

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

自然流の健康作りへの情報誌

Vol. **39**

2011年秋季号



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ファルマフドビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654
 E-mail: npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. 認知症から逃れるために 理事長 山原條二
2. 加齢と血中インスリン濃度
3. <新シリーズ>免疫についての解説(その3)
4. カロリー制限と老化 特に難聴について
5. 2011年6月・7月・8月の活動報告
6. 2011年10月・11月・12月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 フジバカマ (キク科)

(ラテン名) : Eupatorium fortunei

生薬名 : ^{らんそう} 蘭草

薬用部位 : 茎、葉、花

効能・効果 : 血糖降下作用、利尿作用



梅雨期の終わり頃草原を歩いていると何ともいい香りをどこからともなく感じる事があります。近くにフジバカマの生育場所のあることを知らされます。

花期は8月～10月頃と長く、秋の七草の一つとして有名な植物です。

オミナエシは花期が7月～9月頃で、フジバカマとオミナエシを植栽しておくとかかなり長期間花を楽しめます。ヒヨドリバナとよく似ていますが、ヒヨドリバナには芳香は出ませんのと、葉がフジバカマは三裂し、又ヒヨドリバナは全体に毛が多くある点で見別けられます。まだ蒼のままの地上部を刈取って風通しのよいところで陰乾、2～3cmに剪定鋏でカットし布の袋に10g～15g(ふた把みほど)入れ浴用剤にすると老人性皮膚掻痒症などに有用です。袋ごと患部を擦っても有用です。又、ドライフラワーの様に陰乾したものはいい芳香剤となり、箆笥やクローゼット内に入れておくのも良いものです。この芳香のもとには桜餅の芳香と同じクマリンという成分に由来します。

花脊でも元気に生育中です。

認知症から逃れる為に

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

アルツハイマー病は認知症の患者の中で最も多く、特に高齢化社会の進む先進国では社会問題の一つとなっています。

その発症のメカニズムは明らかではありませんが、アルツハイマー病の患者と健常者との体内成分の差から何か病気と関係があるのではないかと多方面からの研究がなされています。皆さんはインスリンというホルモンが血糖値を降下させる、すい臓から分泌される体内成分であることはご存知だと思います。しかし最近の研究で、インスリンは単にすい臓だけで生合成されるホルモンではないことが明らかにされてきました。

脳の中でもインスリンが合成・分泌され、脳の神経の形成や発達を促進させ血中の糖の代謝にも関与していることが判明してきました。血中のインスリンが脳内へも輸送されていることや、加齢や糖尿病の病状下では、インスリンが血液から脳に送られる間にある血液脳関門を通過する能力が低下してくることもわかってきました。

糖尿病患者と健常者とではアルツハイマー病の発症率も糖尿病患者の方が高く、脳内のインスリン含有量も低下していることとインスリンの結合するところへの結合能力も低下していることから“第3型糖尿病”と言われる場合もあります。第1型はすい臓からインスリンの分泌がされない型、第2型は糖尿病患者の95%を占め、インスリンは分泌されているのですがインスリンが作用するために結合するところへの結合能力が低下した型を言います。

インスリンは脳・神経系において神経回路網の構築に関与し、記憶や学習に不可欠な生体内成分という事がわかってきました。アルツハイマー病や健常者にインスリンを点鼻・髄腔内投与すると記憶や学習の改善が認められたとも報告されています。糖尿病にならないためにも、適した食養生やサラシアの茶、ザクロの花などとうまくつき合う事は間接的にアルツハイマー病から遠ざかる一つの方法と考えます。



加齢と血中インスリン濃度

ご存知の様にインスリンはすい臓の β 細胞から分泌されるホルモンです。糖尿病患者の血中ブドウ糖（グルコース）の濃度を低下させるのに用いられている医薬品でもあります。空腹時の血中インスリン濃度が加齢と共に高くなって行くことは知られています。20才～30才では男女共に血液中のインスリン濃度は10mU/l位が、50才～60才で20mU/l位にもなると共にインスリン濃度の個人差が大きくなり加齢と共にバラツキが見られます。

高インスリン血症は、インスリンの作用の低下したインスリン抵抗性の状況にあることを示しています。これは2型糖尿病やメタボリックシンドロームの重要因子とされています。加齢と共に血中のインスリン濃度が平均して高くなりバラツキも大きくなるということは、インスリン抵抗性が増大し、糖尿病になるリスクが高くなる事を意味しています。元気な高齢者には糖尿病患者はいません。インスリンの作用が低下してしまうインスリン抵抗性を生じさせない為に、食後の高血糖を誘発させる様な食品や食事内容を日常的に摂らないことが重要です。高血糖になると高インスリン血症になり習慣的にこの状態が持続するとインスリン抵抗性が生じるという事です。“スイーツ”などと聞こえは宜しいがこれらの多食は猛毒と考えて間違いではありません。



(山原條二)

<新シリーズ> 免疫についての解説（その3）



— アレルギー反応の分類 —

反応の出方によってⅠ～Ⅴ型に分類されている。

Ⅰ型アレルギー

花粉症に代表されるもので細胞の中にヒスタミンを一杯持ったヒスタミンで肥満した、いわゆる肥満細胞が大へん過敏となり、無害な異種蛋白に抗体を造らせ免疫過敏となる反応です。

アナフィラキシー反応とも呼ばれ、気管支喘息、アトピー性皮膚炎など。

Ⅱ型アレルギー

免疫細胞が自己蛋白に対して抗体を造って、自己の細胞を攻撃する反応です。円形脱毛症、自己免疫性溶血性貧血などがあります。抗原は細胞の表面にあり、不適合輸血などもⅡ型アレルギーです。

Ⅲ型アレルギー

抗原は可溶性であること抗原抗体複合体が造られ血清病や溶血連鎖球菌による糸球体腎炎などが代表例です。

Ⅳ型アレルギー

これは急な反応を行なう抗体は関与しません。免疫T細胞がリンホカインという物質を出し、マクロファージを活性化し組織を攻撃するものです。全癌アレルギーやギランバレー症候群があります。

Ⅴ型アレルギー

Ⅱ型の一つで自己細胞の特に受容体部分を抗原とし、バセドウ病や筋ジストロフィーなどがそれです。

しかし、獲得免疫は無害な蛋白に対しても炎症反応を起すことがあります。これがアレルギー反応です。花粉症や卵のアレルギーなどがそれに相当します。アレルギーの原因物質、抗原をアレルゲンとも言います。

アナフィラキシーショックはアレルギー反応の中で重篤で全身的に発症する反応で、呼吸困難や低血圧、心臓への血液不足による心不全など、ヒスタミンやセロトニンが多量に異常に出て、誘発される過敏なアレルギー反応の一つです。ハチ毒によるショックなどもこの例です。

— サイトカインストーム —

スペイン風邪は1918—1919年に世界的に大流行し、世界の当時の人口の1/2に相当する6億人が罹患し1億人が死亡、日本でも40万人が特に若い人が多く死亡しました。Aソ連型と同じHIV I型のウィルスです。どうして若い免疫力の強い人々が多く死亡したのか、その原因はサイトカインストームとされています。前述の様に外来異種蛋白の処理を好中球やマクロファージがまず行ないます。これで対応が不十分の時にマクロファージがサイトカインという物質を出して、他の免疫細胞の出動を要請します。この時、若く元気な人々はサイトカインを多く放出し、血管の透過性が異常に亢進し血液量が上昇したり炎症が異常に起こり、自己の組織までも損傷して多臓器不全となり死亡します。老人や幼児は免疫反応が弱く、この場合は助かったと考えられます。

— 自然免疫と獲得免疫 —

白血球の中の好中球は常に血管の中を移動し、異種蛋白が侵入して来ていないかを見ています。病原体などの異物には細胞内の酸素から誘導される活性酸素や過酸化水素の猛毒成分でこれを破壊します。好中球だけで処理出来ないときは、好中球より大型のマクロファージにも参戦を求めます。この段階では一度感染した病原体であっても初めてのでも同じ強さで攻撃しますので自然免疫と言います。

マクロファージでも対応出来ないとき、サイトカインという物質をマクロファージは放出し、他の免疫細胞に手助けを求めます。この時に血液中にある免疫細胞を患部組織に浸出させ、より早く異物蛋白を処理する作業に入る為に炎症が誘発されます。誘発された炎症によって血管透過性が亢進したと云います。炎症とは腫れ、発炎、発熱、痛みの4つの症状が認められた時に言います。この炎症は血小板からセロトニンという物質が放出されて誘発されます。

ここで早く異種蛋白を処理し、病原を排除しようという生体反応に対して生じた“炎症”反応を間違った判断で合成の“抗炎症剤”を服用すると見た目には炎症は抑制されますが、病原の処理という目的に逆らったやり方となりますので、合成の医薬品の使い方もある必要があります。

免疫反応には自然免疫だけでなく二度目に遭遇した異種蛋白に対して効率よく攻撃する方法もあります。これが獲得免疫です。

(山原條二)



カロリー制限と老化 特に難聴について

自由摂食動物の摂取カロリーを制限することによって寿命が延びることは古くから知られています。加齢による難聴は治療法も無く、いかに対応しておくかその原因と対策を考えてみました。

加齢性難聴は加齢と共に両側の耳にほぼ同時に生じる進行性難聴です。それでは、どうして聴力の老化が発生するのかをみると、聴力伝達系の破綻にあると言えます。内耳にある末梢感覚器、蝸牛の有毛細胞や神経細胞の減少です。

これまでに細胞内でエネルギー産生に重要に関与しているミトコンドリア機能の異常が加齢性難聴時に発生しています。内耳組織からミトコンドリアを抽出して酸化ストレスによってミトコンドリアが損傷を受けている事が示されています。グルタチオンやSODの体内生産を増やす事は、蝸牛の細胞死を抑制し加齢による難聴からも免れることとなります。

カロリー制限を意識してやる事は苦痛を伴います。それよりも食材の中味の選択が重要です。植物を主体としたあまり添加物や、精白、加工されていない、出来れば栽培条件のよくわかった食材を選択する目を養う必要があります。植物由来の未精製の食材はカロリーとならない食物繊維を豊富に含みミネラルやビタミンの多い旬の物を摂る必要があります。

最近の私共の研究で、サラシア茶は余分な炭水化物の体内への流入を阻害するだけでなく、サラシア根を工場ですべて50%アルコール抽出したエキスは体内SDOを増加させてくれるキサントンの量が水で煎じる場合の10~15倍も含有されています。このキサントンは糖のみならず脂質代謝の改善作用もあり、今後広くPRして行きたい素材です。健康でいられる為の知恵を紹介しました。是非実践して下さい。

(山原條二)



花脊の畑で収穫中の金時ショウガの新ショウガをご希望の方にお分けします



新ショウガはスライスするなり甘酢で漬けその歯ざわりと辛さを楽しめます。又、新ショウガをそのまま味噌を付けて生食するのもいいものです。葉ショウガとして焼魚に付けて味わって下さい。

^{ヒネ}古ショウガは11月に収穫します。これは新聞紙で包み15℃位の野菜箱で保管すると数ヶ月使用できます。

(詳細は事務局までお問合せ下さい)

2011年6月・7月・8月の活動報告

◆京都薬草の森公園 整備

6月5日(日)

7月3日(日)

8月7日(日)



山小屋の基礎を
石積で補強
しました。

京都薬草の森公園の整備状況

昨年6月から除草、ユンボによる転耕、石拾い、茶葉・海藻・苦土石灰・堆肥、トラクターによる転耕と無農薬で自然に逆らわない有機栽培を考え実践して来ました。4月に植付けた夏野菜は豊作で、本年は何がよく生育するかの下見で来年は収穫物の活用をよく考えて植付けをしたいと思っています。いいアイデアがありましたら事務局までお寄せ下さい。

ジャガイモは10kgの種芋を植付け80kgの新ジャガが収穫されました。種芋の芽を上にした群と下にした群の新ジャガの収量は以下の様に明らかに差があります。

＜種芋の芽を上にした群：4.8kg 下にした群：3.8kg
(それぞれ10株ずつ収穫)＞



堆肥造り



まだキュウリ、シシトウ、ズッキーニ、トマトなど楽しめます。是非健康野菜の生育土壤の様子を見にお出かけ下さい。また山の整備作業で出てきます杉丸太を炭化する実験も行っています。枝葉の粉碎時にこの炭を湿らせ粉碎し、炭末入りの堆肥を作成し畑に還元すると水の浄化と有用菌が増殖している元気な作物が収穫出来るのではと考えています。山の整備、環境の保全と健康野菜の供給さらにそれを食材として会員の方々も手軽に賞味していただけるシステムの構築も考えています。10月には公開講座で炭焼き体験やサツマイモの収穫、堆肥造りの実際なども企画したいと考えています。是非会員以外の方々にも声を掛けご参加下さい。

い元気な作物が収穫出来るのではと考えています。山の整備、環境の保全と健康野菜の供給さらにそれを食材として会員の方々も手軽に賞味していただけるシステムの構築も考えています。10月には公開講座で炭焼き体験やサツマイモの収穫、堆肥造りの実際なども企画したいと考えています。是非会員以外の方々にも声を掛けご参加下さい。



ズッキーニ

◆新しいセミナー室で・・・

毎回人気の『自然療法セミナー』



セミナー室をお貸ししています。
(詳細は事務局までお問合せ下さい)

★毎週水曜『ヨガ教室』開講中!



2011年10月・11月・12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）

- 10月 2日（日）
- 11月 6日（日） 整備・収穫祭（芋煮会）
- 11月16日（水）
- 12月 4日（日） 整備・閉山



◆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）

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：10月 8日・11月12日・12月10日

木曜コース：10月27日・11月24日

（年末のため12月の木曜コースはお休みです）

※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。

※12月10日（土）理事会 忘年会

◆秋季公開講座

10月22日（土）『新式炭焼き・芋ほり体験と秋の自然観察会』

於：京都薬草の森公園 雨天決行

参加費：正会員4,500円 その他5,000円

（貸切バス往復代+有機野菜のお弁当代含）

★有機、無農薬栽培の芋ほりには、

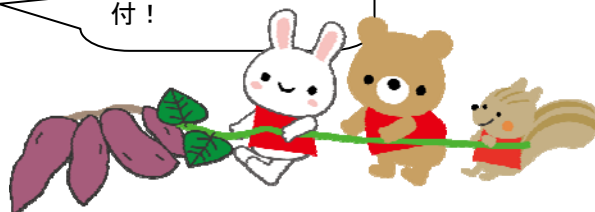
芋ほりの出来る服装や手袋、

お持帰り用の袋をご用意下さい。

※詳細は別紙にてお知らせ致します。

<申込締切：10月14日（金）>

無農薬有機栽培の
具沢山お味噌汁
付！



◆新薬膳教室

11月1日（火）13:45～16:30 於：ウイングス京都

参加費：正会員2,000円 その他2,500円（材料費込）

テーマ：『五穀豊稔 実りの秋に感謝』

阪口漢方薬膳研究所 阪口順子先生にご指導いただきます。

※詳細は別紙にてお知らせ致します。<申込締切：10月25日（火）>



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）
10月11日・11月8日・12月13日

※車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場No.1～5をご利用下さい。



<事務局だより>

花脊セミナーハウス裏の畑では元気いっぱいの新鮮なお野菜がたくさんとれました。

これからの秋のお野菜の収穫も楽しみです。

キレイな空気と安心安全なお野菜！何よりのご馳走だな、と実感します。