

天然薬用資源開発機構 ニュース

● Contents ●

- | | | |
|------------------------|----------------------|----------|
| 1. 京都北山薬用植物図譜<9>「ナガイモ」 | 4. 腰痛や関節痛の治し方と痛風発作対策 | 7. 花脊だより |
| 2. 新年を迎えるにあたり | 5. 『青囊の科学』出版にあたり | 8. 活動報告 |
| 3. ダイエットの困難さのわけ | 6. 漢方褒貶 | 9. 行事予定 |



ナガイモ 長芋

京都北山薬用植物図譜 9

学名 *Dioscorea batatas* Decaisne
 分類 ヤマノイモ科 ヤマノイモ属
 生薬名 山薬(サンヤク)
 薬用部位 塊根
 薬効 滋養強壮・止瀉

日本に野生するイモ類として親しまれているナガイモは中国原産で古く日本に伝えられました。一方日本原産の“ヤマノイモ”は自然に生えることから“自然生・自然薯”とも呼ばれています。

この2種はどちらもヤマノイモ科の蔓性多年草で非常によく似た植物です。さらにヤマノイモやナガイモの自生地には同じ科の植物“オニドコロ”が生えている場合が多くあります。姿が良く似ていますが、オニドコロのイモは有毒なので注意が必要です。これらの植物の見分けるポイントは下記の表の通りです。

ナガイモやヤマノイモは、秋になると葉の付け根に“むかご”がなり食べることが出来ます。本年10月公開整備では、むかごの炊き込みご飯を昼食にお召し上がりいただきました。ホクホクとした触感でご好評いただいています。むかごは一見すると種や果実と勘違いしやすいです

	葉	むかご	塊根
ナガイモ	茎葉が紫色 葉が対生	出来る 可食	太さは上下均一 イモの全面から発芽
ヤマノイモ	茎葉が緑色 葉が互生	出来る 可食	先端が太い イモの上部のみ発芽
オニドコロ	茎葉が黄緑色 葉が互生	出来ない	黄土色をしている 苦味があり有毒

が、これは植物の栄養繁殖器官のひとつで、脇芽が養分を蓄え肥大化した“^{にくが}肉芽”と呼ばれる部分です。地上に落ちて冬を越すと発芽して新たな株として生長します。

生薬の山薬は、ナガイモあるいはヤマノイモの皮を剥いだ塊根を乾燥させたものです。塊根を掘り出すのは地上部が枯れた晩秋が目安です。ナガイモはサトイモと同じように親芋の養分を使って子芋が大きく生育します。秋には親芋よりも大型の塊根になり元の親芋は消滅します。山薬は“八味丸”にも処方される生薬です。山薬はかつて山のウナギとも呼ばれ強精の代名詞でした。さらにその有用性から日本薬局方にも収載され医薬品になっています。まさに医食同源の代表的な天然物のひとつです。

花脊の薬草の森公園内では、セミナーハウスの裏口から農機具小屋までのフェンスにナガイモが絡みついて生えています。この場所にはその他にオニドコロ・スイカズラ・アケビ・ヘクソカズラ・ボタンヅルなど多様な蔓性植物が生息しています。5月~10月頃までに、葉の形の違いなど是非観察してみてください。



令和5年新年を迎えるにあたり



新年の干支は卯年です。音読ではボウ、“茂る”という意味で草木が伸び茂る象を言います。卯月は4月で卦では☰で全陽を示し万物に陽気を与えられ元気の象徴の月でもあります。寅卯辰の三ヶ月は木火土金水の五気の中で木気に属し季節は春、卯は木気を中心の月で、木気の及ぶ一切の植物、薬草や五穀も当然その中に含まれる卯の年に肖り、何事も繁盛する新年になる様努力したいと思っています。令和4年には念願でした青囊（胡麻の葉）の上市に向けほぼ方針は確定しました。会員の多くの方々の協力も得てヒトでの実験も加える事が出来、従来の実験動物止まりと言われて来た範囲も突破できたと思っています。改めてご協力いただきました多くの方々のお蔭と感謝します。コロナなどが近寄って来ない体造りや環境保全を考えた種々行事も予定しておりますので、皆様からもご希望事項等、何なりと事務局へお申し付けください。それではよい新年をお迎えください。



ダイエットの困難さのわけ



肥満症、高脂血症、糖尿病などは体の症状であって病気とする根拠は曖昧なところがあります。基準値より高いと病気にされますが基準値自体活力溢れる若者由来ではと考えてしまいます。

さて肥満がこれらに続く症状、病気へと行って行く事から肥満の解消を試みられた方々に最近の情報も交えて解説する事により何が肥満、ダイエット実行に有効なのか解説したいと思います。従来から過食と運動不足が肥満の原因と1日1万歩が推奨され万歩計を身に付けている方も見られた時代もありました。しかし、それほど肥満解消に有効ではないわけは男女共に平均すると摂取カロリーは2,000kcal～2,500kcal/1日だからです。基礎代謝に1,500kcalの他、運動や寒冷対策用などの体内発熱に使用され摂取カロリーとのバランスが維持されているという考えが主流でした。その為過食や運動不足で肥満時の調整をしたらいいというわけです。しかしいくらやっても長く続かないだけでなく、効果があまり見られず、エネルギーの流入と流出のコントロールはそう簡単ではないとだんだんわかってきた人が多いと思います。1日1万歩やっても僅かに150kcalの消費しかありません。少し過食気味となるとすぐに3,000kcal位にはなってしまいます。摂食中枢と満腹中枢（食欲制御中枢）がカロリーの調節を行っている仕組みを理解する必要が欠けていました。

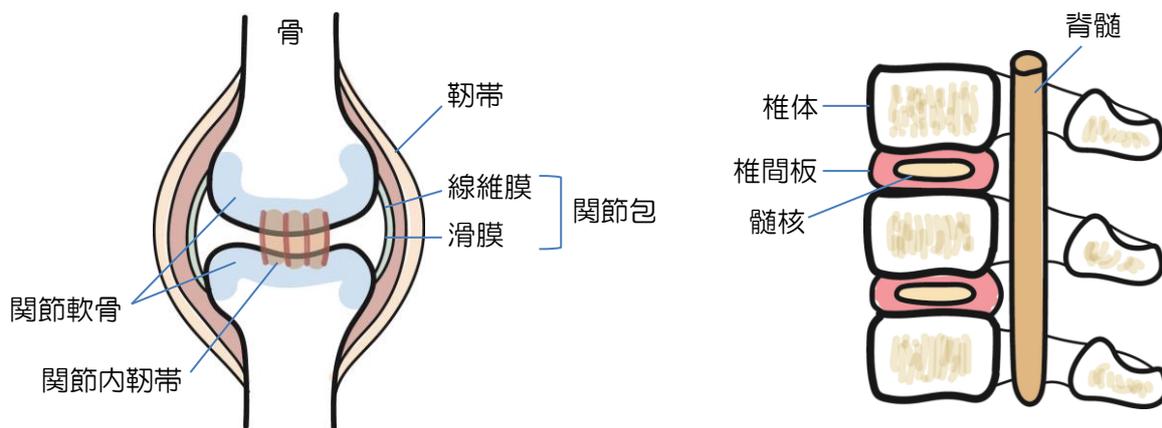
一つは蓄積された脂肪量を検知して食欲を調整するレプチンというホルモンの作用、もう一つは胃や肝臓で感じる満腹感を検知して食欲を抑制する作用の二つを知る事です。脂肪量の変化は長期間、短期間は毎回の食事についての二つの制御系です。これらを調整するホルモンはインスリンとレプチンの二つがあり、これを伝達する物質によって食欲の抑制と促進の二つに別れます。いずれも中枢神経を介しホルモンが分泌され恒常性が維持される様に出来ています為、単に運動だけでは体重の調節は困難なわけです。実際やれるやり方は食養生の重要性を知ってバランスの取れた食事内容を毎食考えて実行することにあります。日本人のエネルギー摂取源は60%が炭水化物にありますが副食からまず食べ出してここで満腹感が得られる様な調理内容が必要です。内容に偏りの無い間食も血糖値を上昇させインスリンの少しの分泌は食事の抑制系に作用しますので内容をよく考えた間食も適度に摂られる事です。バランスを考えた食養生の実行は運動療法よりも有効です。

毎回花脊で提供します昼食の内容は是非参考になりますので、山での作業にも是非参加されます事も併せお勧めします。

腰痛や関節痛の治し方と痛風発作対策

理事長 / 医学博士 山原 條二

関節や脊椎、椎間板の成り立ちを知って対策を考える事が大切です。まず関節の基本的な構造を解説します。関節は二つ以上の骨で構成されていて骨どうしが接する面は軟骨で出来ています。これによって骨どうしの摩擦をやわらげスムーズに動けるわけです。又、関節は関節包(線維膜と滑膜で出来ています)に包まれその中の空間は関節腔と言われ、その中には潤滑油として滑液が満たされています。関節は靭帯じんたいという強い線維でさらに固定された状態にあります。それを図で示しますと次の様になります。



一方脊椎は椎体と椎体の間に椎間板があります。椎間板は線維輪という強靱な線維で出来た組織とその中央はゲル状になった髄核で出来ています。体の動きに応じて自由に体を曲げたりねじったりしても衝撃を吸収していますが、椎間板は老化と共に劣化し、若くても非常に強い衝撃を受けて髄核が脊髄神経を圧迫するとしびれや腰痛となります。

ここで解説しました靭帯はじめ滑液、髄核など主成分はすべてタンパク質です。加齢によるこれらのタンパク質の損傷は組織の変性となり痛みの原因となります。同じ痛みでも尿酸発作は関節腔に尿酸の結石が出来ここで起炎作用を誘発するサイトカインという物質が尿酸という異物を処理する為ふかつ(免疫系の賦活化の為)に誘導されるいわゆるサイトカインストリームが尿酸発作の状況です。

まず老化による腰痛などを鎮痛剤で一時だけ凌ぐのが無意味なのはタンパクの変性による機能障害が大きな原因であり、その事を理解する必要があります。これらの損傷タンパク質の蓄積は数十年もの月日を経た結果ですので、治すのには時間がかかるのは仕方の無い事です。損傷タンパクの除去や損傷タンパクの発生や蓄積物を消去するのに有効なのが青蘘(胡麻の葉)です。一方の尿酸発作の原因は尿酸の結晶という外来異物を除去しようという作用ですが、尿酸の体内流入量の減少と体内合成の抑制さらに体外排泄の促進を考えた食事療法が必要です。また私はサラシア茶を煎じる時に、杜仲および仙鶴草せんかくそうを各 1.5g~2.0g を加え、この三種を煎じ、お茶の代わりに服用する事を 6ヶ月行いました。すると、ほぼ結節も消失し発作も発生しなくなりました。これが治すということになります。



せいじょう 『青藜の科学』出版にあたり



第1回の青藜についての特別セミナーは多数の出席をいただき修了、修了証もお渡ししたところです。

本法人の名称は健康や環境の保全に他の人がやらない、やれない天然物の活用法を考えて実践する団体にふさわしい何かが無いかというところから辿り着いた物です。無から有を生み出すところが他の団体とは異なります。海藻粉末と粉炭の組み合わせが特製堆肥の基本に有ります。“来復”を沢山植物に与えたら一層有効との考えは間違っています。柢以上に水は入りません。害虫の発生源になります。化学肥料と異なり枯れる事はありませんが無駄遣いになります。さて今回出版しました『青藜の科学』は資源調査、栽培試験、過去の文献調査、基礎研究さらに臨床試験と7年間に及ぶ構想と試験の大成、多くの方々の協力の結果と感謝致しております。

どうしてヒトは病気になったり老化するのかという大きなテーマの中で、遺伝子や環境要因だけではなかなか説明が付きません。遺伝子の持っている情報によって組み立てられるタンパク質が損傷を受け機能が劣化していくのも大きな原因の一つと考えられます。そこに焦点を絞って今回はまずマトメを行ったというところです。例えばガンについて重点治療、撲滅政策がアメリカや日本で多額の研究費を投入し活動したのは1970年代からの事でした。最近あまり聞く事が無くなりましたがまだガンは大変手強い病気であることに変わりありません。撲滅など程遠い感じがします。明らかにガンは自分自身の細胞の遺伝子の変異し発症して行きます。この遺伝子の指令によってヒトの細胞は一生で50回入れ替わるとされています。入れ替えする遺伝子はテロメアと言われますが、この遺伝子の指示発現の場面を考えますと成人時まで約40回使われてしまいその後10回が余生に残された新しい細胞の入れ替え指示数という事になります。人生100歳時代、成人後の寿命を健康に維持して行く工夫の一つとして損傷タンパク質を作らない、生成したら分解してしまうのも一つと考えています。各病態モデルや病気への応用は将来に繋げていきたいと思っています。第2回の青藜に関する特別セミナーも企画していますので、併せ参加され理解の上、日常生活に活用されまます事を期待しています。



第2回特別セミナー “ごまくろはち 胡麻黒八®青藜の科学” 開催のお知らせ

第1回特別セミナーは20人超の修了証の発行で無事12月に修了しました。引き続き第2回を企画いたします。どなたでもご参加いただけますので奮ってご受講ください。青藜について自分自身のみならずご家族や知り合いの方々の健康維持、回復に活用されますよう、十分理解していただきたいと念じています。アントニオ猪木さんは心筋のアミロイドーシスというタンパク質の損傷で亡くなりました。脳内のアミロイドタンパク質はβアミロイド、膵臓β細胞にはhippあるいはアミリンという特異なタンパク質があります。これが凝集して毒性を示しβ細胞を損傷してしまうと2型糖尿病の原因の一つになります。この様にいずれも治療困難な病気に陥らない為に損傷タンパク質を造らない、あるいはすでに出来た物を分解消去できるわけが“青藜の科学”でヒトでの実験も含み解説します。第1回同様修了証の発行も行います。

日時：各月第3木曜日
午後2時～午後4時
於：事務局3Fセミナー室
初回：4月20日（木）
2回目：5月18日（木）
3回目：6月15日（木）
参加費(テキスト代別途)：正会員 3,000円
一般 10,000円 支援会員・通信会員 5,000円



修了証見本

従来のセミナーは第2土曜、第4木曜に開催しますのでご参加下さい。

テキスト『青藜の科学』
定価1500円 ※事務局特別価格1000円

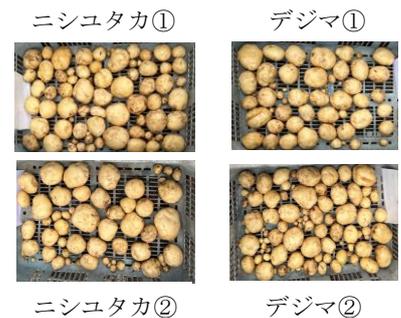
秋口から多い相談内容です胃腸の調子の変調、下痢と便秘を繰り返すわけと対応を解説します。

夏野菜は水分が多く夏の暑い時期には水分のみならずミネラルの補給にも適した物ですが、気温も日中 20℃以下になる時に同様の食事を摂取しても新陳代謝の活発な 20 代 30 代であれば全く問題なく体は処理してくれます。しかし、少し高齢になってくると気をつけないと体を冷やすもとなってしまう。日本酒も秋分を過ぎたら爛をして楽しむ様に言われている位です。消化器の消化・吸収作用が緩慢となってしまうと食べ物の中の水分の吸収力が低下し下痢気味となります。下痢気味にびっくりして少し用心し食事内容も少なく吟味し過ぎ今度は便秘になるわけです。こんな症状の方は本来胃腸機能が弱く、特に心下部（鳩尾）が固いのが特徴です。日常体を冷やす様な食べ方よりも温め摂るという調理法の工夫と食養生に留意するとほぼ解決されます。難治性の場合は半夏瀉心湯という煎じ薬を 2～3 日服用すると腹部の不快感と共に便通も改善されます。西洋医学的には下痢には止瀉薬、便秘には下剤が用意されています。対症療法ではいつまでたっても治る事はありません。完全に治ってしまわない方が製薬会社も医療関係もいいわけを早く知っておく必要があります。これから年末・年始には珍味を楽しむ機会も多くなります。食事の中身をよく考えて消化器に優しい食べ方で体の快調は快腸に繋がります事間違いありません。

有害植物の活用も視野に入れた **土壌改良剤 “来復”^{らいくく}** のさらなる完成度の向上を目指して

環境に負荷を出来るだけかける事無く食料を増産できる実施法の確立は本法人試験農園のひとつの大きなテーマです。会報誌 83 号でジャガイモ栽培時の来復の有効性をお知らせしました。種芋の 20 倍近い収量を保っています。単に無農薬、有機栽培で菓草や野菜の栽培を当たり前にしてくれる“来復”の改良をさらに進め食感、栄養価、さらに保存性などの向上も視野に入れ検討中です。今回外来有害植物の一つとしてその駆除の困難さで花背でも話題となっている“オオハンゴンソウ(キク科)”の有用活用の試験をやってみました。“来復”製造原料に重量比で約 10% 添加した“来復オオハンゴンソウ処方”を 9 月に製造しジャガイモの栽培時に施用してみました。その結果は表に示す通りとなります。

	来復+オオハンゴンソウ		来復 (通常)	
	ニシユタカ①	デジマ①	ニシユタカ②	デジマ②
収量(kg) 収率	11.95	10.02	9.91	11.49



* 種芋はいずれも 1kg の為、収量と収率は同値になります。
・栽培期間 8 月 22 日定植、12 月 5 日収穫 栽培日数：106 日

ジャガイモの収率は春植えで 10～20 倍、秋植えはその半分の 5～10 倍程度だといわれています。今回の実験での全体の収率は 10 倍以上であり、中でも“来復オオハンゴンソウ処方”の収率が最も高く、通常の栽培法では 5～6 倍ですが約 12 倍と従来の“来復”よりも少し高い収率を得ることができました。オオハンゴンソウという特定外来生物の活用法が確立できれば、他の有害な植物の活用にも繋がります。生育に必要な栄養素は作物や品種によっても異なります。どうしてこれらの植物の添加が収穫物の増量に繋がるのかを解明し、今後も他の未利用資源の活用も視野に入れつつ様々な処方の“来復”の製造・試験を行います。収穫部位が地下部の物、葉物さらにトマトやキュウリ等の結実性の野菜など幅広く有用性の試験を来年度は計画中です。興味を持たれる方々は是非整備に参加して下さい。

(尚試験にジャガイモを選ぶわけは花背では春と秋の 2 回作付けが可能で、試験の回数も他の作物よりも多く確保出来ること、その上ジャガイモは活用度が高い食材である為です。)

花脊だより ミニ

清野 利夫

「京都薬草の森公園」のゲートを開け、糠岳川沿いに林道を歩いて行く。
そこは多様な植物が生息し、自然観察会でも珍しい植物を見ることが出来る。
暫く歩くと100年桜の広場があり、
左に折れ進むと再利用が待たれる瞑想小屋がある。
そこに新しく遊歩道が出来た、「天空への回廊」。
環境に配慮して遊歩道の土留には、台風などで倒木した丸太等を再利用し
押さえの杭にも、その枝を利用。遊歩道のクッションに使っている粉碎チップは
溪流の掃除と廃材の再活用を考え、糠岳川に散乱していた流木を拾いあげ
乾燥したものを原材料とした。すべてが山からの「おすそわけ」。
そして樹齢300年以上の台杉を抜けた先には、大きな空と
100年以上ヒトの手が加えられていない京都北山の自然林が迎えてくれる
「いこいの広場」(海拔 600m)が現れる。



回廊



いこいの広場

せーの。

2022年9月・10月・11月の活動報告

10月20日(木)-22日(土) 那須塩原・会津若松・裏磐梯研修旅行

約4年ぶりの国内研修旅行、二泊三日で栃木県と福島県を巡りました。山原理事長が開発し30年以上にわたって愛されてきた薬湯がある“芦野温泉”や会津薬用人参“御種人参”のふる里の“御薬園”、東日本特有の植生の“五色沼”に加えて、各所の古木を見学しました。散策や移動の際にも薬草など植物の観察も行い天気にも恵まれ自然に親しんだ三日間でした。

理事長のポスターとご利用の方からの感謝の便り。

芦野温泉



1年前から通い始めて
100回程利用しました。



オタネニンジン栽培の様子を観察。



御薬園



薬湯についての解説



全員の集合写真



裏磐梯の五色沼で自然観察



五色沼

京都薬草の森公園

チャイブの鱗茎



チャイブ・
ニンニクの植付

9月3日(土) 公開整備

午前中はニンニクとチャイブの植え付けを行いました。お昼はカボチャやナス、甜瓜など夏野菜たっぷりのお味噌汁に焼き魚、カボチャの煮物、キュウリの酢の物など夏ならではの食事でした。午後からの自然観察会は堀越と谷岡が案内役を務めました。



9月25日(日) 薬膳インストラクター養成講座(上級)

京都府医薬品登録販売者協会様からの依頼があり、薬草の森公園にて受講生47名を迎えた実習が行われました。山原理事長が食養生の重要性や身の回りの医薬品や食品添加物の危険性、病気の予防法などについて講演を行いました。その後自然観察会で薬草を中心とした解説を行いました。様々な質問が飛び交い活気のある一日でした。



理事長の講演



集合写真



園内の植物紹介

10月2日(日) 公開整備

午前中は畑の石拾い後にサフランの植え付けを行いました。理事長お手製シシトウ入りの紫蘇の佃煮、カボチャの煮物、胡麻黒八°青囊粉末入り野菜炒め、ウオゼの金時新ショウガ煮、椎茸・サツマイモなどのお味噌汁にムカゴご飯でした。午後の自然観察会はいつもとは違うコースで演習林～造成中の遊歩道まで見学を行いました。



林道で自然観察会



11月5日(土) 公開整備

遊歩道の造り方の実習とお披露目です！廃材を有効活用して出来た全長250mの遊歩道を進むと台杉に辿り着きます。お昼は屋外で恒例の芋煮会！鯛と鮭と鯖のアラ、昆布と煮干しの粉末でとった出汁に里芋、サツマイモ、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、ゴボウ、シイタケなど具沢山の芋煮をいただきました。この日は冷え込みましたが、芋煮でぽかぽか温まりました。午後からは金時ショウガと里芋、サツマイモの収穫と柿狩りを行いました。

収穫祭



杭の作り方実習



枝葉の粉碎体験



2023年1月・2月・3月の行事予定

◆京都薬草の森公園整備

花脊の薬草の森公園は雪の為、閉山中です。
山開きは来年4月です。

◆自然療法セミナー(事前にお電話にてご予約ください)

午後2時～4時 (於:事務局3Fセミナー室)

土曜コース: 1月14日、2月11日、3月11日

木曜コース: 1月26日、2月16日、3月23日

(2月の木曜コースは第3週の開催です)

◎受講料: 正会員 2,500円 / 学生 1,000円 / 一般 3,000円

※1月からは通常のセミナーになります。

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者数制限の上で各行事を開催いたします。
参加ご希望の方は必ず事前にご連絡をお願いいたします。

★セミナーご参加の際は公共交通機関または近隣の駐車場をご利用ください。
当機構の駐車場に空きがあればご利用いただけますが、事前のご予約受付は終了とさせていただきます。

本年度末に薬膳教室を開催予定です。

3月初旬を予定しております。詳細は決まり次第お知らせします。



—お知らせ—



年末年始の休業日 1月29日(木)～1月5日(木)

令和5年1月分の行事ご案内のハガキ、LINEはお送りいたしません。

行事予定は本誌、またはホームページにてご確認くださいませ



お願い申し上げます。



毎月第2月曜日は

「理事長の漢方相談の日(無料)です」

会員の方、一般の方、どなたでもご相談いただけます。お気軽にお越しください。
お電話にて事前にご予約をお願いします。

日程: 1月16日 2月13日 3月13日
(第3月曜)

LINE 公式アカウント登録者募集

LINE 公式アカウントにて行事予定や各種情報をご案内しております。
ご登録の際は右記のQRコードを読み取っていただくか、
LINE ID 検索にて「@624ynjur」とご入力ください。

今後もハガキの送付をご希望の方は事務局までお電話ください。



—事務局だより—

全国の会員の皆様、応援いただいている皆様、本年もご支援、ご協力、誠に有難うございました。

多くの方々に花脊薬草の森公園にお越しいただき公開整備を行うことができました。また4年ぶりの国内研修旅行の開催、さらに特別セミナーの開講と冊子『青蘘の科学』出版と、充実した一年となりました。ご賛同いただいている皆様に心より感謝申し上げます。

来年の活動にも皆様のご参加を心よりお待ちしております。良い新年をお迎えください。

発行所: 認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構

編集: 認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構事務局

〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町 574 番地 1 フォルマードビル

TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp HP: http://www.tenshikai.or.jp