

認定特定非営利活動法人

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<11>「ハマナス」
2. 医薬品のお世話にならない為の生活習慣
3. 青囊の活用をお勧めしたいわけ

4. 漢方褒貶
5. 花脊だより
6. 2023年3月4月5月の活動報告
7. 2023年7月8月9月の行事予定



京都北山薬用植物図譜 11 ハマナス

学名	<i>Rosa rugosa</i>
分類	バラ科バラ属
生薬名	<small>まいかいが</small> 玫瑰花
薬用部位	花
薬効	下痢止め、月経過多

バラはガーデニングや贈り物にも好まれ世界的に人気の高い花のひとつです。今日では品種改良が繰り返され、その数は19,000種以上といわれています。品種改良に用いられた原種のバラのうち数種類は日本原産で野生しています。そのうちのひとつがハマナスです。

分布は北海道から日本海側は鳥取県以北、太平洋側は茨城県が南限で、海辺の砂地に自生する落葉低木です。果実が梨や林檎のような味がすることから“浜になる梨”で“ハマナス”といわれ、東北地方のなまりで“ハマナス”と呼ばれるようになりました。

ハマナスはバラの特徴を備えており、芳香のある美しい花、鋭い棘を有しています。そして花が生薬“玫瑰花”です。蕾か開花寸前の花を採取し陰干しします。よく乾燥した花卉に熱湯を注ぎお茶として飲用すると下痢止め、月経過多に有効です。果実はビタミンCが豊富で生食も出来ますが、酒漬けにすると滋養に優れた薬用酒になります。また主にノバラの果実をローズヒップとして用いますが、ハマナスの赤い実も同様に使われます。

ハマナスは海岸砂丘などに自生するため、近年の海岸開発などで群生が失われつつあります。京都府内においても存続基盤が脆弱な種として、府の野生生物種レッドリストカテゴリーで準絶滅危惧種に認定されています。花脊にハマナスは自生していませんが、薬草の森公園に植栽したところ良く生育しています。薬草の森公園の所在する花脊は、地理的に日本海側と太平洋側のちょうど境目に位置します。そのためハマナスのように日本海側に自生する植物も生育でき、且つ太平洋側に分布するようなハコネウツギなども園内で生育可能です。薬草の森公園の植生が豊かなのはそのためです。夏にはハマナスの花と果実を観察できますので是非花脊へご来遊ください

医薬品のお世話にならない為の生活習慣



理事長 / 医学博士 山原 條二

医薬品を用いるとき、常に①有効性、②安全性、③使いやすさ、④価格の4点を考える必要があります。「もう10年も高血圧の医薬品の世話になっています。」と来所される事があります。20年来のアトピーで皮膚の外用薬を塗布し続ける前に、「この療法は変だ。」と思う必要があります。今回は、それより以前の医薬品のお世話にならない自前でやれる健康法、EBM(Evidence Based Medicine)を紹介します。

生物はすべて地球上で生存するために獲得した生体リズムがあります。太陽、地球、月との物理的關係にうまく乗って生存するという基本が概日リズム(サーカディアンリズム、*circadian rhythm*)です。哺乳動物はすべて脳内にある視床下部に中枢時計があり、また、全身の末梢組織にも末梢時計が存在し、自律振動する概日リズムが確認されています。この概日リズムの最も強力な調整因子は太陽光です。24時間周期の明暗サイクルに同調して概日リズムは成立しています。網膜で受けた光情報は網膜視床下部を経由して直接中枢時計に繋がっています。

夜にあまり夜更かしして強光度のテレビなどを見ているのは、朝、太陽と共に起床する概日リズムを壊すものになってしまうことを自覚すべきです。それでは光情報の直接入らない末梢のリズムはどうかというと、中枢時計のリズムに同調して出来ています。肝臓、膵臓、胃などの消化器の末梢臓器の概日リズムは食事の時刻に、肺や骨格筋などの運動に係るものは日常の作業時刻に同調します。これらは交感神経や副腎皮質ホルモンなどの仲介も関与しています。具体的にはメラトニン、副腎皮質ホルモン量の測定や深部体温の測定などで観察されます。

糖代謝を指標としてのEBM

私共の場合、エネルギー総量からみますと、炭水化物摂取由来のエネルギーが圧倒的に多いのです。ヒトで血糖値とインスリンの分泌量を夜と朝で見た例を白米を夜と朝によく咀嚼して食べる事の重要性も含め、紹介します。(山仲 勇二郎、日本薬理学雑誌 [158](#)、165-168 (2023) 一部改変)

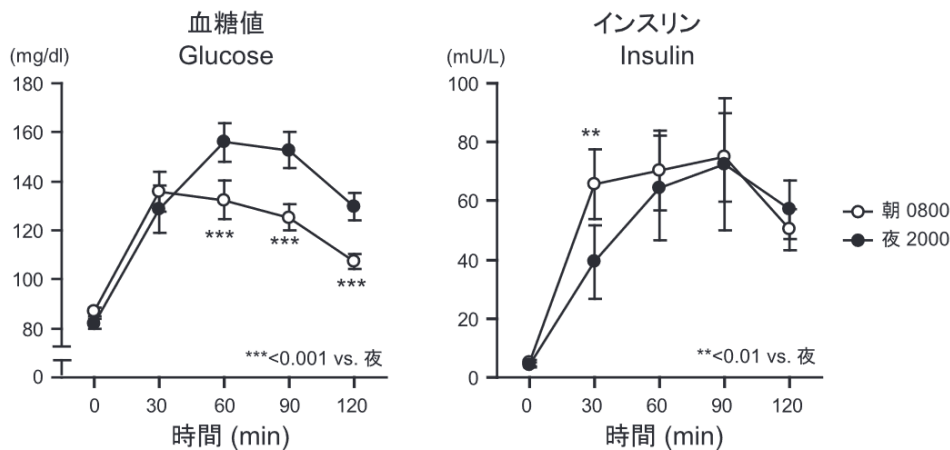
75g ブドウ糖負荷時の耐糖能試験結果(OGTT)

— 実験方法 —

健康な成人男性9名を対象とします。被験者は実験前日に実験者側の用意した同一の夕食を摂り、夕食摂取後は水以外の摂取を控えます。実験当日朝8時に上腕静脈に採血用に留置カテーテルを挿入、75gのブドウ糖溶液を経口摂取し、摂取後30分、60分、90分および120分に採血し、血糖値およびインスリン量を測定しました。尚、夜は20時に朝と同様の実験を行いました。その結果を図1に示します。同じ用量の糖負荷にかかわらず夜の方が血糖値の低下度が遅く、インスリンの分泌量が少ないことが示されています。

75g 経口糖負荷試験 (朝 vs. 夜)

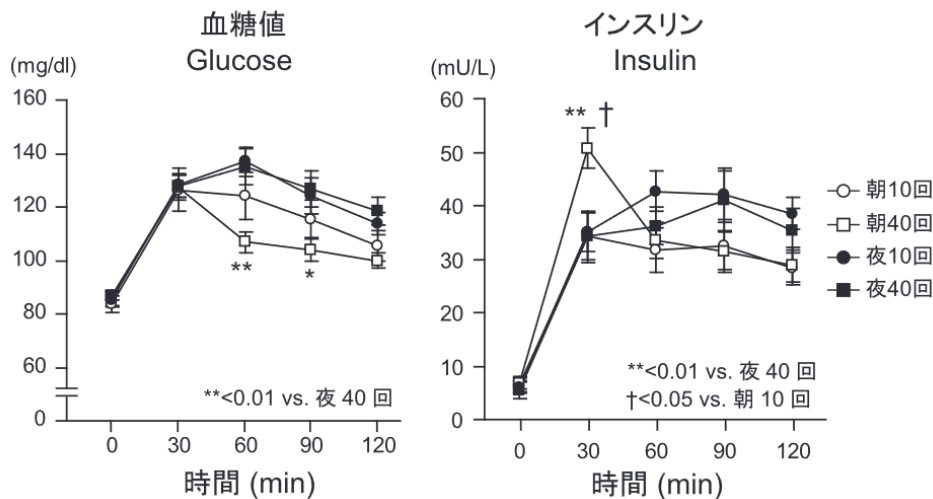
図 1



次に咀嚼の回数と血糖値およびインスリン量を見たのが図 2 です。白米 200g を 10 回および 40 回咀嚼する場合の朝と夜の血糖値とインスリン分泌量を示しています。朝に 40 回咀嚼した場合が最もインスリン分泌量の多いこと、血糖値の低下速度も速いことが示されています。

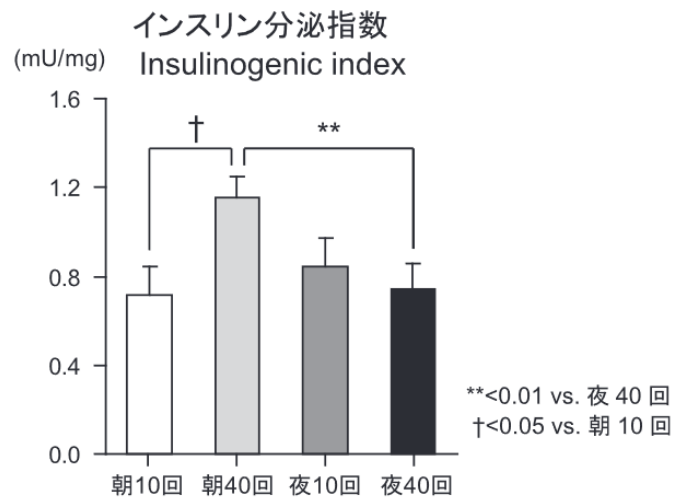
試験食 (白米) 摂取試験 (朝 vs. 夜, 10 回 vs. 40 回)

図 2



これらの事から朝によく咀嚼して食事を摂ると血糖値は速やかに低下し、食事誘発生体熱産生が促進され、余分に貯留されない事がわかります。夜に多食するとエネルギーへの分解能も悪く、細胞内に貯留され、メタボリックシンドロームの原因となる事が理解出来ると思います。

この実験はブドウ糖や白米といった炭水化物のみでの実験ですが、野菜や海藻、芋類などとの併用はさらに食養生の重要性を証明してくれるものと思いますが、このような実験は誰も行なっていません。副食を増やすことは白米などの炭水化物の摂取量の減少となります。これだけでもインスリン自体の分泌量の減少となります。



“青蘘”の活用をお勧めしたいわけ



新年度から“青蘘”やその原料であります“胡麻黒八®種子”を会員向けに商品化（原料がそれほどありませんのはまだ栽培・加工法、品質管理法など実証実験中でより満足のいく内容に仕上げたい為です。）致しましたので、この活用について紹介したいと思います。

すでに一部の会員の方々やそのお知り合いなどに摂取いただいています。摂取いただいた中で、一番多いのは皮膚の若返りに関連したくすみの解消、肌の弾力の回復など皮膚のAGEsの減少による反応です。また主成分がタンパク質である髪の毛のコシや艶の復活や黒髪が増えてきたとの感想もいただきます。それに続き、血圧や関節痛などの血管や関節のコラーゲンの若返りがあります。又、認知症気味の母親が大変調子よく日々を過ごせるようになったなど、私としては当然と思える案件を大変有難く感謝された事もあります。

世間には腰痛、関節痛にコラーゲン、視力の低下にブルーベリーなどイメージの商品に惑わされそうなものがあります。空を飛べたらと鶏の手羽肉を食べたり、足の筋肉がもっと付いて欲しいと鶏のもも肉を食べたりするという発想は間違っていると気付くのに、コラーゲンやブルーベリーなどはどうしてと考えずにいられません。

体の機能の低下の原因は組織を構成している細胞の機能の低下です。その細胞の多くはタンパク質で出来ています。そのタンパク質の損傷が細胞の機能の低下、組織力の低下の原因の一つと考え、今回の青蘘の研究開発を始めました。受精卵が2分割、4分割と生長（成長）していき、16分割していったその内の一つは手に、一つは足に、あるいは心臓にと機能を分担して分割されていくわけではありません。16分割された一つ一つに全ての遺伝情報が含まれています。ヒトの誕生時の細胞は3兆個にもなります。各組織毎の作用をコントロールする生命現象のほとんどはわかりません。ES細胞やiPS細胞で再生医療を考えるよりは寿命のあるヒトの細胞をいかに損傷させずに手入れをして寿命まで全うさせるかを考えた方が現実的であると考えました。

簡単に言いますと、損傷タンパク質を生成させない、生成した物を分解消去するのが“青蘘”なのです。この角度から取り組んだ商品は世の中にありません。また、胡麻黒八®の種子については、胡麻黒八®種子に高含有のリグナンによる活性酸素の消去という観点からだけでなく、含硫アミノ酸の含有量からも注目しています。体内では活性酸素を除去する酵素として、SODやグルタシオンペルオキシダーゼ(GPX)およびカタラーゼなどがありますが、GPXの構成成分にこの含硫アミノ酸は必須です。体の錆止め、老化予防に重要な因子と言えます。

第3回目の青蘘特別セミナーはすでに4月から始まり、第4回目は9月～11月まで開催します。是非、納得した情報を持って、この面白い素材を毎日の食材の一つとして加え、活用される事をお勧めします。

ご参考に私の7年前と3年前、そして現在の写真を添えてみました。この3年間、ほぼ毎日“胡麻黒八®青蘘”と“胡麻黒八®種子”を食材に添加し摂取し続けています。



7年前



3年前



現在



調理実習時の写真

3月2日の調理実習では普段から食事に取り入れている胡麻黒八®尽くしのメニューを作りました。（詳細は85号）
第2弾を7月13日(木)に開催いたします。

漢方療法シリ 漢方褒貶(22)

—慢性痛の原因と漢方療法—

今回は相談の多い慢性的な“痛み”について解説します。漢方医学で“痺証”といわれるものにはリウマチ、慢性関節炎、坐骨神経痛、頸椎症、四十・五十肩、痛風、神経痛、筋肉痛など大へん幅の広い痛みに関係する病症すべてをいいます。腰痛で外科に行ったら“脊柱管の狭窄”と診断される事がありますが、これは症状でこれがあったからといって全く痛いわけではありませんし、狭窄を広げる大へんな手術をしたところで痛みがとれたとはあまり聞きません。それで漢方療法の概念と最近有効であった症状と処方など紹介したいと思います。

風寒湿熱の外邪が発痛の原因となっている事が多いです。その中で風邪が風寒、風湿、風熱となる条件が合って、それぞれ各発痛部位に停滞し瘀血や水分の停滞（痰湿）となって体内の気血水の巡りを阻害し痛みが広く深くなって行くと考えます。風邪が主な原因では防風・独活・桂皮・麻黄など、寒邪では附子・細辛・桂皮・乾姜、湿邪では防己・蒼朮・白芷また、熱邪では石膏・知母・忍冬藤・生地黄・牡丹皮などの生薬が処方されます。これは神農本草経の各生薬の性、味をみると対応出来ます。それでは具体的に庭の草取りを長期間、長時間やっているのが原因の関節の変形、こわばり、屈伸の不自由などが長期に及びますと体の元気自体が消耗され、生命の素である精気を蔵すると考えられる腎を傷めてしまい腎気の不足が生じると体の各組織を養うことが出来なくなってしまうと考えます。老化もその一種です。

その為組織の一つである骨も十分に養うことが出来なくなり骨が変形したり骨粗鬆症になったりなど目に見えて痛みと共に変化がみられます。肝、腎は結びついていますので腎精の不足は肝気の失調となり肝血が虚し筋肉の精気も減少、屈伸の不調になります。腰痛は腎気の不足によって腎の府（もと）である腰を養うことが出来ず発痛すると考えます。耳鳴り、認知症、目まいなどすべて腎精気の不足による症状です。“独活寄生湯”という16種の生薬からなる処方があります。この処方は肝、腎の気血を補い、風寒湿を取り除く生薬類から出来ていて広く慢性的な痛みに用いられる漢方薬です。クーラーの冷たい風に当たって発痛した時などには用いても効きません。況やロキソニンテープやカロナールの服用で痛みを誤魔化して作業したりコラーゲン製剤の服用などが発痛の原因の改善になっていない事をよく知る必要があります。再発の防止に“青蘘（胡麻の葉）”の有効なことは別の項目（p.4）で解説しています。



花脊だより

清野利夫

四月の風は光り、五月の風は薫る

「薬草の森公園」附属試験農園の奥の畑にはポポー（アメリカ東海岸原産でバンレイシ科に属して、南国のフルーツの様な香りがあり、甘味が強く柿とバナナを混ぜたような味がします）の木があり、今年はそのポポーの木の近くにネギを植えてあります。

ネギの花は、六弁の白くて小さい花が多数集って球状をなしたものです。ひょうきんな小坊主さんの頭を連想させるので、親しみを込めて、ネギ坊主と呼んだのでしょう。（長ける前のネギ坊主は食べると美味しいんです。）



ネギ坊主

俳句などでネギを擬宝（ぎぼ）と呼ぶことがあるのは、橋の欄干や寺院の階段などに見られる擬宝珠（ぎぼし）に似ているからだそうです。

以前はよく見かけたものだが、最近は三条大橋や五条大橋以外では探すのに苦労します。これを懐かしく思うのは、私が相応に馬齢を重ねたせいでしょうか。

今年も試験農園の牡丹が咲き始めました、牡丹の旬は十日余り、花は今がいつなのかをはっきりと教えてください。牡丹の花が咲いたら、公園の春の花も終わり、季節は夏へと移っていきます。

令和4年度秋、花背班（主に花脊に行っている者をさします）は春にセミナーハウス前の護岸工事を終え、これから挑む「遊歩道計画」に頭を抱えていた。計画は誰でもが安全に公園内を楽しめて、公園内の山岳地帯を縦断する巨大遊歩道を造成するという、前例のない計画だった。安全なルートはあるのか、そして延々と続く遊歩道の造成地現場にどうやって資材を運ぶのか、また山は台風で倒れた木で雑然としている。次々出てくる難題にどう立ち向かうのか。何度も現地を視察し、またいろいろ考え、とにかく工事をスタートしたのが冬を迎える前。

男たちは（女の子もいるけど）立ち上がった。そして無言でツルハシを持ち背負子に荷物を入れ山に向かった。当然口ずさむ歌は♪風の中のすばる〜と中島みゆきの「地上の星」。

工事は倒木を土留めに、折れた枝を杭にと工夫したのです。アイデアは山原理事長ですが。巨大な台杉から台杉を結び、雑木の間を通り抜けるルート。また朽ちた台杉からは新しい植物が芽吹き、自然のサイクルを肌で感じる事が体験出来るのだ。

冬の遊歩道は静寂をよび、春の遊歩道では谷を渡ってくる風に、わかばの薫りが含まれているのを感じとることができます。多くの会員さんに利用してもらいたい思いで作った遊歩道ですが、しかし今のところ遊歩道の足跡をみると、鹿やイタチや狸のほうが多いように思います。

これから暑くなりますが、遊歩道の谷は夏でも涼しいので是非お立ち寄り下さい。

せーの。



花背の倒木を活用した遊歩道

2023年3月・4月・5月の活動報告

京都薬草の森公園 4月2日(日)

2023年の山開き。午前は積雪により枝葉が溜まっていた林道の溝掃除、午後からは山原理事長による家庭園芸のノウハウ“用土作りからはじめる苗造り”の実習を行いました。ふるい機を用いた石の除去法や元肥について学びカボチャの苗造りを実践しました。昼食には会員の山田勉様が釣って来られた奈良県産のアマゴの差し入れをいただきました。有難うございました。



林道がきれいになりました。



ヒジキの煮物に野菜炒め、お浸しにも胡麻黒八®青囊・種子入り！



家庭園芸のコツを勉強



台杉の前で記念撮影

4月29日(土・祝)

午前中に遊歩道での自然観察とトマト・カボチャなどの植付、午後には林道の溝掃除を行いました。新緑の美しい時期、昼食ではコシアブラ、リュウブ、クコ、サンショウなどの新芽も取り入れたお食事をいただきました。



林道は新緑に包まれていました。



憩いの広場でほっと一息



デザートは理事長栽培の日向夏



前回造った苗の移植

懇親会 5月25日(木) @京料理 松糸

今回の懇親会では、理事長が栽培した季節の作物(エンドウマメ、ミツバ、フキ、日向夏)と、胡麻黒八®の青囊・種子をお料理に取り入れていただきました。松糸様には特別にお取り計らいいただき心より感謝申し上げます。



だし巻き卵
(胡麻黒八®青囊・種子入り)



ミツバの胡麻黒八®和え



マメご飯



理事長による日向夏のいただき方のレクチャー

5月25日(木) 第21期定時社員総会が開催されました

第1号議案 第21期事業報告書承認の件
第2号議案 第21期収支計算書承認の件
第3号議案 第21期会計監査報告の件

第4号議案 第22期事業計画承認の件
第5号議案 第22期収支予算書承認の件
第6号議案 第22期役員改選の件

以上、承認されました。

2023年7月・8月・9月の行事予定

◆京都薬草の森公園整備（事前にお電話にてご予約ください）

7月2日（日）、8月5日（土）、9月3日（日）

◆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：7月8日、9月9日

※例年通り8月の土曜コースは休講となります。

木曜コース：7月27日、8月24日、9月28日

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

◆調理実習 テーマ「胡麻黒八®を食べつくす」第2弾

お茶うけと酒の友で無理なく美味しく胡麻黒八®を取り入れましょう。

7月13日（木）（参加希望の方は事務局までご連絡ください。）

午後1時45分～4時30分頃（受け付け開始 午後1時30分～）

於：京の食文化ミュージアム あじわい館 調理実習室 ※前回と開催場所が異なります。

京都市下京区中堂寺南町 130 番地 京都青果センタービル 3 階 電話 075-321-8680

アクセス：JR 丹波口駅より徒歩 3 分 又は 京都リサーチパーク前バス停より徒歩 2 分

●定員：32名 ◎参加費（正会員 2,500 円／正会員以外 3,000 円）※材料費を含みます。

○申込：事務局にお電話かメール、または LINE で、あるいはご来所いただき、

7月4日(火)迄にお申し込みください。空き状況を確認し、ご入金のご案内をいたします。

ご入金の確認を持って申し込み受付完了とさせていただきます。

※お申し込み後のキャンセルは7月7日(金)までお受けします。

それ以降のキャンセルは、材料等準備の都合上ご返金致しかねます。

◆第4回特別企画セミナー“胡麻黒八®青藜の科学”

9月21日、10月19日、11月16日（全3回・各月第3木曜日）午後2時～4時（於：事務局3Fセミナー室）

◎受講料（1回）：正会員 3,000 円／支援会員 5,000 円／一般 10,000 円

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。



—事務局だより—

現在開催中の第3回特別企画セミナー“胡麻黒八®青藜の科学”では、第1回・第2回に続き多数の方にご参加いただき好評をいただいております。第4回の開催も決定しましたので、まだご受講でない方は是非ご検討ください。さらに座学に留まらず胡麻黒八®の活用を実践する場として、“調理実習「胡麻黒八®を食べつくす」第2弾”を企画いたしました。胡麻黒八®を取り入れたお食事を前回の調理実習でご提案しましたが、今回はお茶うけや酒の友の実習となります。参加人数には限りがございますのでお早めにお申し込みください。花脊の公開整備でも昼食には必ず胡麻黒八®を用いたお料理を提供しています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

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 ファルマフーズビル

TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654 E-mail:npo@tenshikai.or.jp HP:http://www.tenshikai.or.jp