

R&D Agency for Curative Natural Products
特定非営利活動法人



天然資源開発機構ニュース

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. **17**

発行所：特定非営利活動法人 天然資源開発機構 編集：特定非営利活動法人 天然資源開発機構事務局
〒602-8026 京都市上京区新町通榎木町上ル春帯町 344-2 折坂ビル 2F TEL:075-256-0811 FAX:075-257-3591

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



Contents

1. 理事長挨拶（新年度を迎えて）
2. “難病の解説” シリーズⅠ
脳卒中・心筋梗塞を予防するには！
ヘルスケアアドバイザー 山東速夫
3. 自然療法体験記Ⅰ
健康おたく体験記 伊澤清志
4. 自然療法体験記Ⅱ
健康つくりによせて 米盛廣秋
5. 会員紹介 マヤトラベル
6. 4月・5月・6月の行事予定
7. 研修旅行のご案内

4月 “卯月”

卯の花の咲く時期の意味ですが、実際ウツギ（ユキノシタ科）の白く可憐な花が5月～7月に薬草の森公園林道入口付近でも観察できます。タニウツギ（スイカズラ科）も同時期に林道で観察できますが、花は淡紅～紅色でウツギより大型です。

4月 “April”

語源はラテン語の Aprilis で暗く寒い冬が終わり、暖かい春・野山が緑や花開くときですが、美と豊饒の女神 Aphrodite アフロディテの月で、ローマ神話のヴィーナスの月です。英語の12ヶ月の1～6月までは神の名前が付けられています。



シリーズ身近な薬草 ヤマブキ(山吹) バラ科

生薬名：**様棠花**（ヤマブキの花を乾燥して用いる）

日本ではヤマブキの花を薬用として用いることはありません。中国では鎮咳や消化不良・むくみに内服したり外傷に煎じて傷口を洗ったりします。成分にはルテインの誘導体が含有されているので、眼精疲労によいかも知れません。シロバナヤマブキは花が白い変種で、シロヤマブキ(バラ科)は別の植物ですが、外観はよく似ています。ヤマブキの花弁数は5枚、シロヤマブキは4枚、葉のつき方も異なります。薬草の森公園の林道に一重咲きが自生しています。シロヤマブキも植栽する予定で育苗中です。

万葉集に17首の歌が見られますが、ほとんどは結実しない八重咲のヤマブキを詠んだため“花咲て実はならねども…”などの歌となっています。

“植物名の由来”

少しの風にも葉がサヤサヤと良く振れるので ^{ヤマブリ} “山振” から転訛したとされます。 花期：4～5月頃

これから散策により季節となります。是非、薬草の森公園へおでかけください。



新年度を迎え

特定非営利活動法人 天然資源開発機構 理事長

医学博士 山 原 條 二

從 隗 始

本会設立 4 年を迎えご挨拶申し上げます。

病気になると健康の有り難さがよくわかりますが、平常から健康体はどの様にして維持されているかなど、あまり考えないのではないのでしょうか。

西洋医学の根本的な考え方は悪い部位があれば薬物療法や外科的に除去、あるいは臓器移植にみられます自動車の部品を交換する様な処置を見るとき、どうして悪くなったのかなどあまり問題としません。柱が傾いたり腐ってきたら、取り替えするか、白蟻が入っていたら殺虫剤で処理をするのが西洋医学的やり方です。どうして柱が傾いたのか、腐ってきたのかを根本的に解決しないといけないことを、この 3 年間、自然療法セミナーや各種実習・体験で解説してきたつもりです。自然に生かされているヒトはやはり自然流でないと無理が発生します。衣・食・住の毎日の生活環境で生活や体にどれだけ無理な負担をさせているか。体を締め付ける服装やヘソを出して歩くなど論外です。アンバランスな食事、肉や油脂、砂糖の多いケーキやチョコレート類の偏食、加工食品やソフトドリンクの過食過飲、汗をかくことを忘れさせる住環境は、一見大へん極楽に感じます。すべてそれらが病気の遠因です。

健康造りを自覚するのとししないのとでは、数年間で大きな差が出ます。さらに重要なのはストレスのかからない心持で日々を過ごせる様、各自の工夫も大切です。本年度はさらに健康造りの効果が少しづつ自覚出来、見えてくる年度にしたいと思います。

從 隗 始 (読み：カイヨリハジメヨ)

以前にもご紹介しましたが、戦国時代の燕の昭王が賢者を徴用して国を盛大にしようと下臣の郭隗に言ったところ、郭隗の様な普通の人の活用からはじめたらと言う意味で、できることから始めようと解釈できます



平成 18 年度

会費納入のお願い

INFORMATION

当法人の新年度が 4 月からスタートします。会費納入の時期がまいりました。同封の郵便振替用紙をご利用ください。尚、領収証の必要な方は事務局までご連絡ください。お知合いの方へ当法人への入会をお勧めいただきます様、お願いします。ご協力いただける方にパンフレット等の資料を送付いたしますので事務局へご連絡ください。

脳卒中・心筋梗塞を予防するには！

ヘルスケアアドバイザー 山東速夫

わが国における疾患別死亡割合は厚生労働省の平成 15 年人口動態統計からしても 1 位悪性新生物(ガン)26%、2 位心疾患(心筋梗塞など)14%、3 位脳血管疾患(脳卒中など)11%と心疾患や脳血管疾患など動脈硬化性疾患によるものはガン死亡とならんで第 1 位です。また、動脈硬化性疾患の罹患人口は死亡数よりはるかに多く寝たきり状態になるなど QOL の低下が著しく、早急な対策が望まれています。

死の四重奏！ 最近、肥満度 Body Mass Index (BMI)¹⁾や血糖、血圧、中性脂肪の値が正常値より少し高めの状態が重なると、動脈硬化を促進するとして注目されています。個々には肥満症や糖尿病、高血圧、高脂血症の診断基準値に満たず見過ごされがちだが、その裏で死につながる動脈硬化が静かに進む。そのため、「死の四重奏」と言われています。住友病院院長松澤佑次らの調査研究によると、程度は軽くともこれらの要因が一つある人では、ない人に比べて心筋梗塞の発症率が 5.1 倍、二つある人は 5.8 倍、三つ以上では 35.8 倍に上昇した報告があります。

メタボリックシンドローム！ このようにリスクが重積した病態をメタボリックシンドロームと呼ばれています。この危険因子の重積は偶然でなく、その上流に共通の因子が存在することが明らかになってきました。その因子とは内臓脂肪の蓄積です。

内臓脂肪蓄積・肥満→インスリン抵抗性→高脂血症、高血圧、高血糖→動脈硬化症という図式となり、肥満度 (BMI) と動脈硬化症との関係をみると単に肥満度が高いということだけが問題となるのではなく、比較的肥満度が低い場合でも内臓脂肪が蓄積している場合はハイリスクとなります。

この内臓脂肪蓄積を診断するには腹部 CT を撮影し、その腹腔内脂肪面積を計算し 100 cm² 以上であることが必要ですが日常診療ではなかなか行えません。そこで簡易指標としておへその高さの腹囲が利用されます。

メタボリックシンドロームの診断基準(日本動脈硬化学会ほか 2005 年)では、チェックする項目の 1 つは、おへその高さの腹囲が「男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上」とあると「内臓脂肪型肥満」と判定されます。



内臓脂肪型肥満とあわせ「血液中の脂質、空腹時血糖値、血圧」の項目のうち、2 つ以上が診断基準にあてはまっていると、メタボリックシンドロームと診断されます。

血中脂質は、「中性脂肪 150 mg/dl 以上」あるいは「HDL コレステロール 40 mg/dl 未満」、が診断基準です。血糖値は「空腹時血糖値 110 mg/dl 以上」、血圧は「収縮期血圧 130 mm Hg 以上、または拡張期血圧 85 mm Hg 以上」がそれぞれ診断基準で、これらは、糖尿病や高血圧の基準より厳しい値となっています。

これは個々の危険因子は軽度であっても、重なると動脈硬化を進行させやすいため早い段階から注意する必要があるからです。

内臓脂肪の蓄積！ 内臓脂肪蓄積が動脈硬化性疾患の元凶であることが明らかになってきました。

脂肪組織は従来、余分なエネルギーの貯蔵庫と考えられてきました。しかし、1994 年のレプチンの発見以来、脂肪細胞が多様なホルモンやサイトカインなどの生理活性物質(アディポサイトカイン)を分泌する最大の内分泌臓器として、活発に固体のエネルギー代謝調節や恒常性維持に重要な役割をはたすことが知られています。内臓脂肪蓄積でアディポサイトカインの分泌に異常が起こり、高脂血症や高血糖、高血圧などを引き起こして、動脈硬化を飛躍的に促進します。

また、アディポサイトカインの一つにプラスミノゲン活性酵素阻害因子(PAI-1)があります。PAI-1 は線

溶系に働き血栓溶解を阻害する作用をもつために、増加すると血栓が形成されやすくなり動脈硬化性疾患の直接の危険因子となります。PAI-1 は内臓脂肪面積に比例して増加します。

一方、脂肪細胞から分泌されるアデポネクチンはインスリンの働きを活性化したり、血管内皮障害を修復したり、血管壁の機能をコントロールして弾力性を保つ働きがありますが、内臓脂肪の増加によって血中濃度が減少することが明らかになってきました。

このように、内臓脂肪蓄積は脳梗塞、心筋梗塞や 2 型糖尿病等と大きなかかわりをもっていることから、内臓脂肪蓄積を減らす日常生活を心がけることが必要となります。

内臓脂肪をためる生活とは？ 松澤ら(2001)の人間ドックを受診した人を対象(男女約 800 人)に、内臓脂肪がたまって高脂血症を起こしている人の生活習慣を調べた報告によると

食生活・・・食事の量が適正エネルギーよりも多くなりやすく、栄養素が偏りやすいということがわかる
また食事の時間も不規則になりがち。

○満腹になるまで食べる

○緑黄色野菜は好まない

○甘い食べ物・飲み物が好き

○夜食をとることが多い

身体活動・・・日々の仕事でも運動不足で、歩く機会も少ない人が多く、「歩行は 1 日 1 時間以内」となっているが、ほとんど歩かないという人も少なくなかった。

○座り仕事が多い

○歩行は 1 日 1 時間以内

このような生活をしていることが明らかになりました。過剰なエネルギーの摂取と体をあまり動かさない生活が、内臓脂肪の蓄積に大きく影響していることがわかります。逆に言えば、食事は腹八分目を心がけ、夜食や甘いものを控え、ふだんから体を動かすことが、内臓脂肪を減らして、高脂血症を改善することができるのです。

参考資料

1) BMI = 体重(kg) / {身長(m)}² で算出

日本肥満学会による肥満の判定基準

BMI	判定	WHO 基準
<18.5	低体重	低体重
18.5 ≤ ~ <25	普通体重	普通体重
25 ≤ ~ <30	肥満(1 度)	前肥満
30 ≤ ~ <35	肥満(2 度)	肥満(Ⅰ)
35 ≤ ~ <40	肥満(3 度)	肥満(Ⅱ)
40 ≤	肥満(4 度)	肥満(Ⅲ)



ただし、肥満(BMI ≥ 25)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。標準体重(理想体重)は、とも疾病の少ないBMI 22 を基準として、標準体重(kg) = 22 × (身長(m))² で計算された値とする。

山東速夫: 薬剤師、ヘルスケアアドバイザー(JACDS 認定)・栄養情報担当者(国立健康・栄養研究所認定)

理事長コメント:

中性脂肪の過多は生活習慣病の悪玉です。これは“サラシア茶”や“ザクロの花”で容易に退治されます。また体を冷やすことは中性脂肪の燃焼を酸欠状態とします。6 月 7 日に“サラシア茶がどうして高血圧に有効なのか”についてセミナーを開催します。食物繊維の不足は体内の毒素の排泄を遅延させます。サラシア茶などの情報については事務局にお問合せください。



健康おたく体験記

新潟市 伊澤 清志 様

心臓病(慢性心不全)由来の冷えと体力の衰えから寝たきり生活を覚悟していたところ、「体を温め病気を治す」「免疫革命」の本に巡り会え、冷えを解消すると何とかかなりそうに感じました。

スーパーでショウガを買い、すりおろして飲むうちに、ショウガは保存が難しく農薬がたくさん使われていると聞きました。

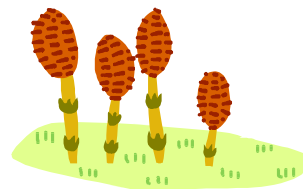
無農薬のショウガを探し求めているときに、金時ショウガと出会いました。平成16年4月頃でした。それからひたすら金時ショウガを飲みつづけています。同年12月頃、電気毛布がいなくなりました。17年3月、山原先生のセミナーに参加しザクロの存在を知りました。細胞賦活作用になるのではないかと勝手に思い同年4月から飲み始めました。同年8月末血液検査をしてもらったところ、以前正常範囲を超えるものが6項目あったのが、全部正常範囲になっていました。

現在健康法として

- ・毎朝コリのあるところに自家製の竹炭マットを当てコリをとり、カイロプラテック体操をして、座禅を少ししています。脳から背骨を通り神経が体全体に行き渡るとイメージすると、深い呼吸、正しい食事、正しい姿勢(背骨の矯正)、座禅(心の安定)が必要に思えてきます。
- ・環境污染からくるストレスは、五感のすべてに影響するように思います。
- ・低体温の防止(金時ショウガの常用)、自然治癒力の向上(ザクロの常用)を心がけています。
- ・何分にも自分の体の反応を見てのことで、科学的には根拠のあるものは一つもありませんが、自分の感覚を信じてやっています。例えば竹炭で筋肉がやわらぐのは、低体温では効かないと思っています。

興味のある方は下記の本を参考にしてやってみてください。

- ①「薬はいらない体を温め病気を治す」 石原結実 新星出版社 P.138
- ②「免疫革命」 安保徹 講談社インターナショナル P.263-281
- ③「究極の炭健康法」 及川紀久雄・石原茂久共著 P.44-48
- ④「背骨が病んでいる」 甲木寿人 フーコー P.240-256
- ⑤「よくわかる座禅入門」 藤原東演 チクマ秀版社 P.6-10



理事長コメント：

西洋医学の臨床検査データは“病気”の変化の指標に有効ですが、本人の快適さを指標をする“病人”を治すのが天然物の活用です。最近、伊澤清志さんとお会いしましたが、顔色が大変よくなっていました。

健康作りによせて

鹿児島県 米盛 廣秋 様



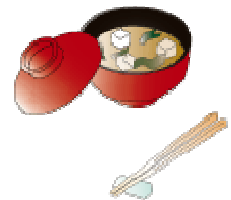
私は亥年生まれの 83 歳になりますが、持病を持ちながらもおかげさまで毎日を楽しく過ごしています。現在、健康作りをモットーに、野菜作り・薩摩寒蘭・日本蜜蜂・ひょうたん作り・囲碁など、多くの趣味を持っています。趣味は人につながり、また、ストレスを解消し健康につながる、持つべきは趣味であると思います。

ところで、日常考えることながら野山に住む鳥や獣は、いつも元気良く飛び回っています。私たちの住む自然環境・野山には傷病を癒したり予防できたりする自然の恵みが潜んでいるものと考えられます。このことから自然の営みと医療を関連付けて考察され、金時ショウガをはじめとして多くの疾病を抑制できる物質の解明・開発に努力される山原先生に敬意を表してやまないところです。

私も金時ショウガを毎年栽培していますが、去年は水不足の為毎日苦労しましたが立派に実り、食卓を賑わしています。考えてみると、現在のところ残念ながら病気を抑制する薬はあっても治す薬は無いといえます。病気は本人の体力(免疫力)で治すことが基本であると思われるからです。そこで健康作りには多くの要素があるでしょうが、私は野菜食に気を注いでいます。(野菜摂取量は生命の維持を左右します)

私は妻が病弱のため十数年間炊事をしてしていますが、食生活では味噌汁に重点をおき、それも毎回 13 種以上の材料を使用しています。私流の味噌汁の作り方は次の通りです。

1. 材料を集める
2. サンゴイオン水をなべに入れる
3. 玉葱を横切りにして空気にさらす
4. イリコを粉にして入れる
5. 牛蒡・里芋・大根・人参などを入れる(牛蒡・人参は皮をとらない)
6. キノコ類を入れる(マイタケ・しめじ・しいたけ・えのきだけなど)
7. 昆布・わかめを入れる
8. ③の玉葱を入れる
9. ニラ・キャベツ・菜っ葉・モヤシ・ネギを入れ、混ぜてすぐに火を消す
10. 火を止め、しばらくして味噌をいれて出来上がり(酵素)



※ 多くの食材がミックスされ甘くうまい。

また、味噌汁以外では毎食魚の刺身と生野菜の酢の物は必ず(酵素)摂り、梅干(1 個)、酢ラッキョウ(4 個)も毎日食べる。 **「健康維持の大きな鍵は主婦の手中にあることを銘記すべし」**

最後に、自然の恵み、野山の宝が解明・開発され、野菜化され摂取されたら病人は半減することでしょう。山原先生のご活躍とご健闘をお祈り申し上げます。

理事長コメント：

自然流の生活の大切さに至るまでがなかなかです。健康で人生を楽しまれている様子が何よりです。

今号では、当法人の研修旅行を企画して頂いています“(有) マヤトラベル”様
のご紹介をします。



旅のご相談は、、、マヤトラベル

E-mail: mayatravl@nifty.com

ホームページ: <http://mayatravl.at.infoseek.co.jp>



弊社は、京都でも有名な厄除けの神様・吉田神社のお膝元で、インド、ネパール、ブータンなどの旅行を取り扱うことから始めました。創業以来8年間今では世界各地の特殊な分野の旅行を取り扱うに至っております。

近年お取り扱いのツアー：魅惑のトルコ周遊、チェコ・オーストリア・ハンガリー周遊、中国三大古都を訪ねて、思い出の旧満州国ハルビンを訪ねて、モンゴルジンギスカンを訪ねて、インド・ネパール仏教遺跡参拝、南インドアーユルヴェーダー体験、秘境王国ブータン、ネパールトレッキング、ベトナム・カンボジア、ミャンマー周遊、古代文明マヤ遺跡を訪ねてなど他にも、海外格安航空券、各種パッケージ商品、国内温泉旅行などお取り扱いさせていただきます。5月には、島根県・大根島の薬用人参畑の見学を含めた本会の研修を企画中でございます。

マヤトラベル 電話 075-751-5333 ファックス 075-771-4030



ネパール・エベレスト



インド・釈尊入滅の地クシナガル



ブータン・タクツァン僧院

4月・5月・6月の活動予定

§ 薬草の森公園： 多数の方々の寄付及び献木を有難うございました。

整備：4月 6日(木)・4月16日(日)(植樹祭)・4月20日(木)

5月 7日(日)・5月18日(木)

6月11日(日)・6月15日(木)

配車等の予定もありますので、参加いただける方は必ず事前に事務局までご連絡ください。

献木は4月15日まで受付中です。皆様のご協力をお願いします。

§ **正会員対象**自然療法アドバイザー養成講座

於事務局3Fセミナー室 午後2時～5時参加費用：5,000円/1回

土曜コース：4月15日・5月20日・6月17日

木曜コース：4月27日・5月25日(総会終了後今回のみ受講無料)・6月22日

§ **山原理事長の講演と“京都薬草の森公園”周辺春の観察会**

4月1日(土)10時30分～12時 於：朝日カルチャーセンター京都教室 “健康講座・便秘と下痢”

5月16日(火)は朝日カルチャーセンター主催の“京都薬草の森公園”周辺春の観察会です。正会員はアシスタントとして無料参加できます。正会員で春の観察会に参加希望されます方は事務局までご連絡ください。講演聴講及び非会員の方は直接朝日カルチャーセンター迄お申込ください。

朝日カルチャーセンター京都教室：電話 075-231-9693

§ **たけのこ堀**：4月23日(日) 奈良県吉野方面 詳細は別紙をご参照下さい。

§ **研修旅行**：5月13日(土)～14日(日) 裏面でご案内していますが詳細は別紙をご参照下さい。

§ **第四期総会**：5月25日(木) 午後1時～2時 (正会員対象)

§ **セミナー**：6月7日(水) 午後2時～5時 “サラシア茶がどうして高血圧に有効なのか” 於事務局3Fセミナー室

研修旅行のご案内

5月13日(土)～14日(日)の1泊2日の行程で島根県大根島を訪ねます。

大根島は朝鮮人参や牡丹の栽培地で有名などころで、天然記念物や漢方薬の一つ「ハマボウフウ」の自生地の見学などを予定しています。連休明けの新緑の山陰路を京都からバスで行く計画をしています。定員は20名となっています。

今号の「会員紹介」に掲載されています当法人正会員「マヤトラベル」様に、旅のご協力をいただいております。参加希望されます方は直接「マヤトラベル」様へお願いします。(詳細は別紙参照願います)

山原條二博士と行く山陰研修の旅



日 程：平成18年5月13日(土)～5月14日(日) 1泊2日

代 金：正会員一人40,000円 非会員41,000円

締 切：4月17日(月)

追加料金にて一人部屋を利用することができます。申込時お申出ください。

	月日(曜)	発着地	交通機関	摘要
1	5月13日(土)	京都駅南口 大根島 皆生	専用バス	午前8時00分京都駅南口に集合 08:20 専用バスにて大根島へ 着後昼食、1万坪の庭園「由志園」及び薬用人参畑見学、境港にて「ハマボウフウ」見学、その後宿泊施設へ 昼食・夕食付 (皆泉荘:電話0859-22-8731 泊)
2	5月14日(日)	皆生 倉吉 鳥取 京都駅南口	専用バス	倉吉市「波波伎神社」にて天然記念物スダジイ見学、「白兎神社」にて天然記念物の樹叢 ^{じゅそう} やハマボウフウ栽培地の見学、昼食後京都へ 京都駅南口にて解散 朝食・昼食付

両日のみ天然資源開発機構携帯：090-5887-7950 添乗員携帯：090-5090-7795

事務局便り

厳しい寒さも少し春めいた日々が見られる日となりました。日頃は当法人の運営にご協力くださいまして有難うございます。4月から新年度となりますが自然の摂理を知って、無理なくストレスを溜めない生活で、本年も頭も体も動かし自然と共生した健康造りを実行できればと考えています。4月16日(日)は当法人の正会員であります嶋田造園様のプロの指導下、植樹祭を皆様で実行して頂く予定です。また当法人の所有します試験農園は丁度「蕨」の採取時期です。

「蕨」の他にも多種山野草が採取できます。多数の方々のご参加をお待ちしています。植樹祭には非会員の方も正会員同伴に限り、無料で参加していただけます。この機会に是非、興味をもたれます方や、お知りあいの方などをお誘いください。

当日は作業しやすい服装、弁当、飲み物をご持参ください。詳細は事務局までお問い合わせください。尚、京都薬草の森公園内に簡易水洗トイレを設置いたしました。

会報誌ページに戻る