

R&D 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

自然流の健康作りへの情報誌

Vol. **65** 

2018 春季号

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 フォルマードビル TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp



事務所 2 階のカニクサ
つるが垂れ下がっている様子

Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草「カニクサ」
2. 平成 30 年度を迎えるにあたり
3. 「脂肪酸についての解説」
4. 魚油の薬効
5. 漢方療法シリーズ「漢方療法の考え方」
6. 花脊だより
7. ミャンマー国カイン州 薬草プロジェクトのご紹介（その 4）
8. 2017 年 12 月、2018 年 1 月、2 月の活動報告
9. 2018 年 4 月、5 月、6 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草「カニクサ」

【学名】 *Lygodium japonicum*

【分類】 フサシダ科

【生薬名】 海金沙(カイキンシャ)

【薬用部位】 根茎



ミャンマーに自生
しているカニクサ

夏は緑色の草本で、つる性の薬草です。事務所 2 階の出窓のオリズランと共に植木鉢で生育しています。「蟹草」の名の由来は、子どもが蟹を釣るのに使ったことからだと言われています。また、「ツルシノブ」の別名もあります。室内では冬も枯れる事なく、少し退色はしていますが緑色を保っています。

薬用部位は根茎で、地中に延びて行き、毛があるのと緑色かかって黒いのが特徴です。地下部を中国では「海金沙根」と言い、煎じて消炎、解毒、肺炎や急性胃腸炎、黄疸に用いられます。利尿薬として用いられることもあります。若葉は食用とされることもあります。

平成 30 年度を迎えるにあたり

理事長 医学博士 山原 條二

4月は新年度の始まりであつたり新学期、入学や入社など人生の節目の月であります。旧暦の4月は新暦では5月の中旬となりますが、旧暦の4月について考えてみます。

4月は巳月、和名は卯月です。卦では  天 ^{けんいてん} となり乾為天と言います。旧暦の10月はこれとは逆に  地 ^{こんいち} となり坤為地と全陰です。4月は10月と対照的な月で万物が極盛、盛大の有であり、有月から卯月になったのかとも考えられます。

4月は全能にして最強、宇宙根源の大元気の象徴と古来考えられた月と言えます。これに肖り気力の充実した新年度を迎えたいと思います。

脂肪酸についての解説

脂肪について以前はエネルギー源としてしか考えられていませんでしたが近年の研究から、トランス型の立体構造が自然にあるシス型と異なり、永く多く摂取していると循環器系の疾患を誘発することなどがわかって来ています。今回は化学構造上 n-3(ω -3)系に属する脂肪酸の神経系異常のみならず痛みや炎症を誘発するのを防ぐ作用があり、n-6系はその逆であるという最近の情報をまとめてみました。

これらの脂肪酸はヒトの構造を造っている細胞の膜にリン脂質として貯留されています。これらの脂肪や脂肪酸は食事で摂取しないと体内で一から合成されません。日頃、食養生の重要性はいつも解説しているところですが、いわば細胞膜に善玉の脂肪酸をいかに多くリン脂質として取り込んでいるかがヒトの体の恒常性の維持に重要と言えます。少々内容が難しいかも知れませんが数回読んでいただければ通じて来ます。

次ページより「魚油の薬効」として解説します。

色々の情報から魚油は健康に良さそうと理解されている会員の方がほとんどだと思います。もう少し専門的に解説し、その有用性を今回は特に関心事であろうと思われます脳、神経系について最近の研究報告からまとめてみました。n-3系（ ω -3系）と言われている脂肪酸に関する研究は心・血管系、脂質代謝、中枢神経系、免疫系など多方面に及び、現在も研究は多くの機関で進められています。脳の重さは通常1300～1400gですが、夏目漱石は1425gで、重い方が偉いかと言うとそうでもなく、アインシュタインは1230gでやはり脳神経間のネットワークの仕上がりが問題の様です。脳の細胞の寿命は、150年はいけるだろうとされています。しかし50～60歳でもアルツハイマー病などの精神・神経疾患に罹る人もいます。脳の乾燥重量の50～60%は脂質で出来ています。脳細胞の膜にはリン脂質が多く含まれていますが、その脂質は多価不飽和脂肪酸の60%を占めるDHA（ドコサヘキサエン酸, C 22:6, n-3）で、脳の総脂肪酸は約11%ですので、かなりの含有量となります。

では体内でのDHAの他の脂肪酸からの変換・合成について見ると、化学構造のよく似たEPA（エイコサペンタエン酸、炭素数が2つ少ないだけ）からDHAの変換率は僅かに0.5%、さらに α -リノレン酸からEPAへの変換も5%に過ぎず、脳内のDHAは食事からの補給が重要となります。

DHAと競合的に作用するARA（アラキドン酸, C 20:4, n-6）も細胞膜のリン脂質に食事由来の供給量により影響を受けます。n-6系の脂肪酸の多い欧米型の食事ではリノール酸は豊富に供給されARAに変換されますので、ARAなどのn-6型の不足は生じません。動物実験でもn-6型の含有量の多い飼料を摂取させ続けると、脳中のリン脂質のDHAはARAに置き換えられます。n-3系とn-6系のバランスが崩れると血管系のみならず脳機能を中心とした中枢神経の発達障害、認知症、うつ病などの原因となります。事実アルツハイマー病で死亡した人の血液や脳のDHA含有量は低いことがわかっています。

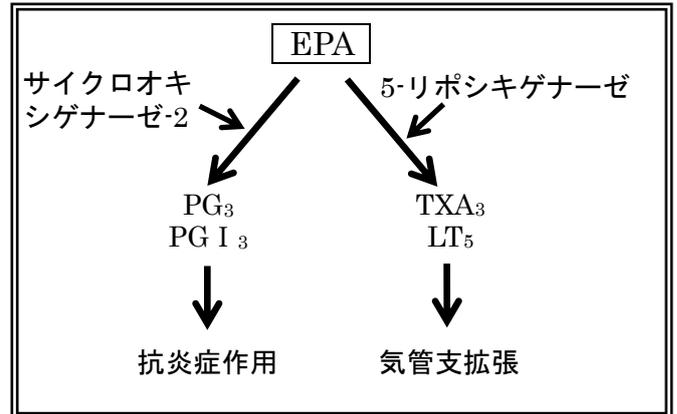
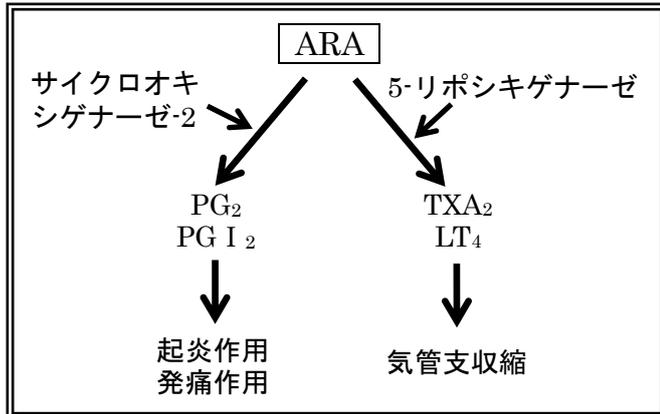
加齢と共に脳の神経細胞は壊れて行きます。20歳を過ぎると、1日何万個もの細胞が破壊され、20歳後半がピークで高齢者では15%以上も減少していることがあります。神経細胞の数は減少しますが、細胞間のネットワークは色々の刺激を受けると発達し続けますし、不要なネットワークは消去され、情報をより効率的に処理できるようになりますので、常にもう“歳、だからという気持ちは後ろ向きの人生を加速するのです。ただ体力、視力、聴力の衰えが知的活動の衰えに影響を与える事はあります。

それではどうしてDHAは脳の機能維持や神経の保護作用を示すのでしょうか。色々の報告がありますので今回のテーマに絞り込んでみました。

DHAやEPAには以下の様な様々な効果が知られています。

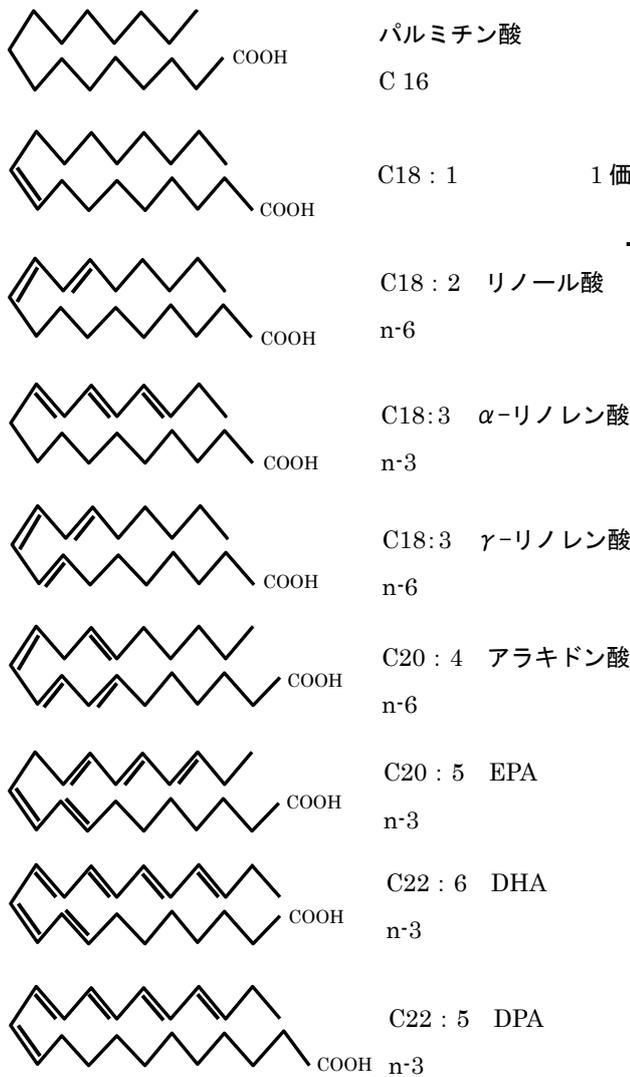
- 1) 記憶や学習機能の向上
- 2) 神経伝達に必要な樹状突起の増加
- 3) 遺伝子や細胞を変性させる過酸化物質の生成を抑制する抗酸化作用や抗酸化酵素（カタラーゼ、グルタチオンペルオキシダーゼ）の増加
- 4) 神経新生の亢進
- 5) β -アミロイド蛋白質の凝集抑制や解離の促進
- 6) 脳内の栄養成分グルコースの輸送増加
- 7) アラキドン酸から生成するプロスタグランジンやロイコトリエンなどの遊離の抑制

特に 7) についてももう少し詳細に解説します。細胞膜の中のリン脂質の中に ARA や EPA、DHA が組み込まれ、脳も含めた生体の恒常性に関与しています。少々専門的になりますが、これらのリン脂質は常に必要に応じて合成されたり分解されたりしています。ホスホリパーゼ A₂ という酵素が作用すると ARA や EPA が遊離して来ます。



ARA からはサイクロオキシゲナーゼ-2 が作用すると起炎作用や発痛作用のある PG₂ や PG I₂ や 5-リポキシゲナーゼが作用して気管支の強力な収縮作用を示し喘息を誘発する TXA₂ や LT₄ が生成します。

一方 EPA にサイクロオキシゲナーゼ-2 が作用すると抗炎症作用のある PG₃、PG I₃、また、5-リポキシゲナーゼが作用すると気管支の拡張作用のある TXA₃、LT₅ が生成します。食事からしか補給されない n-3 系と n-6 系の日頃からの摂取のバランスが病気の原因に及んで来るわけです。



食事からしか補給されない n-3 系と n-6 系の日頃からの摂取のバランスが病気の原因に及んで来るわけです。

DHA はホスホリパーゼ A₂ により細胞膜中のリン脂質から遊離して遊離型の DHA となると β-アミロイド蛋白の凝集の阻害や解離作用、抗炎症作用、抗酸化作用などを示し、脳細胞の活性化に働きます。DHA は今回は脳神経系について見ましたが、血管の若返りにも、又、慢性疼痛の解消にも有効という研究もされています。慢性疼痛は TNF-α や IL-1β という急性炎症の原因物質である PG 類とは異なる因子の関与があります。DHA はこれらの慢性炎症の誘発物質の生成を抑制し抗炎症作用を示す事が知られています。

チョコレートのアクティオサイドやミカンの皮のポリメトキシフラボンは強い抗酸化作用のある物質です。山薬（ヤマノイモやナガイモの乾燥したもの）に含まれるジオスゲニンにも脳細胞の活性化が知られています。認知症の予防や進行を止める機

能性食品として α-リノレン酸が断突に多いえごま種子の供給も本年は花脊で進めたいと考えています。又、日本カボチャの種子や豆類にも α-リノレン酸が比較的多いのも注目に値します。しかし DHA としての供給はめざしやチリメンジャコ、イワシなど青背の魚の摂食を多くする事に越した事はありません。

（黄帝内経靈樞百病始生篇より）

是故虚邪之中人也、
始於皮膚、皮膚緩則
腠理開、開則邪從毛
髮入、入則抵深、深
則毛髮立、毛髮立則
淅然、故皮膚痛。留
而不去、則伝舎於絡
脈、在絡之時、痛於
肌肉、其痛之時息、
大経乃代。留而不去、
伝舎於経、在経之時、
洒淅喜驚。

インフルエンザが流行しています。漢方療法とはどんなものか古典の考え方から紹介したいと思います。黄帝内経靈樞の百病始生篇に書かれている文章からみますと「虚邪賊風が人体を侵害するとき、まず皮膚から入って来ます。皮膚に緊張がないと皮膚の腠理（皮膚と粘膜）が開いて邪気が毛穴から侵入して来ます。侵入しだんだん深部へと入って行きます。この時、寒けや身震い（悪寒）がして毛髪が立ち、皮膚に疼痛があらわれます。邪気がそこに滞留しつづけると次第に絡脈に入っていきます。邪気が絡脈にいと筋肉が疼痛を感じます。もしも疼痛が現れたり止んだりするとそれは邪気が絡脈から経脈へ伝入しようとしているのです。邪気が経脈に滞留するとぞくぞくと悪寒し、驚き恐れる精神状態となります。」皮膚の腠理に邪気が滞留する時、解表剤といわれる麻黄や桂皮の処方された葛根湯や麻黄湯で邪気により腠理が閉塞されて汗が出ず悪寒や節々の痛みの出ている症状を発散させて治すという考え方です。ここには風邪の原因であるウィルスに対する処置を考える西洋医学とは全く異なった医療の考えがある事を今回は紹介しました。腠理が開いて病邪が入ってこなくする為には常に腠理の活性化が必要です。次回はその点も解説します。

花脊だより

せいのおとしお
清野 利夫

さまざまの事思い出す桜かな (芭蕉)

明日の私たちはどんな幸せを手に入れるのでしょうか、毎日が見たこともないワクワクであふれたら楽しいだろうな・・・と考えている園長代理の清野です。

さて春になり「京都薬草の森公園」で皆様の来園を心待ちしている方をご紹介させていただきます。

ツクシくんとスギナちゃん (トクサ科)

○スギナ

* 生薬名：問荊（もんけい） * 薬用部位：栄養茎 * 薬効：利尿、去痰 * 採取時期：春～夏期

・名前の由来

ツクシくんは苦みが魅力の野草で、薬効成分も強い植物です。古名をツクツクシと呼ばれて、突くを重ねた言葉から突き出していることを表し、春先、土の中から突き出てくる様子をいったものといわれています。またスギナちゃんの名は草姿が杉の葉に似ていることから「杉葉」となった説があります。スギナ

ちゃんはシダ植物の一種で刈とっても生えてくる強い生命力をもっています。冬になると地表にでた葉は枯れてしましますが、土の中では根が生きていて春がやってくると、胞子をつける茎が地面から顔をだします。この茎をツクシくんと呼んでいます。

・時期と採取

日当たりのいい土手や田んぼの畔などに生えます、あまり大きな草木のない、開けた場所に多いです。乾燥した場所にも生えますが、川の土手や田んぼの畔など、近くに湿り気のある所のほうが好きみたいです。特に花脊では「試験農園」のフェンス廻りによく生えています。今年は4月7日の京都薬草の森公園の山開きの頃から4月28日の整備の頃が最盛期でしょう。ツクシくんの成長スピードは速く、雨の後では一日5cm近くも伸びるので、雨の日の翌日夕方頃がツクシくん採りには最適です。てっぺんが緑がかったものが若くて食べごろです。

・下処理と扱いの注意

ツクシくんはアク抜きをする必要もなく食べやすいのですが、ひとつだけ難点が、筋と筋のあいだにある茶色くてギザギザしたハカマを取り除かないといけないことです、固くて食べられません。指先ではがすしかないので時間がかかりますが早めに下処理をして、その後熱湯にさっと通し冷水にとります。

さて今年の京都薬草の森公園では どんな出会いと どんな体験が待っているのでしょうか、楽しみです。せ〜の。



ミャンマー国カイン州 薬草栽培プロジェクトの ご紹介 (その4)

理事 宇野 智子



シュエダゴン・パゴダ (Shwedagon Pagoda)

ヤンゴン市にあるミャンマー仏教の総本山。ブツの聖髪と聖遺物が納められている。

当初は8.2mの高さであったこのパゴダはミャンマーの人々の寄進により、現在は100m超の高さとなり、数多の金板で覆われ大量のブツで飾られている。ミャンマーの建築的・彫刻的・芸術的遺産の宝庫であり、2500年の歴史を持つこのシュエダゴン・パゴダへの参拝なしに訪緬は完結しないと言われている。

入山料は外国人:10\$ / ミャンマー人: 無料 (2018年3月現在)

少数民族カレン族の自主を支援する換金性の高い、その上に薬効成分の多い生薬の栽培法や加工、又その分析法、さらに薬用植物の資源開発の為の調査など広範囲に行っています。まだまだテーマを絞り込みさらに大きなプロジェクトになるまで育成する必要があります。今回は少しミャンマーの風光明媚な観光地として有名なインレー湖を紹介します。すでに10数回渡緬していますが資源調査でこの様な場所に行けるのははじめての事です。こんな観光地に行ける事は滅多にありません。観光地としてのインレー湖を数枚の写真と共に紹介します。インレー湖は南北約20km、東西約10kmの縦長の湖で、水上寺院や水上家屋が立ち並ぶ風景を見ることが出来ます。近年では、水上にリゾートホテルも建設され、舟を使った観光ツアーも催行されています。水上寺院のパウンドーウー・パゴダには数体の仏像が安置されていますが、参拝者の寄進によって多くの金箔が貼られ続けた結果、元の顔立ちや姿も分からない程の形や大きさとなっています。このパゴン以外にも、ガーペー僧院も多くの仏像で有名です。また、湖の周辺では遺跡や5日毎に開かれる五日市場も人気の観光地となっています。その他、季節によっては円錐形の籠を使った伝統的な漁やイカダ祭、水上マーケットを見物できます。



水上寺院
パウンドーウー・パゴダ



水上寺院内部
中央奥の天蓋の下に仏像



インレー湖
伝統漁法の舟



インレー湖で
宿泊したホテル

2017年12月・2018年1月・2月の活動報告

京都薬草の森公園



12月から
花脊は雪のため
閉山中でした。



忘年会

今年も忘年会は会員の皆様も交えて
「京料理 松糸」さんでフグチリを
いただきました。



ミャンマーにて



2月に理事長は再びミャンマーを訪れ、金時生姜やウコンの加工、品質管理の指導を行って来ました。また、今回は良質な土壌にする為の自家製堆肥の材料に欠かせない「炭」をつくる為、「炭焼き」の実演を行いました。ミャンマーでは豊富にある「竹」が重要な原料になりそうです。



カイン州パアの薬草資源センターにて、金時生姜やウコンを天日乾燥させている風景。



理事長が、センターの品質管理担当職員に TLC や HPLC による分析方法の実習をしている風景。



“びっくりクーガイモ、出現！！センターで植付けをしたクーガイモ。試しに掘って見たら、なんと一個 12kg にも及ぶジャンボイモでした！

2018年4月・5月・6月のこれからの行事予定



◆ 京都薬草の森公園 整備

- 4月7日 (土) 山開き・植樹祭・自然観察会
4月28日 (土) 堆肥作り・チョロギ、金時生姜、ジャガイモなどの植付け
6月2日 (土) 除草作業・自然観察会

※5月の整備の日は4月28日に変更致します。

◆ 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～4時30分 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：4月14日・5月12日・6月9日

木曜コース：4月19日・5月24日(セミナー後 理事会&総会)・6月28日

(4月の第4木曜日は26日ですが海外出張中の為、一週間繰り上げています)

★新しくテキストの内容も改訂・追加し、内容を濃くしました★

どちらのコースも『神農本草経を巡りて』のテキストをご持参ください

※受講料：正会員 2,500円／学生 1,000円／その他 3,000円

※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。

◆ 理事会・総会

5月24日(木)	17時～	理事会
	17時30分～	総会
	18時～	懇親会(饅もちり 於：京料理 松糸)

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：4月9日 5月14日 6月11日

新年度になりました！会員の皆様は、年会費の納入をよろしくお願い致します。
また、新規に本法人の会員になって頂ける方を募集しております！

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』
午前の部 11:00～12:30
午後の部 14:00～15:30
講師：斎藤 裕子 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お問合せ下さい。

-事務局だより-

全国の会員の皆様、こんにちは！いかがお過ごしでしょうか。先日の記録的豪雪の被害に遭われた方は、大変な状況拝察申し上げます。春の訪れを感じるこの頃ですが、理事長の言う『徒然草第五十五段』(会報誌64号)の様に、すべては「無常」、春が来たのではなく、寒く凍える季節の中に既に春はあるのだそうですね。さて、私事ではございますが、この春より生まれ故郷の中国へしばらく帰る事となりました。長らく会員の皆様には温かく支えて頂きありがとうございました。新たな経験を積み、さらに成長してまた皆様にお会いできれば幸いです。重ねお礼申し上げます。(事務局 馬)

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