

-----	1. 身近な薬草「ヒオウギ」	4. 藕実について
Contents	2. “水無月”を五行説から考察する	5. 漢方褒貶
-----	3. 青蘘に関するお知らせ	6. 活動報告／行事予定

シリーズ 身近な薬草

「ヒオウギ」

【学 名】 *Iris domestica*
 【分 類】 アヤメ科アヤメ属
 【生 薬 名】 ヤカン（射干）
 【薬用部位】 根茎
 【薬 効】 消炎・鎮咳



祇園祭に欠かせないヒオウギ（檜扇）は本州、四国、九州のなど日本各地の山や草地に自生する多年生の草本です。日本のほか、中国、朝鮮から東インドにかけて見られます。

幅広の先のとがった葉の重なり合う様子が古の宮廷人がその権威を示すのに使用した

扇
の
よ
う
に
広
が
る
剣
状
の
葉



檜扇（ヒノキの薄板を重ねて作られた扇）に似ていることからその名がつけられました。『神農本草経』では下品に「射干」として収載されており、別名は「鳥扇」「鳥蒲」となっています。これは李時珍曰く、「葉が叢生（集まって生えること）して、面に広がっている様子が鳥の翅や扇の形のである」ことから名づけられました。

花期は7月～9月でオレンジ色の斑点のある平開咲の花をつけます。花の後には大きな鞘をつけ、その中に黒光りする球形の種子を持ちます。

このきれいな種子の漆黒色を鳥の羽の色に見立てて、種子を烏羽玉（うばたま、もしくは、ぬばたま）と称したことから、ヒオウギはカラスオウギと呼ばれることもあります。

『万葉集』にはヌバタマ／ウバタマを枕詞とする歌が90首近く収められており、古より黒色や黒色を連想させるものとして身近な存在であったことが伺えます。現在でも「烏羽玉」の名を冠した和菓子が全国に見られ、京都では餡子を球状に丸めて、寒天や羊羹を上掛けしたものが「烏羽玉」や「老玉」として販売されていることから、実際の烏羽玉は知らなくても名前を見たことがある方はおられるかもしれません。英語名「blackberry lily」はその黒い種子からつけられた名前です。



ヒオウギは生長すると高いもので草丈が1mほどになります。広げた扇の頂点より上に花茎を伸ばし、花をつけます。この花は朝に咲いて夕方にはしぼんでしましますが、しぼんだ時には強くねじれた状態のまま、花茎の先に残ります。

生薬「射干（ヤカン）」はこの植物の肥大した地下茎を乾燥させたものです。消炎、鎮咳、去痰に用いられます。中国や日本などで生薬として用いられています。日本ではヒオウギ＝「射干」ですが、中国の一部地域ではこのヒオウギの根茎部を「蕭蓄片」と呼ぶことがあるので、注意が必要です。一般的には蕭蓄はタデ科の「ミチヤナギ」を指します。この他にも混同しやすい植物として、ヒメヒオウギ（ヒメヒオウギズイセンとも）があります。このヒメヒオウギは南アフリカを原産地としており、ヒオウギとの共通項はアヤメ科であることと花がオレンジ色であることくらいで、薬用植物ではありません。

6月の和風月名“水無月”を五行説から考察する

理事長・医学博士 山原 條二

旧暦の6月は本年では6月25日～7月24日に相当します。梅雨本番の時期にも拘わらず、“水無月”とは、どのように考えたのか、と思ったことはありませんでしょうか。今回は五行説から少し考察してみました。

相生と相剋の法則を思い出してみてください。土を中心として考えますと、火生土、土剋水です。土気は各季節の終り18日間に配当されていて、寅月（1月）から3ヶ月毎に春、夏、秋、冬と変化していきます。旧暦6月は未(ヒツ)月です。夏の終わり、夏至も過ぎた6月25日から旧暦の6月、水無月が始まります。未月は夏の火気で土用も含む月となります。今でも土用は有名ですが、水無月についてはあまり知られていません。季節が変わる新しい季節を生やし出す期間を特に土用としたので、京都の古い職人は土用の期間は建築や土を動かす事はしないと言う人もいる位、自然の崇りを恐れ、従っていた様です。

6月は火気の中の土用で、土が乾燥状態の土用と考えたのでしょう。“土剋水”ですから、6月の水は土によって剋され、水の元気は完全に土に圧倒されてしまった月と考えたのかもしれません。土が圧倒的に強く、水の出番が無いのが旧暦6月で、そのことから“水無月”となったと考えるといいでしょう。

ついでに土用の丑、本年は土用の入りが7月19日（土）に当たります。いつも懇意にしてもらっています料理屋が注文を取りに来ることから、逆に土用になった事を思い返し、時節を知ります。未月の「夏・火・赤」を剋するのは、水剋火ですから、丑月の「冬・水・黒」で、暑気を封じられると考えたのではないのでしょうか。農耕用の丑（牛）は江戸時代にはインドと同様、神聖な動物として食用が禁じられていましたから、水と黒、栄養がありそうな鰻や鯰が候補に出て来ます。鯰と地震との関係は又別にマトメてみる事とし、泥の中（土）、水中と「黒」、「火を剋するもの」が揃っている上に栄養補給としても期待されるウナギになったのではないかと思います。

私が子供の頃は淀川にも鰻が多く、花脊のセミナーハウスに当時使用していたモンドリを今でも残しています。タニシを叩き潰して夕方に仕掛け、早朝に引き上げに行くと色々な魚も入っていたりして、名前も自然と覚えるような学習塾とは全く無縁の夏休みを過ごせた事を楽しく思い出しています。



緑の多くなる7月の別名は文月です。文の語源は線が互いに交わって、物事が単調ではなくあやがる事を意味し、「ふみづき」「ふづき」「ふんづき」などとも呼ばれ、華やか、艶、彩りなどの意味もありますので、季節感を示したのではないかと勝手に思っています。

青藁に関するお知らせ

欠品が続く、会員の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。愛飲していただいている方々には、用量を減少させたり、その他にも工夫したりして持続していただいています事、お礼申し上げます。原料が、5月の連休明けに入荷し、やっと粉末滅菌して製品の品質試験も完了し、出荷できることとなりましたので、お詫びとお知らせをいたします。3月～4月収穫の物も7月中には到着する予定です。

先日、ベトナムでの委託栽培地での播種や収穫前の様子、加工場の状況の確認に行ってきました。今回の様な事態になりませんようにミャンマー国とベトナム国、2国での栽培を当分の間、継続していきたいと考えております。



昔ながらの道具を使い、
人力のみの播種です。



人の背丈をゆうに超える高
さに成長しました。
現地の方も大切に育ててく
れています。



巨勝苗也	不飢不老増寿	久服耳目聰明	堅筋骨	補腦髓	益氣	風寒湿痺	主五臟邪氣	青藁甘寒
------	--------	--------	-----	-----	----	------	-------	------

もう一度、神農本草経の「青藁」の項の効能効果の条文を見てみます。

主として肝、心、脾、肺、腎の五臓の病や人に悪さをする邪気よっての発症や風邪関連の風寒湿などによる気・血の巡りの障害に由来する種々の病気に青藁は有用で、元気を益して、頭の中の脳や骨の中の髄液を補って筋や骨を強く強化する、久しく服用していると耳や目が聰明となり、飢え苦しむ事が無く、年をとっても老化を感じず、健康寿命を延長する作用がある、巨勝の苗が青藁であるとされていることを再度、認識していただけたらと思います。

一つだけ“巨勝”とは何？と思われるかもしれませんが少し説明しますと、胡麻には茎の丸いものと四角いものがあります。李時珍著『本草綱目』の国訳版に陶弘景曰として“胡麻は八穀の中で特に優れたもので、純黒な物を巨勝と名付ける。茎の四角の方を巨勝という。”とあります。胡麻黒八[®]はそれに相当する品種と言えます。京都の料理屋でも“あたり胡麻（絹漉し胡麻）”を用いる高級な店は少なくなって来ました。粒子の細かい胡麻黒八[®]は少し摩るだけでも風味が立って来ますので、種子の方も料理に活用し、病気が近寄ってこない食生活を造り出してください。老化とともに巡りが停留します。特に西洋医学では瘀血という概念は全くありません。東洋医学的概念も日々の生活に取り入れてはいかがでしょうか。

なお、諸物価が高騰しておりますが、会員価格は従来通りとしたいと思っています。

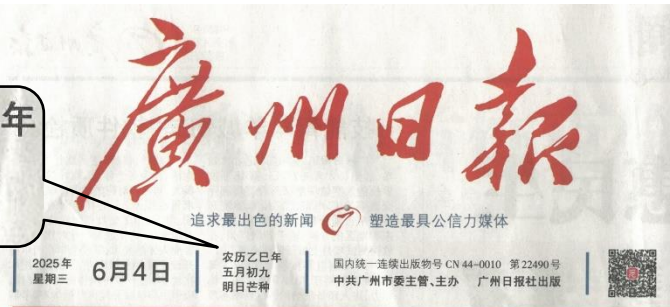
藕実（グウジツ）について

理事長・医学博士 山原 條二

『神農本草経』上品に藕実が収載されています。この藕(グウ)という字に出会うことはあまりありませんが、最近、ベトナム出張の帰路に中国・広州市に立ち寄り、40年近く交流のある李先生と会い、生薬の情報交換をして来ました。空港での搭乗待ち時間に『廣州日報』という現地の新聞に目を通していますと、面白い記事を見つけました。

この『廣州日報』では一面の日付記載欄右側に旧暦が記載されており、今回読んで

农历乙巳年
五月初九
明日芒种



いた2025年6月4日号では「五月初九 明

日芒种(種)」とありました。まだ旧暦も生きていることを目にしながら、ページを繰っていきますと、レンコンの話題が出ていました。日本でも正月には欠かせない身近な食材かつ、生薬でもありますので少々詳細に“レンコン”について説明します。この『廣州日報』に出会う前日にベトナムでちょうど開花している様子や種子の出来ている状況も撮影していましたので、写真とともに話を進めます。



ベトナム農村地帯に広がる蓮池

花と果托



レンコン(蓮根)はハス(蓮)の地下茎で、このハスは以前はスイレン科とされていましたが、最近ではハス科となっています。中国ではほぼ全草を薬用に用い、部位によって名称が異なります。まず、食用ともする根茎と根茎の接合部を“藕節”、葉は“荷葉”、葉柄は“荷梗”、花の雄蕊のみを“蓮鬚(レンスウ)”種子は“蓮子(蓮肉)”、果托は“蓮房”といい、止血作用を期待して用いられます。蓮子(蓮肉)や藕実(藕実)は生薬として有名で、食用にもなります。丁度、ベトナムでまだ熟していないグリーン(緑色)の種子が実

っていましたので食べてみましたが、子供の頃を思い出し、大変懐かしい味がしました。ベトナムでもこのグリーンの種子を食べる習慣がある様子でした。



まだ若い緑の果托
完熟した種子と果托



“藕実”の「藕」という字の意味は偶と一緒に、“夫婦佳偶”の偶で、花や葉が2本1ヶ所から出るので藕の字を用い、その実を藕実とするわけです。大賀蓮という言葉をご記憶の方もおられるかと思いますが、中国東北部にある湖の底に埋没していた蓮の種子を発芽させようとしたところ、これが何と100%発芽したという位、生命力のある種子が藕実であることも覚えておいてください。

廣州日報に戻りますと、この記事は、いわゆるヒツキ虫と言われる植物の種子の構造を真似て、プラスチックで作り、マジックテープを発明したのと同様、レンコンの根茎の構造（連藕天然孔道）が骨の修復を促進することをマウスで見出したことを示し、「目前小鼠実験効果良好」（小鼠＝マウス）と出ていました。昆虫のキチン質のナノ単位の解析から抗ウィルス作用を持つ膜を考案するなど、天然物由来の物が色々な新素材開発のネタとなっています。ハスの場合は、その他にもハスの葉の上を水玉が流れ落ちて行きます。この葉の表面構造を織物にした布は傘に応用されています。

泥中で育ってもその濁りに汚染されず、清楚な花や葉が古来から愛でられてきたハスについて、面白い記事がありましたので、紹介しました。ハスの花は早朝に開花し、4日目には散ってしまうものですが、次から次へと新しい花茎を延ばし、6月頃から8月頃まで花を見ることができます。早生から晩生までありますから、かなり花期の長い植物と言えます古くは河内の国、今の守口～門真～寝屋川位の淀川沿いの湿地帯がハスで有名でした。子供の頃はハス池が方々に残っていた記憶があります。今ではほとんどが住宅地です。正月前に関西に入ってくる蓮根は徳島県産で吉野川沿いの物が多いようです。



牛車腎気丸(八味丸)処方の実際

前号に引き続き、牛車腎気丸について、もう少し詳細に解説したいと思います。70代後半の脳梗塞を患った方が残尿感、尿閉感で来所されました。合成の医薬品では定番のアドレナリン α_1 遮断薬と5 α 還元酵素阻害薬という前立腺のテストステロン（男性ホルモン）を活性型のジヒドテストステロンに還元する5 α 還元酵素を阻害することによってジヒドテストステロン量を減少させ、前立腺の体積を縮小させる医療用の医薬品を服用されていましたが、今一つ改善しないという主訴の性格のきっちりとした感じの方で、漢方療法の効果が早く出て来ると思われる方でした。PSA（Prostate Specific Antigen、前立腺から分泌される前立腺特異的抗原）の値はそれほど高くありませんでした。この方に八味丸がベースの牛車腎気丸を、としたのは脳梗塞による陳旧瘀血による排尿中枢附近の機能低下が加齢と共に出てきていると判断したからで、PSAの値が2.0 μ g/mlの方の排尿異常を通常の前立腺肥大症由来の処方で対応しようとするのはいかなるものかと思いますが、西洋医学には八味丸の概念がありませんので、仕方のない事でしょう。

さらに腎機能の数値からこちらも少々弱っている事がわかります。活血作用のある牛膝と利尿作用の車前子を配合した方が、活血作用により腎機能が改善され、浮腫も併せ治療が出来るこちらの処方の方がいいと判断したわけです。

処方後、1ヶ月して再来局されました。予想通りの効き方でしたが、血圧が150-160あったのが、130位になったという報告には「プラセボ効果とちゃうのか」、「それは神社の“お札”と同じ」ともう2~3ヶ月の観察が必要な例でしたが、ご本人は満足の様子、何よりです。

国内研修旅行のお知らせ

3年ぶりの国内研修旅行として、11月に長崎方面を訪れることを企画しています。胡麻黒八®青蘘を共同研究中の長崎国際大学の研究室訪問に加え、日本一のオガタマの木やめったに訪れることのない上五島のアコウ樹など温暖な海洋性気候に育まれた長崎の自然観察を計画しています。

詳細は改めてお知らせしますので、どうぞお楽しみに。

2025年3月・4月・5月の活動報告

京都薬草の森公園 公開整備

4月6日（日）山開き 雨天予報のため、中止となりました

5月3日（土・祝）

前月の雨により、本年最初の開催となりました5月の公開整備はまずは畑の整備、石拾い・除草から始まりました。準備万端整った畝でトマトやキュウリ、ピーマン、ナスなどの夏野菜、そして秋の収穫祭のお楽しみ！サトイモとサツマイモの植付実習を行いました。また、今回はいつもの来復に一工夫、とある食品の製造過程廃棄物を加えてみました。自然環境にも、我々の健康にも役立つ廃棄物の有用活用方法がまた見出せると期待しています。

お昼には花脊整備でいつもお世話になっています会員の山田勉様にご自身で釣られたアマゴを差し入れてくださいました。「ご馳走様でした！」花脊で収穫の椎茸をふんだんにいれた椎茸ご飯、彩り鮮やかポテトサラダ、具沢山味噌汁に野菜の蒸し炒めと定番メニューにもう一つ、酷暑が予想されるこれからに嬉しい一品、「理事長特製トッピング入り素麺」が加わりました。太陽の下、懸命に作業してくださった皆様にもさっぱりつるっと召し上がっていただきました。これからの季節、公開整備の病気の近寄ってこないお昼の定番入りで間違いありません。食後のデザートに理事長宅の日向夏もいただき、午後に向けて充電完了です。

午後は植付を完了、水やりも済ませて、お待ちかねの自然観察会、園内の種々のアケビの違いの解説や珍しいポポーの花を観察しました。



植付け・施肥・水やり 完了



栄養もボリュームも彩りも満点！



臙脂色に変化したポポーの花

5月22日(木) 第23期定時社員総会が開催されました

第1号議案 第23期事業報告書承認の件
第2号議案 第23期収支計算書承認の件
第3号議案 第23期会計監査報告承認の件

第4号議案 第24期事業計画承認の件
第5号議案 第24期収支予算書承認の件
第6号議案 第24期役員改選の件

以上、承認されました。

2025年7月・8月・9月の行事予定

◆ 京都薬草の森公園整備

7月5日(土)、8月3日(日)、9月6日(土)

山や畑での作業／自然観察会

☆7月・8月・9月の自然療法セミナーは近年の酷暑を鑑み、休講といたします。

10月からのテーマは次号の会報誌でご確認ください。

※ 各種行事へのご参加を希望される方は必ず事前に事務局までご連絡ください ※

誠に勝手ながら、事務局は下記の期間、夏季休業とさせていただきます。

【夏季休業期間】 2025年8月9日(土)～2025年8月17日(日)

毎月第2月曜日は 理事長 の
「公開無料健康相談日」です。

どなたでも無料でご相談いただけます。
事前にご予約の上、お越しください。

日程：7月14日、8月4日、9月8日

※8月は第1月曜日に開催。

本会会員の皆様は第2月曜日に限らず、
随時ご相談お受けしております。

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。



ー事務局だよりー

全国の会員の皆様、日頃よりご支援くださる皆様、いかがお過ごしでしょうか。本年も4月より薬草の森公園が本格的に活動開始し始めました。近年の異常気象の例に漏れず、本年も読みにくい天候が続いており、花脊担当者泣かせの梅雨となっています。それでも参加者の皆様が植え付けてくださったお野菜はすくすく成長しているようです。

今夏も全国的に気温が高くなるとの予想です。市街地よりは涼しい花脊で無理なく汗を流すのもおすすめです。この5月から新しく花脊担当スタッフとして青柳 健太郎あおやぎ けんたろうさんが加わってくださいました。是非また、成長中のお野菜と花脊担当者の応援に薬草の森公園にご来遊ください。



新加入の青柳健太郎です。大自然の中での仕事は初めてです。仕事は「太陽光の下」で、趣味は「洞窟探検」と自然にどっぷりと浸かった人生を満喫予定です。花脊では整備ご参加ベテランの皆様に教えていただくことも多いかと思います。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

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ファルマフートビル

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

会報誌ページに戻る