

# 天然資源開発機構ニュース

第6号

試してみたい身の回りの天然物の薬効シリーズ (2)

シドニー大学薬学部名誉教授

NPO法人天然資源開発機構 理事長

医学博士 山原 條 二

## 腎臓結石とインゲンマメ (kindney beans)

腎臓結石の西洋医学的治療法は外科的に又物理的に破壊するなどの方法が主流で、ウラジログアシエキスが民間薬として結石に有効であることを背景として最先端の医薬品と同じように薬価収載されているくらい適した薬剤の見られないものであります。

食養生を改善しないと根本原因の解決になりませんが、体が酸性になっている為に結石となることを知ってアルカリ食を摂ればいいわけです。丁度インゲンマメの季節、これが結石に有効です。

衣食同源で知らぬ間にインゲンマメを食していると石が排泄されていたのかも知れません。

生ですと40～50g、インゲンマメの莢のみをスライスして約20リットルの水を加え30～40分弱火で煎じます。これを茶こしのようなもので濾過し1回200ミリリットル位を5～6回にわけて飲みます。石が出るまで数日かかりますが大変有用なやり方です。又乾燥させた莢でしたら4～5gを粗切して用います。

コメント：会員のご主人にこの方法で、インゲンマメを約3週間食べさせたところ直径8mmもの石が出てきたと報告がありました。

通常、石はウラジログアシ（裏白樫）の葉を10～15g/500ml 煎じて服用するとよいとされていますがインゲンマメもやってみてください。

石のできる体質は酸性食品の摂取過多とストレスです。その辺は自然療法アドバイザー養成講座で解説中です。

漢方療法では猪苓湯、桂枝茯苓丸、大黃牡丹皮湯、桃核承氣湯、大健中湯、芍薬甘草湯、防風通聖散、八味丸等が用いられます。

## 学会活動

8月30、31日第20回和漢医薬学会（熊本）、9月12、13日第50回日本生薬学会（東京、星薬大）でダイエットや糖尿病に有効なインド産の”サラシノール茶”についてその作用点や作用成分の研究報告がされました。糖分や脂肪の吸収を抑制し血中の中性脂肪、コレステロールを下げます。又、血管の異常な繊維化を抑制、動脈硬化症にもゆうこうで脂肪肝まで解消してくれる事が明らかとなりました。生活習慣病で困っておられる会員の方、便秘にも有効な体の毒下しのサラシノール茶を試みられたらいかがでしょうか。



## 野外活動報告

○野外研修 二ノ瀬～貴船方面 “身近な薬草観察会”

7月27日（日）京都・二ノ瀬～貴船で身近な薬草観察会を実施しました。叡山電鉄二ノ瀬駅から貴船まで約10kmのコースを山原理事長の解説で100種以上の薬草・野草・樹木について勉強しました。途中やや急な難所がありいささか難渋しましたが全員無事に帰着しました。観察会終了後の貴船川の床でのビールも格別美味でした。観察できた薬草・野草・木

アカネ・イタドリ・イノコズチ・オオバコ・ギシギシ・キンミズヒキ・クズ・ゲンノショウコ・ツユクサ・ドクダミ・ヤマノイモ・ヨモギ・ビナンカズラ・ムラサキ・イヌタデ・ツリフネソウ・クレソン・ミゾソバ・ヘクソカズラ・ヤブカンゾウ・ヨウシュヤマゴボウ・マムシグサ 等

アカメガシワ・アケビ・アオキ・エゴノキ・カツラ・カヤ・クヌギ・サクラ・サグルミ・スギ・ソヨゴ・タラノキ・ネムノキ・ヒノキ・トチノキ・ムクゲ その他

薬草名	科	生薬名	薬用部位	採集時期	効能
アカネ	アカネ科	<small>せいそう</small> 茜草	根	晩秋	止血、浄血、消炎
アカメガシワ	トウダイグサ科	野梧桐	葉、樹皮	夏期	消炎、鎮痛
アケビ	アケビ科	<small>もくつう</small> 木通	茎	晩秋	利尿
イタドリ	タデ科	<small>こじょうこん</small> 虎杖根	根	晩秋	緩下
イノコズチ	ヒユ科	<small>ごしつ</small> 牛膝	根	晩秋	浄血、利尿

### アカネ

和名のアカネは、根から赤い色の染料をとって使ったことから名付けられた。漢名の茜草は、東より西の方に多く自生するため西の草という意味から名付けられた、という。

アカネは薬用にもされたが、古くからかけがえのない重要な染料植物として重宝された。各地の山地、野原に自生するつる性の多年生草本。根は四方に横走し、生のときは黄赤色だが、乾燥すると暗赤色になる。茎は四角でとげが多くこれで他のものをひっかけてのぼる。



### アカメガシワ



アカメガシワは赤芽柏の意味である。葉が柏の葉ににているためではなく、昔、この葉で食物を包んだり、盛ったり、神前に供えたり、カシワの葉と同じような使い方をしたので名付けられた。北海道を除く日本各地に自生し中国にまで分布する落葉高木で、高さ10メートルにまで達する。雌雄異株。新芽や若葉には鮮紅色の星状毛が密生して美しいが、成葉になると脱落して緑色となる。この樹皮を夏期に採集して胃腸薬とします。

## アケビ



和名のアケビは開け実、開け肉<sup>み</sup>の意味で、果実が熟すと縦に割れて口を開けるためといわれる。

各地の山地、原野に自生するつる性の落葉木本で雌雄異花。つるは枝を分かちながら長くのびて他物に巻きつく。葉は5小葉からなる掌状複葉。果実は外側は淡紫色に白色を帯びる、熟すと縦に裂ける。果肉は白色半透明で甘く、中に多数の種子がある。小葉が3枚のミツバアケビ、アケビとミツバアケビの雑種といわれるゴヨウアケビも同様に薬用とされる。晩秋につるの太いところを切り取り、外皮を除いて

輪切りにし、天日乾燥したものが漢方薬で利尿効果の期待される木通である。

春の若芽は山菜として、食用にされる。

(山原條二著 “京都の薬草百科”  
京都新聞社刊より抜粋)



### 10月・11月のセミナー案内

#### 身近な薬草観察会 (5)

テーマ：北山丸太磨と薬草・野草観察

高尾の紅葉が丁度見頃です。

北山丸太磨に用いた“菩提の滝”の砂のある付近を観察します。

日時：11月9日(日)

午前10時30分～午後4時頃

場所：北山方面(菩提の滝)、北山中川(中田林業で丸太磨見学)

集合：JRバス停菩提道 10時30分集合。  
(JR京都駅前9時20分発JRバス周山行きに乗車が便利です)

参加費：500円(会員無料)

定員：30名

雨天決行。弁当、雨具持参。ハイキングの服装

#### 自然療法アドバイザー養成講座

テーマ：食事と健康、病気とその自然療法への知恵

日時

土曜日コース：10月18日(土)

11月15日(土)

木曜日コース：10月23日(木)

11月27日(木)

午後2時～午後5時頃

場所：折坂ビル3階

参加費：5,000円

定員：15名

#### 身近な薬草観察会 (5) 変更のお知らせ

テーマ：草木染実習 日時：10月19日(日) (場所：折坂ビル3階) は11月9日(日)の北山丸太磨と薬草・野草観察会に変更とします。

## 1月の行事予定

1月20日(日) 13:30~17:00 第6回セミナー 市民公開講座 於ウイングス京都 (阪口 順子)

### 漢方相談

漢方薬について、薬草、薬木の苗、薬草栽培地の見学、薬草の商品化、薬事薬効研究、薬草の購入など毎週火曜日に無料相談日を設けています。事務局にてご予約してください。

### 冷え性対応の薬草

金時ショウガという小ショウガの薬効は冷え由来の痛み、腫れ、婦人疾患に有効です。身近な食品を深く研究して今回金時ショウガを健康食品として用いる特許が成立しまして(特許No.3462839号) 公に有用性のある事が認められました。金時ショウガに関する小冊子も事務局で取り扱っています。

### 出版事業

第20回和漢医薬学会及び第50回日本生薬学会で発表された内容を中心として“サラシノール茶Ⅱ”が出版されました。購入希望の方は事務局までご連絡下さい。健康食品が色々言われる中有効性と安全性の確実なものを見抜く力を持っていただきたいと思えます。

事務局にて以下の商品を用意しております。ご利用ください。

- ・ “京都の薬草百科” 山原條二著 京都新聞社刊 定価 2,500 円 (税別)
- ・ 甘茶について平成14年7月29日テレビ放映ビデオ
- ・ 甘茶の苗木
- ・ 花背についての豆知識
- ・ 解説書 甘茶 (ノンカロリーの甘味剤で抗酸化作用が強い) 定価 350 円(税別)
- 金時ショウガ (体の錆止め、冷え症改善) 定価 350 円(税別)
- 紅景天 (アルコール排泄や腎機能の賦活) 定価 400 円(税別)
- サラシノール茶 (糖尿病・肥満に効きます) 定価 400 円(税別)
- サラシノール茶Ⅱ(高脂血症、動脈硬化、脂肪肝に効きます) 定価 450 円(税別)
- 藻塩ものがたり (高血圧になりにくい海藻ミネラル塩です) 定価 350 円(税別)
- チョコロギの効用 (脳梗塞を防ぐ不思議な薬草です) 定価 400 円(税別)
- 東洋医学入門 (一般的な東洋医学の入門書です) 定価 800 円(税別)
- 神農本草経を巡りて (最古の薬草書の解説書です)

編集後記 萩、薄(尾花・芒)、桔梗、女郎花、藤袴、葛、撫子を秋の七草といい、全て薬草です。現代のように医学の発達していなかった時代の先人の知恵でしょうか。暑さもうげを越し本格的な秋も間じかです。読書に健康増進にとお忙しいでしょうが当法人のセミナーにも奮って参加して下さい。

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局へお願いします。

発行所 : NPO法人天然資源開発機構  
発行人 : 山原條二  
編集責任者 : 伊勢武夫  
事務局 : 〒602-8026  
京都市上京区新町通樺木町上ル春帯町 344-2 折坂ビル  
電話 : 075-256-0811 FAX : 075-257-3591  
E-mail : pharma@gaia.eonet.ne.jp