

Contents

- | | | |
|---------------------|----------|-----------------------|
| 1. 身近な薬草「ナズナ」 | 4. 漢方褒貶 | 6. 花背だより |
| 2. 令和6年 新年を迎えるにあたり | 5. 炭の効果は | 7. 2023年9月10月11月の活動報告 |
| 3. ω-3脂肪酸についての新しい情報 | 隅におけないお話 | 8. 2024年1月2月3月の行事予定 |

シリーズ 身近な薬草

「ナズナ」

春の七草の一つとして身近な存在であるナズナは日本では北は北海道、南は九州まで広く分布する二年生(越年生)の草本です。日本だけでなく、北半球に広く分布し、野原や道端、家屋の屋根の上でも繁茂する雑草ですが、日本では秋から冬に食することの出来る貴重な野菜として扱われて来ました。

学名	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
分類	アブラナ科ナズナ属
生薬名	セイ(薺) / セイサイ(薺菜)
薬用部位	全草
薬効	利尿・解熱・止血



和名「ナズナ」の由来は撫でたいほど可愛いから「撫で菜」と呼ばれていたことから、あるいは葉が地面に平たくなずむことから「滞む菜」と呼ばれていたのが転訛したからなど身近な植物であることから諸説存在するようです。このナズナは別名でも大変親しまれており、「ペンペン草」、「シャミセン草」、「バチ草」そして「ジジノキンチャク」などとも呼ばれます。これらの別名はいずれも倒三角形の果実を三味線のバチや巾着袋に見立てたことからきています。同様に学名や英語名“shepherd's purse (羊飼いの財布)”も果実の形からその名前が付けられたと言われています。上述のように生命力が旺盛で屋根の上でも生育可能なことから、手入れや草刈りが出来ないような家では「ナズナ」が大いに繁殖してしまうので「貧乏草」の別名でも呼ばれることがあります。



ロゼット状の広がりを見せるナズナ



根元(茎の基部)から生じる根生葉



開花初期のナズナ



大きく成長したナズナ

植物の形態を表す言葉に「ロゼット」があります。これは地表近くで、茎の基部から円形放射状に葉(根生葉)を広げた状態を示します。越年性の草本がこのロゼットの状態で越冬することが多く見られます。ナズナも晩秋から羽状に深裂した根生葉を伸ばし、ロゼットを形成、越冬します。早春に根生葉の中心から茎を伸ばし、春になると茎の先端に白色の小さな十字花を多数つけます。無限花序であり、茎頂で花を咲かせつつ、下部では倒三角形の種子が実ります。茎につく葉は互生であり、細長く、根生葉の様な切れ込みは持たず、茎を抱くような形が見られます。茎(花茎)は最終的に高さ30cm~50cmほどに生長します。根はひげ根を持つ白い根をまっすぐに地中に伸ばします。「ナズナ」は新春の季語ですが、「ハナナズナ/薺花」は春の季語になります。

次頁下部に続く

令和六年 新年を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條二

本年も残すところ僅かとなりました。皆様におかれましてもこの一年、色々と経験されたことと思います。その経験の因果を分析してみる中に、新年から着実に日々を過ごせる鍵があると思います。

ストレスのない、そして、医薬品よりも適格な食養生の日々の実行が健康の維持・回復に何より重要であることは変わりません。

新年は「龍」の年です。上昇する年であると共に『易経』にはこのような言葉もあります。

「亢コウ 龍リュウ 有クイ 悔アリ」

どんどん昇り続けるだけでなく、落としたりどころも考え、行動したいと思っています。

皆様も健康で穏やかな毎日を送られます事を願っています。

「身近な薬草」 続き

6-7 月頃に全草を収穫し、天日乾燥を行ったものを生薬「薺(セイ)／薺菜(セイサイ)」と言います。利尿、解熱、止血薬として用いられ、子宮出血などに煎じて服用します。目の充血や痛みには煎じたものを洗眼に用います。

海外でも、アブラナ科植物としてスルフォラファンを含んでいることから、抗炎症の効果を期待してナズナを用いる例や痔の対処法として「ナズナ」をハーブティーとして飲用し有用な効果が見られた報告があります。中国では眼には「薺菜子」を、出血などには「薺菜花」を、「薺菜」は下痢止めや止血と細かく分けて服用されます。

冬の間の貴重な青菜として、事務所では冬からナズナご飯が登場します。皆さんも安全な採集してもよい場所に生育しているナズナを食卓の一品として、自然の恵みを取り入れて下さい。





ω-3 脂肪酸についての新しい情報

理事長 / 医学博士 山原 條二

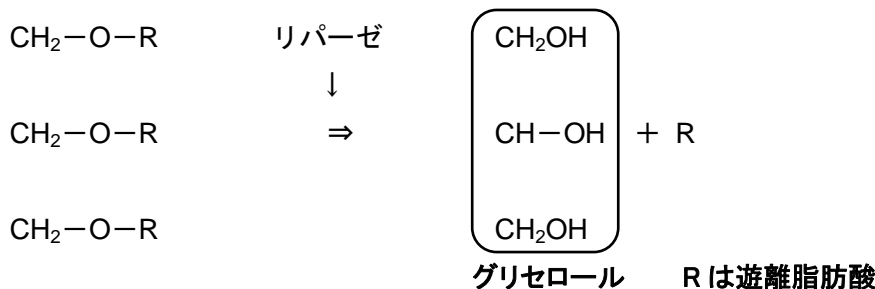
最近到着しました日本薬理学雑誌に面白い論文がありましたので、紹介します。(浜崎 景、日薬理誌、158、460-463、2023)

皆さんは普通の人よりも健康の維持、回復のため、食事内容の重要性には注目されていることと思います。また、近年、人生 100 年時代になり、余計に健康寿命をいかに確保するかという大きな課題をクリアする正しい情報を持つ事は重要です。今回は高齢者のうつ病と ω-3 の脂肪酸のご利益についてまとめました。

厚生省の気分障害（躁うつ病も含む）の受療率（入院+外来）を 1996 年（27 年前）と 2020 年で見ますと人口 10 万人について、48 から 94 へと 2 倍にも増加していると報告されています。また、うつ病については、2013 年は 7.9% に対し、2020 年は 17.3% と有病率の著しい増加が見られます。現状の治療法は抗うつ薬、心理療法、そして電気療法などですが、日常生活習慣（睡眠、食養生、運動等）の変更によっても予防や症状の改善に繋がれるという報告も多く見られます。特に ω-3 の脂肪酸の摂取はこのうつ病にも有用とされています。

血液検査の項目に TG や FFA というのがあります。TG は中性脂肪 (Triglyceride: トリグリセライド) の略で FFA は遊離脂肪酸 (Free fatty acid) の略です。通常、脂肪はグリセリンと脂肪酸が結合した大きな分子の状態です。それを摂取すると胆汁による界面活性化作用によって鹸化され、膵臓から分泌されるリパーゼの作用を受けやすくする仕組みとなっています。胆汁の分泌が悪い、あるいは膵臓からアミラーゼやリパーゼの分泌が十分でない場合、脂肪の分解はうまくいかないことになります。

化学式で示しますと、以下のように腸の粘膜から体内吸収されるわけです。



多くの脂肪酸は食事のみならず、体内で糖質やタンパク質からも合成されます。ところがこの遊離脂肪酸の中のある物は体内では合成できないことがわかっています。それが ω-3 と ω-6 といわれる脂肪酸です。ω-3 は EPA や DHA、ω-6 はアラキドン酸から体内で合成されるプロスタグランジンやロイコトリエン、トロンボキサンという強い生理活性を持つ化合物の原料として重要です。

ここで一つ注意しないといけないことがあります。エゴマ油や亜麻仁油には ω-3 の脂肪酸であるリノレン酸が多く含有されていることは事実です。しかし、リノレン酸が DHA や EPA に体内で変換される量は僅かである点を忘れてはいけません。鶏卵中にも DHA は含有されます。しかし、これも極微量です。やはり一番豊富なのは魚です。一方、畜肉には含有されていないと考えて間違いありません。

次の表で一例を示します。

			g/100g	
	EPA	DHA	EPA	DHA
すずき (生)	5.2	13.8	たこ	16.6
真鯛 (天然)	7.1	21.0	牛 (肩)	0
真鯛 (養殖)	4.2	13.0	豚 (肩)	0
アサリ (生)	7.9	23.7	鶏肉 (モモ・皮つき)	0

食品成分表より

ということでやはり天然物の魚介類の摂取は必要です。それでは今回の高齢者を対象とした研究結果を紹介いたしますと、動物実験でも加齢と共に脳内の DHA の減少する事が知られています。しかし、この加齢による DHA の減少も食事内容を考え、魚介を多く摂取することで防ぐことが出来ると報告されています。島根県内の介護施設と老人ホームに居住する 75 歳以上のヒトで 1 年間、DHA や EPA を含む食事 (EPA 410mg/日、DHA 1720mg/日) とそれほど多くない食事 (EPA 30mg/日、DHA 106mg/日) の二群で実験したところ、半年では効果が見られませんでした。12 ヶ月目には有効である傾向が見えてきたと報告されています。

原因は色々と考察されますが、DHA や EPA がさらに体内で分解されて有効性を示すのではないかという報告がなされています。細胞の若返りという点からは胡麻黒八®の種子や青囊はやはり注目に値する素材と考えています。

漢方療法シリーズ ほうへん 漢方褒貶 (24)

—東洋医学の観点から見る腰痛・関節痛—

今回は加齢と共に増加してくる腰痛や関節痛の“漢方療法”と“青囊”の併用による治療例を紹介したいと思います。西洋医学的な整形外科療法で鎮痛薬の塗布や服用では副作用が出てしまい、また治療効果も少ない場合も多いということから、来所される方がよくおられます。

東洋医学では、風寒湿熱などの邪気が気虚（気が抜けている）の症状に乗じて体内に侵入し、体内の気血の運行を阻害することで瘀血（血の巡りの悪化）や痰凝（湿の停留）を引き起こし、巡りが停滞し、腰や関節に痛みが生じたと考えます。そこで、巡りの停滞が解消され、気血の運行が通じますと痛みはとれると考えられるため、祛風、散寒、除湿、清熱剤が用いられるわけです。病気の原因の強弱によって処方を決めますが、その代表的な物の一覧を作成してみました。

風	方々に痛みが移動する、とりわけ上半身	葛根湯・防己黄耆湯
寒	痛いところは一定、刺すような痛み、冷えて特に夜に痛む、屈伸が出来ない	疎経活血湯・桂枝加朮附湯
湿	関節が腫れている、身体がだるい、皮膚の感覚が減少	薏苡仁湯・二朮湯
熱	赤腫、熱痛、発熱、口渴	越婢加朮湯・白虎湯
複合的	関節の変形、こわばり、屈伸が不自由、耳鳴	大防風湯・独活寄生丸（独歩丸）

今回の患者も痛みと歩行困難で来所されました。日頃服用されているお薬をお聞きするとともに、血液検査のデータや日頃の食事内容をチェックしました。漫然ともう何年も血圧降下剤や総コレステロール (T-Chol) 値はそれほど高くないのにスタチン類を服用し続けておられ、その害を説明しましたが、それでも「一度に廃薬するのは…」となかなか合成の医薬品を信頼し切っている頭の変更にかかりました。また、永年の整体療法もこの患者には合っていないのか、こちらの様子を見てはどうかとアドバイスしました。食養生の重要性はよく理解していただけた様子で、旬の野菜類も持って帰ってもらいました。この患者には独活寄生丸と青囊末を服用してもらうことになり、これは瘀血と気の巡りの改善と東洋医学では生命の源である補腎、補肝、強筋骨を考えた処方になります。歩行の困難さから、すり足で来所されたのですが、2 週間、1 ヶ月…と経過し、かなり歩行も順調となりましたが完全回復までまだ時間が必要です。

この原稿の執筆時は丁度立冬で、これからは金時ショウガなどで体を温めること、もう夏野菜の類であるトマトやキュウリなどを食べるサラダは当分中止とすること、果物の柿も干柿にさせていただくことなどで寒・湿の害から逃れる事の重要性もアドバイスしています。決してコラーゲンやコンドロイチンを服用しても治るものではありません。

炭の効果は隅におけないお話

私共の活動の中にはヒトの健康体の維持回復に化学的合成による医薬品や化学肥料などのみに依存しない生き方を考え実行する事が大きな柱となっています。食養生の中心となる食材の確保も重要なテーマとなります。今回は昨年、一昨年に引き続きジャガイモの効率のいい病気にもならない施肥法を紹介したいと思います。

注目点は特製堆肥“来復”に処方を少しだけ手加減した所です。この“来復”は天然物ばかりで80%は間伐材や倒木、又植木の手入れから出る枝葉いわば産業廃棄物です。その中で直径5cm以上の物は製炭器で炭にし、大型粉碎機にかける時に全原料をすべて粉碎し“来復”にしあげます。この炭の効果は種々いわれませんが不明です。ですがいいものが収穫出来たらこれでよい、とするのと、この炭は空中炭酸ガスCO₂の固定化にも役立っている腐敗する事の無い優れた素材です。今回の実験では炭を全く添加しない「炭無添加来復」群と従来通りの「来復（炭7%添加）」群に分け、さらに今回は“青囊”製造時に出来ますこれも廃物の一つ胡麻の茎の粉末の施用も実験に入れました。茎を実際に添加するのはコストの面では実用的ではありませんので、ご参考にまで示しております。

実験の実施期間は2023年9月1日から12月6日まで、場所は花脊葉草の森公園附属試験農園です。

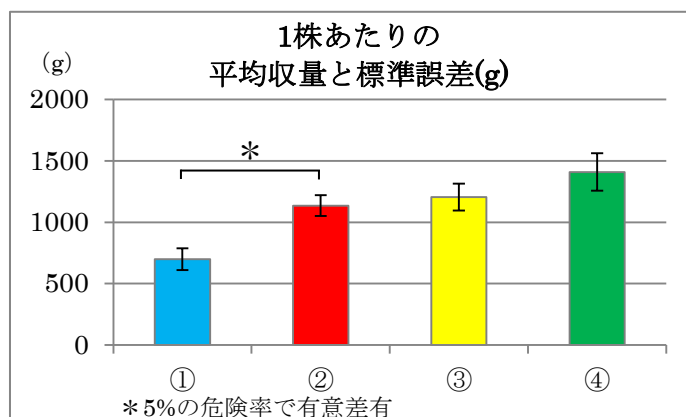
9月1日、ジャガイモ“でじま”種を4群に分け、植付を行いました。4群(①~④)の条件は次の通りです。

- ①：炭無添加来復を植付時と追肥時に施肥、
 - ②：来復を植付時と追肥時に施肥+20日毎に1株当たり井戸水100gを根元に散布、
 - ③：来復を植付時と追肥時に施肥+20日毎に1株当たり胡麻黒八®茎1gと井戸水100gの混合水を根元に散布、
 - ④：来復を植付時と追肥時に施肥+20日毎に1株当たり胡麻黒八®茎2gと井戸水100gの混合水を根元に散布、
- 今回の実験では1.5kg/1株の来復を与えますので、炭不使用の場合は100g程炭の分が少ない計算となります。

12月6日に収穫し重量の計測を行いました。1株当たりの平均収量と標準誤差および収率を表・グラフにしたものが以下になります。(収率は表のみ)

実験区分	平均収量と標準誤差(g) (1株あたり)	収率
①炭無添加来復	700±89	5.25
②来復	1,136±84	8.11
③来復+茎 (1株あたり1g)	1,205±109	8.61
④来復+茎 (1株あたり2g)	1,410±153	10.07

※②~④の来復は従来通り炭を添加

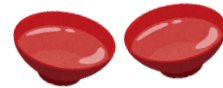


①と②を比較すると、1株当たりの平均収量に1.62倍もの差があり、来復における炭の重要性が見て取れます。また、④>③>②の順に収率が高いことから、胡麻黒八®の茎はジャガイモの収量の向上に良い影響を与えているようにも読み取れますが、茎の加工費用対効果を考える必要があります。確かに③と④の収率は他の群よりも高いですが、④茎の添加2g/1株でも②茎の添加なしと比較して1.2倍程度の増収にすぎません。有意差検定を行ったところ、やはり①と②の群の間には有意差があり、②と③及び②と④の群の間に有意差はみられませんでした。

今回の実験により、炭がジャガイモの収率に影響を与えていることが判明しました。また、胡麻黒八®の茎についても、有意差が出る様なより良い施肥の方法がないか検討していきたいと思えます。会報誌83号にて2022年度の実証実験やCO₂削減も視野に入れた炭作りについての記事を掲載しておりますので、そちらも併せてご参照ください。来復は一般に販売も行っており、既にご愛用頂いている方からは多くの好評をいただいておりますが、今までもこれからも常に改良を重ねていく所存です。続報は会報誌にてお知らせいたしますので是非お目通しください。



花背だより



清野利夫

勸君金屈卮 満酌不須辞 花発多風雨 人生足別離

*金屈卮（キンクツシ）は金の大型のジョッキの様な杯の事です

于武陵（うぶりょう）の勸酒（さけをすすむ）という漢詩です。

『漢詩と酒』 『酒と漢詩』は、切っても切れない関係にあります。

山原理事長が漢詩を好んでいるのも解るような気がします。

作家の井伏鱒二はこう訳しました。

コノサカズキヲ受けテクレ ドウゾナミナミツガシテオクレ

ハナニアラシノタトヘモアルゾ 「サヨナラ」ダケガ人生ダ

昨年の9月頃に訳あって、私の側頭部より後頭部にかけて500円玉位の円形脱毛症、通称：禿（ハゲ）が現れたのです。色々と試みましたが改善せず、幸いにも行きつけの散髪屋さんの好意で目立たない様な髪形にセットしてもらっていたところ、先日。

「お客さん、このハゲ移動してますよ」 移動・・・？ 前より大きくなったとか小さくなったは聞くけれど、移動とは。「お客さん、側頭部のハゲのところにめでたく毛が生えてきて、残念な事に新しく後頭部がハゲてきてます。前の所とは場所が違うと思うな、前のを写真撮っと思ったら良かったかな」写真までは撮らんで良いけど。うーん、移動しているのか・・・まるで生きてるみたいなハゲだ。回遊するハゲか・・・このまま大人しく頭から首に抜けていってくれたら良いのだが。ハゲよ「サヨナラ」だ。

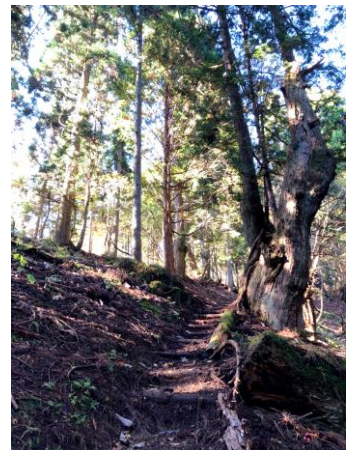
さて「京都薬草の森公園」の回遊と言えば「遊歩道」です。昨年からはまった「遊歩道」計画、昨年度の第1期工事は瞑想小屋付近から「キハダ」や「杜仲」等たくさんの薬木を植樹した「植林地」まで造成し、今年度の第2期工事はダム付近から尾根を通り植林地で第1期の遊歩道とを結ぶ壮大な「遊歩道」です。

今回は第2期工事の遊歩道をご案内しましょう。スタートはユンボ小屋近く、たった5分も歩けばもうそこは別世界。何千年、何万年とくり返し続いた落葉の堆積で、まるで綿雲を歩いているかの様にフワフワの尾根道。ここは静寂なだけでなく青空も垣間見ることが出来ます。尾根から谷、谷から尾根と続く「遊歩道」は足腰の適度な運動にも適しており、足腰のリハビリには最適です。そしてなんと

驚くことに、今回の遊歩道の作業で私の狸のお腹が大きく改善したのです。

山原理事長以下私たちの目指す「遊歩道」は子供さんや女性、またはご年配の方にも気軽に「京都薬草の森公園」の魅力を感じて頂きたいのです。安全に歩いていけるように土留めと階段を造りました。そしてそれは公園内の倒木ですべて造成し、また将来は山の土へと帰ります。

「旬のものを旬の時期に味わう」ことを京都の人はことさら大切にします。その季節にしか味わえない旬の食材を用意することは、客人への最上級のもてなしです。風景もまた、今しか見ることが出来ない刹那の時を味わう美です。ここには今では数少ない自然林があり、台杉から台杉へと廻る遊歩道からタムシバや桜の頃、紅葉の頃と四季おりおりの風景を見ることが出来ます。そしてそのタムシバも桜も紅葉も、いつかは散ってしまいます、散ってしまうから、またその情景に胸をうたれます。



遊歩道からみた
自然林の風景

「遊歩道」には今しか味わえない自然の恵みがあり、移ろいゆくからこそ心を揺さぶる景色があります。完成が近づいています、皆さんお楽しみに！

以前にも会報誌でお知らせしましたが、飲んだくれの古狸もいよいよ山へ帰る時が来たようです。今までお世話になりありがとうございました。

井伏鱒二の「サヨナラだけが人生だ」を受けて、劇作家の寺山修司は「さよならだけが人生ならばまた来る春は何でしょう」で始まり「さよならだけが人生ならば人生なんかありません」で終わる詩を発表したのです。

また皆さんお会いいたしましょう。

2023年9月・10月・11月の活動報告 京都薬草の森公園

9月3日(日) 公開整備

午前中にニンニクとサフランを植え付け。その後林道の掃除を行いました。これからの雨が降りやすい季節に備えて側溝の落ち葉や土砂を取り除きました。お昼は野菜たっぷりの味噌汁にチャイブご飯、甘龍カボチャの煮物、野菜の蒸し炒デザートに

マクワウリ、ブルーベリーと豪華な昼食を堪能しました。

林道がすっきり。落ち葉を整理して



盛りだくさんの昼食すだちがアフレント。



10月7日(土) 公開整備

午前中は林道で遊歩道造り。昨年造成したコースとは別にダムの上から新しい道に着手しました。まずは入り口から。土砂や石を地道に取り除いていきます。根気のいる作業でしたが、おかげさまで長らく埋もれていた石の階段が再び目の見えることになりました。並行して道造りも進めていきます。土留めを打ち込んで斜面を平らに均し、階段を付けて歩きやすくします。大きな道のりの一歩目を会員の皆様と共に踏み出しました。完成をおたのしみ！午後は栄養満点のお昼ご飯で力を付けてから畑で除草と石拾いを行い、最後に自然観察会を楽しんで帰路につきました。



土砂塗れの石段が綺麗に。



ツルハシとハンマーで地道に進めていきます。



★昼食メニュー★

ムカゴご飯、具沢山の味噌汁、カボチャの煮物、野菜の蒸し炒め、旬のフルーツの盛り合わせ

11月3日(金・祝) 公開整備と芋煮会 当日は22名のご参加で盛況でした!

10月の整備で造った遊歩道に滑り止めのウッドチップを撒きながら散策しました。尾根まで到達すると、左右二つの道が現われます。左に進むとなだらかな道が続き、神秘的な「たぬきの寝床」へと繋がります。右は上級者コース。容赦ない坂道を一步一步登っていくと大きな台杉が待っています。是非その目で確かめてください。山を下りた後は柿狩りをしました。今年は近年稀に見る大豊作で心行くまで収穫を楽しみました。お昼は屋外で“芋煮会”です。カボチャや里芋など沢山の具材をじっくりと煮込み、仕上げに薪の火で温めます。具材の芯まで熱々でとても美味しかったです。理事長お手製の菊の花のポン酢和えと干し柿も食事を彩ります。午後からは収穫祭。サツマイモと里芋を掘り起こしました。花脊の秋を堪能する一日となりました。



大きな鍋で熱々の芋煮。

ご飯は阪口副理事長差入れの吉野の棚田で採れた新米。



楽しい収穫祭！サツマイモ掘り

認定NPO法人天然薬用資源開発機構 研修旅行について

2024年度に計画しております国内外の研修旅行の希望案を募っています。本法人の健康造り、環境保全に関する教育的な意義のある研修地などについて、季節も含め、広くご意見・ご希望を事務局までお寄せください。皆様のご連絡、お待ちしております。

2024年1月・2月・3月の行事予定

◆**京都薬草の森公園整備** 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 疾患と生薬**

生薬についてその薬効から具体的な処方、使い分けまで多岐にわたって解説する“疾患と生薬”をテーマに講義を行います。
(季節の植物・薬草の解説もあります。)



午後2時～4時 (於:事務局3Fセミナー室)

土曜コース : 1月13日(地黄)、2月10日(防风)、3月9日(麦門冬)

木曜コース : 1月25日(地黄)、2月22日(防风)、3月28日(麦門冬)

◎受講料:正会員 2,500円/学生 1,000円/一般 3,000円

()内の生薬について解説します。

調理実習「胡麻黒八®を食べつくす」第3弾 開催決定!

日時:2月29日(木) 午後1時45分～午後4時30分頃 (受付開始 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

定員:32名(事前申込制)

●参加費や申し込みの方法など詳細は改めてお知らせいたします。 乞うご期待!

★各行事の定員には限りがございます。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。

年末年始の休業日:12月29日(金)～1月4日(木)

令和6年1月分の行事ご案内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よう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15日、2月5日、3月11日

(第3月曜) (第1月曜) (第2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。ご登録の際は下記の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—

2023年はコロナ禍から日常を取り戻した一年でした。調理実習は超満員で急遽第2弾を開催し、セミナーや薬草の森公園の整備にもとても多くの方にご参加いただきました。“来復”の名前の由来になっている“一陽来復”という言葉の通り、長く続いた災難の後には様々な良い出来事が待っていると信じています。皆様にとって2024年がより良い年になることを願っております。来年も様々な行事を企画しておりますので、当法人の活動へのご参加により心身共に健康になるだけでなく、そのご利益を広く他の方にも伝授していただけますように願っています。よ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ファームワドビル

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