

R&G Agency for Curative Natural Products

認定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. **38**
2011年夏季号



発行所: 認定特定非営利活動法人天然資源開発機構 編集: 認定特定非営利活動法人天然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 <http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. ストレスと上手に付き合う生き方 理事長 山原條二
2. 洗濯と除菌作用についての知識
3. <新シリーズ>免疫についての解説(その2)
4. 2011年3月・4月・5月の活動報告
5. 2011年7月・8月・9月の行事予定

- シリーズ **身近な薬草** : **スイカズラ** (スイカズラ科)
- (ラテン名) : *Lonicera japonica*
- 生薬名 : ニンドウ **忍冬** (茎葉)、キンギンカ **金銀花** (花)
- 薬用部位 : 茎葉、花
- 効能・効果 : 利尿、抗炎症、抗菌作用



梅雨期に写真のような花を咲かす蔓性の植物で色々なところに生育しています。花脊にも移植しましたが、鹿が皆食べてしまい、本年も再度植付けてみました。冬にも緑の葉を保っているために忍冬という名前があるとも言われています。花は咲き出しは白で、2~3日経過すると少し褐色に変化して来ますために金(褐色)銀(白)花の名前があります。

薬用としては茎葉も花も単味では用いませんが、漢方処方に用いられ化膿性の皮膚病に有効とされています。健康茶に花期の全草(花も)を採取し陰乾して粗切後少しフライパンで炙り重薬(ドクダミ)などと共に煎じると利尿による排毒効果も期待される薬草の一つです。

コーヒーなど市販のものを飲むより宜しいと私は思います。

ストレスと上手に付き合う生き方

認定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

ストレスを辞書で引くと“苦痛・心労・不安・恐怖などの心的・肉体的刺激に対する身体の反応”とあります。これは体の健康な動きをコントロールしている自律神経系の交感神経をいつも緊張させている一面を述べています。交感神経が興奮した状態では血管が収縮され血流の低下、血液の粘性の増加で顔色も悪く肌の艶も無くなってきます。又副腎皮質ホルモンの分泌も増加し免疫力の低下も招来することになります。副腎皮質ホルモンの増加による免疫能の中で特に獲得免疫系に重要な胸腺の萎縮も常に交感神経刺激型のストレスを負っていると起こります。その結果免疫系に重要なリンパ球も減少してしまうことになります。交感神経の過剰な興奮は消化管の動きを抑制し便秘にもなってしまいます。健康体には、 $\text{血圧} = \text{循環器系}$ 、 $\text{便秘} = \text{消化器系}$ それに免疫系の三者がうまく作動している必要があります。

一方リラックス状態の人は副交感神経の興奮が優位にある状態と言えます。副交感神経優位でも皮膚は白く艶はなく、血圧が低下し冷え性にもなります。そのわけは、副交感神経の興奮は食欲を増し食べすぎとなり、運動不足、筋力の低下などによって血圧の低下、筋肉からの放熱も少なく冷え性となり血流障害が生じて来ます。ということはかたよった正と負のストレスを体に掛けることが健康を損なう根本の原因となっているわけです。

心と体に過剰な負担をかけ過ぎたり、リラックスし過ぎない様に体内リズム（体内時計）に合せ揺れ動くことが重要です。体温が 36°C 以下のヒトは要注意です。大人の低体温は正のストレスかリラックスし過ぎの負のストレスと考えていいと思います。もう一つは食事内容の問題です。これは子供の低体温にみられます様に副交感神経優位、リラックスし過ぎの甘い物やスナック菓子の常食、運動不足、ゲームなど、野外での遊び方を知らない子供などはその辺から指導しないと改善されません。

又医薬品を常に放せない生活に陥っている人は医薬品の服用によって交感神経が興奮する状態になっている事を知る必要があります。高血圧、糖尿病、癌、膠原病に代表される自己免疫疾患、消化器系疾患、歯周病、腰痛、不眠症など難治性の病気の原因も正、負ストレスによる事も多いわけです。消炎剤、降圧剤、ステロイド剤、抗癌剤、高脂血症剤、抗不安剤の長期の服用をもう一度考え直す必要があると思います。日中の体力に応じた活動と十分な睡眠、バランスの良い食事内容さらに体を冷やさない為の筋力をつける運動や食事内容の確保、入浴や薬草の処方された浴用剤の使用、

季節の食材の摂食などを行い、決して冬に西瓜など食べるものではありません。その他、過保護など常に副交感神経優位の生活をしてきた人が自分の思う様に事が運ばないとすぐに切れたりするのは正、負のストレスに弱いと言えます。

自己表現を上手にやれないヒトは交感神経興奮状態になりがちです。怒り、恨み、ねたみなどの感情を持ち続けることよりも相手の事情に譲歩し許す気持にならないと自ら苦悩を背負う事となります。

マンネリになりやすい日常生活に時々非日常を入れて生活パターンを変えることも自律神経の適度な刺激となります。



洗濯と除菌作用についての知識

ある報道に、老人ホーム内の洗濯に従事している職員の間を広まったサルモネラ菌による胃腸炎の感染源を調査して行くと、サルモネラ菌で汚染された洗濯前の洗濯物を素手で取り扱った不適切な作業によって広がったと推測されたとしています。またマンハッタンのワシントンハイツ近郊の398世帯（1,662名）を対象とした疫学的調査によると「共同洗濯所の使用」や「洗濯で漂白剤の不使用」の家庭で感染症の伝染リスクの拡大するのが有意に多かったとされています。またコインランドリーにある洗濯機の使用者と個人の洗濯機を用いている人との黄色ブドウ球菌による皮膚病の罹患率の比較から有意にコインランドリーの使用者群に高いなど報告されています。

このことから洗濯と除菌効果との関係を知っておくのも健康を損なわない原因の除去に有効かと考えます。

まず洗濯用洗剤はほとんどが界面活性剤とゼオライトや炭酸塩などのビルダーおよび酵素や漂白剤からなっています。界面活性剤は主として直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウムやポリオキシエチレンアルキルエーテルという化合物が使用され汚れを物理的に衣類から除去します。ゼオライトや炭酸塩等のビルダーは洗濯水の中でCa²⁺、Mg²⁺を除去し水を軟化させ界面活性剤の効果を強めています。洗濯物から除菌を行う成分は漂白活性剤にあります。

漂白活性化剤としてはテトラアセチルエチレンジアミン（TAED）やノナノイルオキシベンゼンスルホン酸（NOBS）があります。日本の様に洗濯を水道水を用いてする場合NOBSの方が適しているとされます。

漂白剤や漂白活性化剤が入っていない通常洗剤と漂白剤や活性化剤の入っている添加洗剤の二者の除菌能を見た報告があります。

一日着用済みの靴下などを半裁しサルモネラ菌数を指標として動向を見たものです。

	サルモネラ菌（コロニー数）	
	洗濯前	洗濯後
通常洗剤	6.9×10^8	6.32×10^4
漂白剤添加洗剤	6.9×10^8	1.73×10^3

洗濯時間10分 濯ぎ回数2回

という事は漂白剤添加洗剤を用いるとサルモネラ菌が1/36にも減少する事が示されています。

またよく風呂の残り湯を洗濯に使用されますが風呂の残り湯は10時間もすると一般細菌数は 5×10^5 、大腸菌群数は 3.5×10^4 もあります。

通常洗剤と添加洗剤を用いて1回目の洗浄は風呂水、2回目の濯ぎを水道水にした時に添加洗剤は除菌効果が明白に見られますが、濯ぎの水をもう一度風呂水にし1回だけ水道水とすると除菌効果は特に通常洗剤ではほとんど見られないといわれています。また天日干し乾燥や室内干しについても検討されています。

いずれの場合も添加洗剤で洗濯した場合微生物が何らかの損傷を受けて乾燥という過程で死滅してしましますが、通常洗剤ではその効果が認められないとされています。

洗剤も中味を見て目的に合った使い方が必要です。漂白剤でも塩素系のは色柄を脱色する事も多いので使用を避けるなど必要です。家庭に病氣療養中や高齢者、幼児など免疫力の弱い人が居る場合洗濯の方法にも留意する必要があります。

下着とタオルは別けて洗濯するとか、汚れた衣類を取り扱った後は手を洗って次の作業をするとかさらに汚れが強くなる前にまめに洗濯し湿ったタオル等菌の増殖を防ぐ為に長い時間放置しないなどの小さな気遣いが大きな病気の予防になります。

（山原條二）



<新シリーズ> 免疫についての解説（その2）

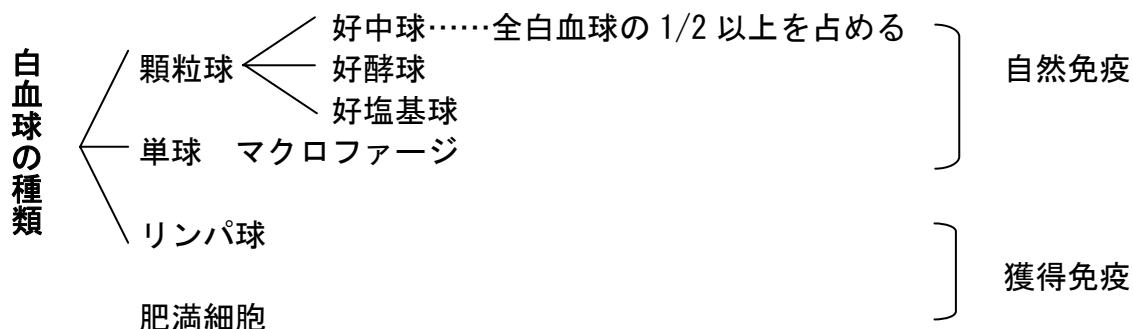
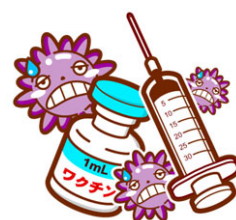
インフルエンザワクチンとは

ヒトの体の内外の異物から体を守る防御システムの主役は血液の中にある白血球です。酸素を運搬する赤血球、出血を止める血小板などの血液成分の一つです。白血球は異物を見つけると体内を巡る酸素から生成する活性酸素という猛毒成分で異物を処理したり、白血球内に異物を喰込んで消化分解して無毒化します。しかし、異物を発見して白血球が出動する為には、異物の侵入口で細胞内にヒスタミンという炎症を誘発させる物質を多量に含有する肥満細胞と異物が接触しヒスタミンが放出されてはじめて白血球が出動するというシステムになっていて、戦う態勢造りに少し時間がかかり、その間に異物である病原体が増殖、病気を重くしてしまう事もあります。ある病気に一度かかると二度目はかかり難いか、かかっても軽くすみます。これを“免疫がついた”といいます。脊椎動物だけがこの免疫をつける能力があります。

免疫をつけるもとは抗原といい、免疫が出来たことを抗体が出来たといいます。抗原も抗体もいずれも蛋白質です。病原体が駆逐されても免疫記憶細胞として病原体の形を記憶することもあります。ワクチンとは抗原と抗体反応を人工的につけさせる為の薬ということが言えます。ワクチンと天然痘の予防接種“種痘”についてはジェンナーの話が有名です。伊達政宗は天然痘で独眼となりました。ルイ15世は天然痘で死亡しました。

ワクチンには二種類あります。生きた毒性の弱いウィルスを注射するのが生ワクチン。もう一つはウィルスを不活性化させたものを用いる不活性化ワクチン。日本では不活性化ワクチンは受精卵法によって製造しています。ニワトリの受精卵にウィルスを注射し数日間孵卵器で孵化させウィルスが最大に増加した時にウィルスを集めホルマリン等でウィルスを不活性化させてワクチンを造ります。ただこのワクチンは卵の蛋白にアレルギーの出るヒトやワクチンの効果を高めるために（アジュバント効果と言います）鉱物油などを添加した物が輸入ワクチンにありますのでアレルギーの反応の出やすいヒトは要注意です。しかしワクチンの効果とアレルギーの効果とを考えワクチンの接種が行われています。

インフルエンザウィルスの場合A型のRNA（遺伝子）は変異しやすいと申しました。年により流行のRNA型が変化します。受精卵法でワクチンを製造するにしても約半年かかりますので、その年の流行の型の判断が難しく、長期の保存にワクチンは耐えられませんので対応が現状困難と言えます。



アレルギー反応 —異物を感知するシステム—

体の内外の異物を除去、処理するのが免疫系です。病原体のみならずトゲなどがささってもこれも排除します。また毎日の食事では多量の微生物も含め異物を腸管に流し込んでいます。腸の周辺には体の60%もの免疫細胞が集まり防御の最前線の役割を担っています。免疫細胞は「自己蛋白」以外の「蛋白質」を異物として認識し排除します。

どうしてウィルスは抗生物質で処理出来ないのか

ヒトの細胞には細胞壁がありません。この細胞壁が出来なくするのが抗生物質です。ヒトの細胞膜は原形質膜と言って、微生物のそれとは異なり微生物は糖蛋白質という独特のもので出来ています。その為抗生物質を服用しても微生物の細胞壁が損傷を受け、ヒトの原形質膜には何の影響も受けません。植物も細胞壁を持っていますが、微生物のとは構造や成分が異なり抗生物質の影響は受けません。ウィルスは細胞壁がありません為に抗生物質の効果は出ません。抗生物質を服用した場合、ヒトの有用腸内細菌にも抗菌作用が示され腸内菌のバランスが崩れる為にお腹の調子が悪くなります。

風邪薬は風邪ウィルスには全く無効

市販(OTC)や医薬用で出される風邪薬の中味を見てみましょう。解熱鎮痛剤、抗生物質、鎮咳去痰剤、胃腸薬などで処方されています。ウィルスに対してはいずれも無効です。合併症や異常な発熱には対応出来るかもしれませんが。

タミフルとリレンザ

この医薬品もウィルスを殺すものではありません。タミフルは服用、リレンザは鼻粘膜への外用と用法は異なりますが、いずれもインフルエンザウィルスが細胞の中で増殖し、細胞を破壊し外へ出るのを阻害するものです。

リレンザの様に鼻粘膜へ高濃度に噴霧するとウィルスはほとんど100%細胞外に出まないので、ウィルスが変異してより猛毒のウィルスが拡散するという心配が少ないといえます。一方、服用の場合、鼻や呼吸器系の粘膜で増殖したウィルスを100%飛散するのを抑制する薬の濃度が確保されていない場合、よりタミフルに対し強いウィルスが生き残り変異するという危険性が高いと考えます。薬剤耐性ウィルスの誕生と言います。抗生物質は細菌など生物の増殖を抑制して抗菌作用を示しますが、ウィルスには無効です。

ウィルスは生物ではありません。生きた細胞の中で増殖する生きた細胞と共に処理しないとウィルスの不活性化は不可能です。生きた細胞を処理するという事はヒトなど生命体を処理することで、事実上インフルエンザウィルスを不活性化し、インフルエンザ風邪を治療する医薬品はありません。ウィルスを体内から除去出来るのは免疫系のみです。

(山原條二)



2011年3月・4月・5月の活動報告



◆京都薬草の森公園 整備

3月28日(月) 4月3日(日) 5月8日(日)

栽培実習で畑に
植えた野菜も元気に
育っています



女性も活躍中!!
耕運機で畑を耕して
いるところです。



◆京都薬草の森公園 山開き・整備・植樹祭

4月16日(土)

植樹した木を鹿
の食害から守る
ために、一部電柵
を参加者全員で
設置しました。



桃の木も植えました

◆海外研修旅行(タイ、チェンマイ方面)

4月22日(金)~26日(火)



シリキット植物園にて
Prachaya Srisanga 所長と会談



シリキット植物園にて
職員の方から説明を受け
ながら薬草を見学

◆自然観察会

『天神崎&中辺路自然観察の旅』

5月28日(土)~29日(日)

生石高原では会員の花本様の農園を訪問させていただきました。自然が大変素晴らしいところでした。花本様いろいろと有難うございました。農園へ伺う際には(株)紀和実験動物研究所の皆様にもお世話になりました。有難うございました。西野様にはホテルの手配などしていただきました。有難うございました。また、旅行をご手配下さいましたマヤトラベル様お世話になりました。台風が接近するあいにくのお天気でしたが、2日間楽しく過ごし、逆に忘れられない旅行となりました。



花本農園前で記念撮影

◆新薬膳入門

5月10日(火) 13:45~16:30 於: ウィングス京都

講師: 阪口漢方薬膳研究所 阪口順子先生

テーマ: 『春の恵み♪ 筍・山菜を食べつくそう!』



※詳しいレシピをご入用の方は事務局までお問い合わせ下さい

こりこりとした食感がとても好評だった干し筍の作り方や山菜のあく抜き、保存方法等を阪口先生から教えていただきました。ぜひお試しください!!

<メニュー>

- I 筍の豆腐バーグ
- II 干し椎茸と干し筍のきんぴら風煮物
- III 藨薺草の酢味噌和え
- IV 三つ葉の胡桃和え
- V 姫皮のすまし汁
- VI 山菜御飯



<干し筍>

茹でた筍を食べやすい大きさに切り2~3mmくらいの厚さに切りざるに広げて天日乾燥をする。夜はエアコンの風が当たる場所におくと短期間に乾燥する。天気がよければ一日で乾燥する。

<干し椎茸>

ひだを上に向けてざるに広げて天日乾燥をする。夜はエアコンの風が当たる場所におくと短期間に乾燥する。

<山菜のあく抜き、保存法>

山菜はいわゆるあくと呼ばれる蓚酸やポリフェノールを含みます。従って山菜には適したあく抜きが必要です。

- 筍 孟宗竹、破竹(淡竹)、真竹
米ぬか、タカノツメを入れて茹でて竹串がすーっと通るくらいになれば良い。
茹で汁が冷めるまでそのままおいておく。
- イタドリ、フキノトウ
草木灰又は重曹を降り掛けておき重石をする。熱湯を山菜がかぶるまでかける。一晩置いておく。
- 蕨 草木灰又は重曹を降り掛けておき重石をする。熱湯を山菜がかぶるまでかける。一晩置いておく。
保存をするにはあく抜きをした上澄み液に蕨を入れて蕨が液から出ないようにして保存袋に入れて冷蔵庫で1週間くらい保存可能。そのまま冷凍をすれば何ヶ月も保存できる。
- タラの芽、コゴミ、ウルイ 熱湯に塩をいれて茹でる。
- 落、ウド、アケビの芽 茹でて水にさらす。特に落は塩で板ずりをしてゆでると色よく仕上がる。
- ウド(生で食べる) 皮をむいて酢水にさらす。

◆5月26日 第9期定期社員総会が開催されました。

- ◆第9期 事業報告
- ◆第9期 収支計算書報告
- ◆第9期 会計監査報告
- ◆演習林賃貸借契約
- ◆栽培技術指導契約
- ◆第10期 事業計画
- ◆第10期 収支予定

以上、承認されました。

◆第9期 役員改選

理事: 山原條二、阪口順子、平井義人、高田勝明、森 清高、負野和夫
標 ヒロ、橋本嘉樹、森川順子、丸山運平、田中實士、安藤隆史
山田信吾、内山義規、宇野智子、川脊泰司 (以上再任)
監事: 伊勢武夫(再任)、山田 勉(新任)

以上のおり決定致しました。

杉山眞美様は今期でご退任されます。長い間ありがとうございました。

2011年7月・8月・9月のこれからの行事予定

◆京都薬草の森公園（花脊）整備&栽培実習（※参加ご希望の方は事前にお電話下さい）

今年度は整備に加えて山野菜などの栽培実習を行っています。
初心者でも懇切丁寧にお教えします。共同で作業し体力に応じた作業をしていただきます。
参加費は無料です。安心安全な植物系中心の昼食も無料をご用意します。
正会員も非会員の方もどうぞお気軽にご参加下さい。

7月3日（日） 8月7日（日） 9月4日（日）

◆自然療法アドバイザー養成講座（※事前にお電話にてご予約下さい）

本法人“薬草の森公園”の間伐材を利用した内装で事務所3階にセミナー室を3月に新設。
セミナー室が広く新しくなっています。
今年度より受講料も改訂し、受講していただき易くなっております。
正会員・非会員・学生共に、初回のみお試しで無料にてご受講もいただけます。
病気の原因を知り西洋医学の治療法の限界を解説、根本治療の実践法も勉強します。
ぜひご受講下さい。

受講料：正会員：1回2,500円（年間受講料：11回25,000円）

非会員：1回3,000円（年間受講料：11回30,000円）

学 生：1回1,000円（年間受講料：11回10,000円）

定員：20名

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：7月 9日・9月10日（お盆のため8月の土曜コースはお休みです）

木曜コース：7月28日・8月25日・9月22日

※受講内容はどちらのコースも同じです。ご都合に合わせた曜日で出席下さい。

毎月第2火曜日は「会員と理事長の漢方相談の日（無料）」です。

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）

7月12日・8月9日・9月13日

★平成23年度の会費納入をお願い致します。

（正会員様へ）ボランティア保険へのご加入はお済ですか？

費用は当法人負担にてお申し出のある方のみとなります。

最終締切り6月末日お申し込み分まで。



<事務局だより>

3階のセミナー室から時折わっと楽しそうな笑い声も聞こえてきて、事務所で仕事をしていても、一体どんなお話が！？と気になる自然療法アドバイザー養成講座。初めての方は無料でお試し受講もできます。ぜひ一度聴きにいらしてください！

タニウツギの花（京都薬草の森公園）は6月中観察できます。
ご参考までに、タニウツギはユキノシタ科、ウツギはウツギ科です。