

R&G Agency for Curative Natural Products

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構ニュース

自然流の健康づくりへの情報誌

Vol. **48**
2013年冬季号



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ファルマードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp



Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草ー「キク」
2. 新年を迎えるにあたり
3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(7)ー「ゴボウ」
4. 漢方薬と近代医学(葛根湯)ー先人の知恵と現代の研究ー
5. 花脊だより
6. 京都薬草の森公園付近の植物(3)ー「アケボノソウ」
7. 2013年9月、10月、11月の活動報告
8. 2014年1月、2月、3月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 キク(菊)

【学名】 Chrysanthemum moritolum、または Chrysanthemum.sinense など

【分類】 キク科

【薬用部位】 根(利尿)、花(老化予防、眼精疲労、健胃)

野生の菊はノジギク(野路菊)、ノコンギク(野紺菊)、リュウノウギク(竜腦菊)など各地に見られます。園芸用には奈良時代に中国から導入されました。平安時代以降、中国で陽数(奇数)の極である9の重なる9月9日を最もめでたい日とした「重陽の節句」が日本でも行われる様になりました。旧暦で菊の咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれています。菊酒を飲み、花瓶に菊を挿し、江戸の一般庶民もこの日を祝ったとされますが、最近ではほとんど廃れてしまっています。江戸時代には観賞用の菊栽培が広く行われ、今でも江戸菊、伊勢菊、嵯峨菊、肥後菊などの名前で特徴ある品種が保存されています。

食用にされる菊花に苦味の少ない紫系の「モッテノホカ」や黄系の「シラネギク(白根菊)」、京都の付近では大津の坂本にも黄系の少々小振りである「坂本菊」なども見られます。食用菊の文化はどちらかという東北が盛んです。漢方薬では杞菊地黄丸(こぎくじおうがん)など菊花の処方されたものは目の疲労に有効として用いられています。

新年を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條 二

第48号の会報誌が会員の皆様の手元に届きます時には、新年をお迎いの準備で何かと気忙しい頃かと思えます。

平成26年は「馬年」となります。十干十二支の十二支は、漢の頃にそれに対応する動物が配当され、十二支の「午」に「馬」が擬される様になったとされています。毎年が改まると、新年の計画で何をどう始め納めるかを考えられる方も多いかと存じます。増々少子高齢化が進みます中、年金や医療費、また消費税に相続税などどれを見ても将来は大変厳しいと思われまます。病院のお世話にならない様各人の健康作りへの自覚が必要かと考えます。そのノウハウを新年からも構築して行き、色々な障壁があっても目的の達成まで敢然と皆様の協力の下やって行けたらと思っています。それでは、よい新年をお迎え下さい。

野菜を科学する(7)

■ゴボウ (牛蒡、牛房)



左の写真は堀川ゴボウ。
右の写真はゴボウの花で
花期は6~7月です。この
後、紫色に色づいていき
アザミのようなトゲのあ
る花を咲かせます。

写真は京野菜の一つ「堀川ゴボウ」で、太く短い根が特徴的です。通常マーケットで見られる細く長いものとは異なり独特の調理法(中心をくり抜き、魚介類やエビなどのすり身を入れて出汁、醤油、酒などで煮た「堀川ゴボウの射込み」)も見られます。

成分や作用はそれほど違いません。一番の特長は、水に不溶性の食物繊維と、イヌリンなどの可溶性の物がどちらも多量に含まれている点にあります。カロリー源としては期待できません。

食物繊維の効果は、消化管の掃除による便秘の解消、血液の浄化などで、ゴボウの繊維は水分を吸収すると20~30倍にも膨張するところに秘密があるのです。このように、ゴボウは「基礎から体調を整える野菜」と言えます。

漢方薬としてはこの種子が用いられ、生薬名は「牛蒡子(ごぼうし)」や「悪実(あくじつ)」と言われています。悪実という名前は、種子が成熟してくると鉤状の突起が出て来て衣服などによく付き、なかなか離れないところによります。種子の薬効は解熱・解毒効果や利尿効果で、民間薬としてはトゲ抜きなどにも使われます。別名「大力子(だいきし)」と言われることもあります。特有の香りがあり、タンニンも多くアクの強い薬部も最近では「サラダゴボウ」として改良され、難なく食べられる品種もあります。

漢方薬と近代医学（葛根湯）—先人の知恵と現代の研究—



近代医学の導入まで世界各地の伝統医学では、主として「生薬」^{しょうやく}を用いていました。多種多様な天然物を用いて人体実験で試行錯誤を繰り返し、より有効で安全なものを「薬」として選抜してきたのです。「漢方薬」とは漢方医学に基づいた生薬（1種類か多くの場合数種類^{しょうかんろん きんき}の生薬を組み合わせたもの）です。《傷寒論》や《金匱

ようりやく

要略》など中国で漢時代に集大成された医書や本草書がみられますが、これらに紹介されているものを日本では主として「漢方薬」と呼んでいます。各種疾患や風邪といったウィルス性などの病原体による感染症にもこれらの古典が応用されています。

同じ病名には同じ薬を処方する近代医学と異なり、漢方薬は一人ひとりの病気の「証」^{しょう}（病名よりもさらに細かく「病の状態」を現すもの）に応じて処方するため、その見立て（診断）に経験のいるところです。例えば有名な風邪の漢方薬「葛根湯」^{かつこんとう}は、風邪にかかったと感じる「初期」に有効で、まだ発熱はなく、寒気があったり肩が詰まったり、少し普段と違和感のある症状の時に用います。体を温める食べ物と共に煎じて服用すると、翌朝かなりはっきりとした効果を確認できる処方です。

ここでひとつ科学的な基礎研究結果を見てみたいと思います。インフルエンザウィルスに感染させたマウスの実験報告をみていると、葛根湯に配合されている生薬のひとつ「桂皮」^{けいひ}を投与すると、気道上皮の免疫防御反応を高める物質（「サイトカイン」である「インターロイキン-12」や「インターフェロン- γ 」）の合成を促進し、肺炎などを限局化または軽症化しました。また、炎症を引き起こす物質である「炎症性サイトカイン（インターロイキン-1）」の産生を抑制し、発熱抑制作用を示したとしています。そして、その作用成分は「桂皮酸誘導体（桂皮特有の芳香は「桂皮アルデヒド」と呼ばれています）」に由来するとされています。さらに、私の天然物を長年取り扱う研究材料の中で、桂皮酸の仲間は水よりも有機溶媒（アルコールなど）によく溶出することがわかっています。この研究結果だけを見ると、桂皮の成分こそがウィルスに効くのであれば、単独で桂皮の粉末やアルコールエキスを使えば効き目が凝縮されてより良い結果が出るのではと思われます。しかし、先人達が自然に寄り添い、時に人命を犠牲にしながら今に熟成され、

昇華されたのが漢方薬です。その生薬の組み合わせや使用法などには数千年による人体実験の歴史に裏打ちされた理由があり、歴史の浅い現代科学的評価によって安易に覆すことはできないのではないのでしょうか。

また、漢方薬には「湯剤（煎じ薬）」、「散剤」、「丸剤」など色々な剤形（薬の形）があります。その中で葛根湯は、煎じて飲むのが一番効果的だと経験的にわかっています。実際に日本で風邪に用いる漢方薬の頻用処方こうそさんで「香蘇散」以外には散剤や丸剤などはあまり見られません。これも大昔から受け継いできた知恵なのではないのでしょうか。

先人達の知恵の集大成である漢方薬も現代では分子生物学的評価がされ、少しずつどうして効果が出るのかわかってきています。その状況を順次お伝えしていきたいと思います。

ここで、免疫系のシステムについて簡単な解説と、前述の研究報告結果についての考察を加えてみたいと思います。風邪を引いた時、何故のどの痛みや鼻水、発熱があるのでしょうか。これは体の「免疫系のシステム」が反応して、細菌やウイルスなどと戦っているからです。この免疫系のシステムは軽い処理から本格的な出動まで、状況に応じて反応します。このシステムの中には「炎症」というものがあります。炎症には「急性炎症」と「慢性炎症」の2つがあり、初期段階の「急性炎症」だけで済む場合と、「慢性炎症」に移行して行く場合があります。風邪の初期にはウイルスなどの異物をまず好中球やマクロファージといった細胞が感知し、取込んで処理した後「ヒスタミン」や「プロスタグランジン」といった物質を合成します。これらによる刺激の反応（痛みや発熱など）が「急性炎症」です。次に、この時期を過ぎると体内ではホルモンの一種である「サイトカイン」などの物質が産生され「慢性炎症」が起こります。前述の研究報告では、葛根湯中の桂皮が慢性炎症に関与する「インターロイキン-1」の産生を抑制したとのことですが、葛根湯は実際に「風邪のひき始め」に良く効くため、「急性炎症」に関与する「ヒスタミン」や「プロスタグランジン」へはどのように作用するのかわかりたいところです。また、風邪の時に用いる他の漢方薬で、初期に節々が痛いなど、発熱する前の症状に用いられる「麻黄湯」まおうとうや、微熱、食欲減退、気力の低下などの症状によく用いる「柴胡桂枝湯」さいこけいしとうなども数種類比較をして評価すれば、より説得力のある研究報告になるかと思います。



花脊だより

せい の としお
清野 利夫

こんにちは！花脊の、せいの（清野）です。こちらめっきり寒くなり、何度か雪もちらつき冬本番となりました。そんな中、御蔭様で、12月1日に無事今年の閉山を迎える事が出来ました。

4月の山開きから会員の皆様、ボランティアの皆様には多数整備に参加いただき、ありがとうございました。本当に助かりました。時には「農作業」を、又時には「山の作業」をドロだらけ、汗だらけになって、それでも皆様笑顔で参加いただき、ありがとうございました。「農作業」では、今年もジャガイモ、里イモ、金時ショウガ、カボチャ、その他いろいろな野菜を植えつけ、収穫いたしました。ご賞味いただけましたでしょうか。今年は私たちの野菜を無農薬・有機栽培専門の八百屋さんに見てもらい、非常にびっくりされました。私たちのような無農薬・純植物性の堆肥を使った野菜はなかなかないそうです。味にもびっくりされました。

健康な体を作る根幹の1つに食養生があります。この食品は、健康に良いものか？添加物は入っていないか？どこで、誰が、どんな方法で作っているのか？という事に興味をもつことは、ほんものの正しい知識で味覚を養うことになり、食養生には多いにプラスとなると思います。花脊の野菜を食べてもらえれば、本当の野菜のもつ味覚を知ってもらえると思います。来年も、金時ショウガ、里イモ、ジャガイモ、販売しますので、どんどん買ってくださいね。又、今年は「室（むろ）」（物を保存、または育成のために外気を防ぐように作った部屋。氷室（ひむろ）、麴室など。）の試作をしていますので、成功しましたら販売時期も長くなりますので、是非よろしくお祈りします。

「山の作業」については、春の植樹祭で薬木であるキハダとか、モミジを植えつけ、秋には山桜、ミズメなど700本以上の仮植えも行いました。来年には楽しいイベントも考え、植えつけも行いますので、楽しみにしてください。

又、今年は台風18号の影響で、花脊も甚大な被害に遭いました。つくづく自然の力には、驚かされます。自然と対決するのではなく、もっともっと自然を知り、謙虚な気持ちになる事が大切だと、自然の恵みに感謝し、自然と共生させてもらえるようにと、勉強していかなくてはと思います。

来年の春が楽しみなんです。

あのかたくりはどんな花の色を見せてくれるのか？あの鳥の巣箱には、ひな取りが入ってくれて元気に巣立ってくれるのか？あの花は来年も姿を見せてくれるのか？とか、まるで秘密基地の様にいろいろと山原先生が、仕掛けを作ってくれました。どこに何を仕掛けたか、忘れてしまった位です。来年の春はさらに、本当に面白い事も楽しいこともあるでしょう。整備に是非参加してくださいね。来年の春が楽しみです。

★おまけ★ あのPM2.5や花粉症対策には花脊の整備が効果的だという情報が入りました！
詳しい事は、せいのまで。



植樹（仮植え）の風景



今年豊作だった金時ショウガの畑



ちびカボチャから巨大カボチャまで。
色・形・大きさ・味も多種多様！

京都薬草の森公園付近の植物(3)



アケボノソウ

[花期]	9-10月
[高さ]	60-90cm
[分布]	北海道～九州
[生育場所]	山地の水辺など比較的湿潤な場所
[撮影]	花脊 (2012年10月7日)

直径約2cm位の小さな花で、リンドウ科・センブリ属に分類されます。花卉の黄緑色と暗紫色の丸い斑点が特徴的です。和名の「アケボノソウ」はこの斑点の模様を「夜明けの星空」に見立てて名づけられました。別名を「キツネノササゲ」ともいいます。大きめの黄緑色の斑点は「蜜腺溝」といい、ここから蜜を分泌し昆虫の訪花を誘っています。小さい暗紫色の斑点も昆虫などに蜜の場所を教える目印の役割をしています。

アケボノソウはセンブリと同様「二年草」と呼ばれ、種子を播くと一年目はロゼットのまま過ごし花を咲かせません。ロゼットとは葉茎の様子を表す言葉で、タンポポやオオバコのように葉が放射状に地中から直接出ているものを指します。一年目は株を大きくすることだけに専念し、二年目に花を咲かせて種子を落とし、株ごと枯れます。

写真のアケボノソウは、花脊・薬草の森公園内にある水車小屋付近にて撮影したものです。湿った場所を好むため、水車小屋のある川辺が生育に適していたのでしょう。秋ごろに可愛らしい花を咲かせるので、ぜひ花脊の水辺で見つけてみてください。

2013年9月・10月・11月の活動報告

◆ 京都薬草の森公園 整備

9月1日(日) 台風のため中止

10月6日(日) 市民公開講座「秋の植樹祭」

11月2日(土) 秋の収穫祭「芋煮会」



植樹祭では山桜、ミズメなど約700本を仮植え！



収穫祭では、春に植えた里イモがやっと収穫でき、皆さん嬉しそうでした！



収穫した里イモは洗って、ひげ根を取ります。この作業がとても大変でした。



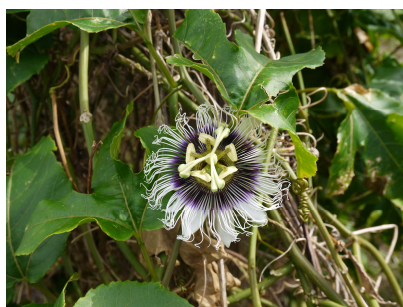
炭で火を起こして、会員さんから頂いた“手作り味噌”で芋煮を炊きました。採れたばかりの里イモや金時ショウガ、原木椎茸などを使い、具沢山の芋煮になりました。この日は11月とは思えない晴天に恵まれ、ぽかぽかの日向で美味しくいただきました。

◆ 国内研修旅行（沖縄・西表島方面自然観察）10月18日（金）～20日（日）

「イリオモテヤマネコ」で有名な西表島は石垣島の西方30kmにある八重山諸島で一番大きな島です。今回の国内研修はこの島の自然観察を目的としました。



西表島へは石垣島を経由して行きました。石垣島では川平（カビラ）ファーム内にあるパッションフルーツガーデンを見学しました。



これは何の花でしょう？
答えは、パッションフルーツの花です。この形状から「時計草」という名前を持っています。



西表島の巨木「サキシマスオウ」の木です。天然記念物にも指定されています。板のようになった根「板根（ばんこん）」が特徴的です。



由布島では水牛車に揺られながら、案内役のおじさんによる三線の演奏で、八重山民謡の「安里屋（あさとや）ユンタ」を歌いました。



白浜林道のトレッキング途中で集合写真！美しい眺めでした。

2014年1月・2月・3月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 整備

3月一杯まで閉山です。来春4月の山開きをお楽しみに！

◆ 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ください)

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：1月11日・2月8日・3月8日

木曜コース：1月23日・2月27日・3月27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。

◆ 新薬膳教室

テーマ：「暦は春。冬の寒さはもう少し 金時ショウガを使いこなしましょう。」

日時：平成26年2月13日（木） 於：ウイングス京都 2階調理室

午後1時45分～午後4時30分頃（受付1時30分～）（詳細は別紙をご覧ください）

毎月第2月曜日は「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）

日程：1月6日（第1週に変更）、2月10日、3月10日

セミナー室でのお稽古

★ 毎週火曜
『書道教室』 14:00～16:00
講師：野崎 桃春 先生

★ 毎週水曜
『ヨガ教室』 14:00～16:00
講師：斎藤 裕子 先生

★ 予約制
『きもの着付教室』
11:00～13:00／14:00～16:00
講師：平岡 陽子 先生

セミナー室のご利用や教室にご参加希望の方は事務局まで

- 事務局だよ！ -

いよいよ寒さが本格的になってきましたね～。全国の会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。こちら京都は湿った冷気が体に染み入ります。昨年も皆様のご協力のお陰様で、本法人は様々な活動を行うことができました。有難うございました。今年も四川省・チベット方面へ紅景天の視察、沖縄・西表島への自然観察など、また充実した1年となりました。そして、今年の花脊は18号台風の被害で大変でしたが、修復工事も現在行い、新たな計画も進めています。来年はさらに花脊の面白さを感じてもらえることでしょうか！来年もどうぞよろしくお願い致します。

それでは皆様、よいお年をお迎え下さい。

車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場No.1～5と薬局前スペースをご利用下さい。