

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

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. **72**

2019 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 ファルマフードビル
TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654 E-mail:npo@tenshikai.or.jp URL:http://www.tenshikai.or.jp

Contents

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1.〈シリーズ〉身近な薬草「ナンテン」 | 5. 花脊だより |
| 2. 「新年を迎えるにあたり」 | 6. News from Myanmar |
| 3. 「インフルエンザの流行期を乗り切る為に」 | 7. 2019年9月10月11月の活動報告 |
| 4. 「高血圧の方へ」 | 8. 2020年1月2月3月の行事予定 |

シリーズ 身近な薬草 「ナンテン」

- 【学名】 *Nandina domestica*
- 【分類】 メギ科 ナンテン属
- 【生薬名】 ナンテンジツ (南天実)
- 【薬用部位】 果実
- 【薬効】 鎮咳作用



事務所に正月用として飾った南天です。

ナンテンは中国原産の常緑低木です。古くに日本に渡来し、現在では野生化したものが西日本、四国、九州で自生しています。庭木としても目にする機会の多い植物です。

幹の太さは1cmほどですが、高さは2-3m程度になります。6月頃に小さな白い花を咲かせ、晩秋から冬にかけて赤色の液果をたくさんつけます。白色の実をつけるシロナンテンという品種も存在します。

漢名は「南天燭 (南天植)」あるいは「南天竹」といい、「南天」は中国中部以南に産することから、「燭」は赤い実が燭火 (ともしび) のようであることから、また「竹」は葉がタケの葉に似る事から来ています。そして、その名が縮まって「南天 (ナンテン)」という和名となりました。日本では「ナンテン」という音が「難転 (難が転ずる)」に通ずるとして、災難除け、魔除けとして、また、お祝い事に、おめでたい時に縁起物として用いられています。



シロナンテン

12月から1月にかけて、果実を採取し、天日乾燥させたものが「南天実」となります。「南天実」は咳止めに1日5-10gを煎じて用います。主成分はドメスチンと呼ばれるアルカロイドで、これが知覚神経や運動神経の末梢を麻痺させ、鎮咳作用をもたらします。その他、ナンテニンやイソコリジンといったアルカロイドも含まれており、作用が強い生薬ですので、多量に用いると神経系の麻痺を起こします。用量・用法に気を付けて用いてください。のど飴として市販されている飴は医薬品に分類されています。

また、民間での風習として、食物の上に南天の葉をあしらう事があります。こちらも南天の葉の成分が食物の腐敗を防ぐ働きがあると考えられての事です。この南天葉にはナンジニンというアルカロイドが含まれていることがわかっています。

令和二年 新年を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條二

来年の干支は“子”（ネズミ）に^ネ配当されています。“子”は「孳-フエル-」という意味で新しい生命が種子の内部から萌し始める状態を示しています。旧暦の11月26日（新暦では12月22日）が冬至で11月は霜月とか子月とか言われていました。何がスタート点で子月なのか「陰・陽」から少し考察してみます。

冬至から夏至は陰から陽へ、夏至から冬至までは陽から陰に向かうと考えられていました。冬至を過ぎると日毎に日脚は伸びて行きます。その転換期が子月に配当されました為、転換期を陽へのスタート点と考えたわけです。子の年は何か新しく、陰から陽に変換してくれそうな年と期待したいと思っています。

元気を造ってくれる日々の健康な食材の栽培法はほぼ確立され、特製堆肥の効果は多くの人を実感しているところです。さらに多くの人への拡大や改良、さらにより効果的な天然素材の開発も次のテーマとしてあります。事務所に研究用の材料を抽出、濃縮するエバポレーターも導入しました。

環境に負荷を出来るだけかけない栽培法の改良も次年のテーマの一つです。地球温暖化の元凶であるCO₂の削減を考えた炭の活用農法について、どれだけの効果があるのか試算してみました。CO₂/C=44/12=3.7で算出され、炭(=C)1kgはCO₂ 3.7kgに相当します。1tの炭を土壤に封じ込めると、3.7tのCO₂ガスを封じ込めたこととなります。炭の土壤への効果は①「炭の多孔質の中に有用微生物を定着させて、土壤の改良となる。」②「肥料成分が炭に吸着され、雨での流出の予防となる。」③「炭の保水作用により、土壤の乾燥の緩衝作用を示す。」④「多孔質によって土壤中の空気の保持を良くし、根を酸欠から守る。」などがあります。環境に負荷をかけない炭を活用した農法によって、根の張りを良くし、元気な作物や人の提供にも一工夫し、向上したいと念じています。

インフルエンザの流行期を乗り切る為に

理事長／医学博士 山原 條二

インフルエンザは毎年、この季節になると流行期に入ったとの情報が発信され、身構えて、外出から帰ると手の洗淨やうがい、また私は鼻を水道水で洗っています。その他にも、マスクの着用などの工夫をされる方や体を温める食事を摂られる方、さらには予防接種を受けられる方もあると思います。

米国では生後6か月以上の全ての人にワクチンの接種が勧告されていますが、日本では65歳以上の高齢者や60-64歳の特定の基礎疾患患者には定期接種が指定されているものの、その他の人は任意接種となっています。しかしいつも、インフルエンザワクチンの接種について「予防接種をしていたのにかかった」とか「今年の予防接種はやっても効かないらしい」など他のワクチン類に対してよりも信頼性が低いと誰もが思っているようです。現状のインフルエンザワクチンについて概説し、状況を把握することによって、各人に行えそうな対策を考えてみました。尚、私自身はここ20年以上、インフルエンザウィルスが嫌がってなのか、近寄って来ません。

まず多くの人々がインフルエンザワクチンの有効性率の報道を誤解されています。“ワクチンの有効率が70%”という報道を見た時に“100人の方がワクチンを接種したらそのうち、70人がインフルエンザに罹患しなかった”と思いがちですが、これは間違いです。ワクチンの有効率とは接種した人と接種しなかった人との比較で接種者が非接種者に対して相対的にどれだけ発病率が減少したかをいいます。例えば、接種者100人、非接種者100人いた中で、接種者の中で発病者が6人、発病なしが94人、非接種者の中で発病者が20人、発病しなかった人が80人としみますと

接種者の発病率	$6/100=0.06$ (6%)
非接種者の発病率	$20/100=0.20$ (20%)
ワクチンの有効率	$(0.20-0.06)/0.20=0.7 \Rightarrow 70\%$

実際、厚生労働省研究班の有効性の評価では有効率は41-60%位で、よく効いても60-70%です。という事は摂取すると2/3位は罹患する危険性を低下させるのではないかといいところであり、皆が納得するようなワクチン療法とは言えません。

より効くインフルエンザワクチンの製造に向けて、種々検討されています。現行の受精卵を用いる方法から細胞で培養したり、投与方法を皮下から皮内にしたり、鼻腔内に投与したりと様々に検討はなされています。インフルエンザウィルスはどこにでもいますので、知らない間に弱く感染し、自然に免疫が成立していたりして、ジェンナーによる天然痘ワクチンの様に確実性確立の為に完成度の上昇が期待されるというのを指を銜えて待っているわけにもいきませんので対策を紹介します。前文で書きました様な予防的な対応に加え、自分の体の変調は誰よ

りも自身がよくわかることから、その変調の理由とその対処法です。

インフルエンザウイルスは低温と乾燥期にヒトの鼻や気管支の粘膜の細胞に入り込み、ヒトの細胞の中で分裂し増殖していきます。外来の異物であるウイルスを感知した時の反応がインフルエンザに罹患した時の症状です。風邪にかかったかなという時期に寒気（悪感・悪寒）や肩のこりや詰まり、関節の不和感や痛み、喉や鼻粘膜の違和感や痛みが初期に異常を察知するところで、これらは粘膜にウイルスが侵入し出していることを示します。ここで体を温め、加湿状態にしてゆっくりぐっすり睡眠をとります。体を温め加湿する為にほとんどの人は葛根湯を、体力の弱い人は桂枝湯を煎じ、うどんなどの温かい物を摂食することはウイルスの排除により一層有効です。

煎じ薬の生薬は冷蔵庫内に保管していれば、3～5年間は薬効が維持されています。1300年前に建造された正倉院の宝物の中に生薬類があります。薬効成分を分析したところ、いまでも確認できています。60歳を超えて激しいインフルエンザに罹患すると、免疫系の異常を誘発し、自己免疫疾患などの合併症を併発することがあります。思わぬ合併症に苦しまない為にもインフルエンザには初期に対応し、かからない日常の食養生も基本です。

≡ 高血圧の方へ ≡ サンプル無料頒布のお知らせ（モニターになっていただく方へ） ≡

高血圧の重大な合併症は脳卒中、心筋梗塞、心不全など循環器障害の生命に係る発症に関与する事は誰もがよく理解しているところです。薬物療法に依存しない健康づくりを目標とする本法人として、食養生の重要性は日頃から色々な場面で申しています。昨年からミャンマーのある地方で栽培されている黒胡麻の葉について、今夏には花脊でも栽培して、効果を試験しています。血圧の正常化には1回1g、1日3回の計3gの摂取で3ヶ月かかりますが、毎日手軽に、私は野菜の炒め物や卵焼きに添加したりして、摂っています。血圧は130mmHg以上には上昇しません。

サラシア茶を飲用しエキストラ五層龍顆粒（50%エキス顆粒）で血管の異常な繊維化を抑制することで高脂血症を改善し、そして血圧を恒常的に130mmHg以内におさめておくことは循環器系障害発症の予防に重要です。この特製の黒胡麻の若葉粉末を血圧が気になっている皆様、一度、試されてはいかがでしょうか。会員（区分は問いません）の方々が希望される場合は、1ヶ月分100gを無料で頒布します。（血圧測定データ等のご提供をお願いします。）粉末滅菌はしていませんので、加熱調理か熱湯に入れ、冷えた後飲用してください。1回1g、1日3回が目安です。3ヶ月分まで無料です。血圧測定のデータを記録の上、お知らせください。早い人は1ヶ月で正常に近くなります。低血圧にはなりません。

黒胡麻若葉の活用の本命は脳細胞の老化抑制、認知症の発症予防や治療にあります。研究はこれからスタートします。

以前にチョロギを紹介しましたが、薬効成分アクティオシドはチョロギの100倍以上含有するという優れ物でもあります。



花脊で育成の胡麻



冬至 [とうじ]

二十四節気の一つ。一年中で太陽が最も南に寄り、北半球では昼が最も短い日「冬至 冬なか冬始め」と言われるように、本格的な寒さはこれからですが、日脚は日増しに延びて、太陽の落ちる位置は冬至の翌日からは北へ北へと移動します。

今年の冬至の日、私（園長代理）は可愛らしい嵐電（らんでん）に乗り、「車折（くるまざき）神社」に行つて来ました。ジャニーズはじめ多くの芸能人がお参りすることでも有名な神社ですが、私がこの神社に来た目的は、毎年冬至から立春までの間だけ「一陽来復（いちようらいふく）」というお札が授与されるからなのです。一陽来復とは悪いことが長く続いたあと、物事がよい方向へむかうことで、元々は一年で一番陽の短い冬至を意味し、この日を境に季節がひっくり返ることを表している「易」で使われた言葉です。皆様が陰気を退けて陽気を迎えられるようお願いし（代理）、お札を頂いてまいりました。皆様に幸せな未来が来ますように。



本年2019年は12月1日（日）で花背にある薬草の森公園は閉山しました。今年も事故もなく無事に閉山を迎えることが出来ました。これも皆様方のご協力があったことです。有難うございました。

また今年は特に理事長考案の「花背特製堆肥」が大活躍で、試験農園で栽培したサツマイモ・里芋・金時生姜・チョロギ等に施肥したところ、チョロギやサツマイモ等は思いのほかデカく大豊作となり、金時生姜などは一時死にかけていたのがなんと生き返ったのでした。ビックリです！そして今回この「花背特製堆肥」が海外デビューしたのです。

閉山の翌日、山原理事長と共にミャンマーのカイン州にある薬用植物資源センターに飛び、「花背特製堆肥」をベースにしたミャンマー仕様の堆肥造り等の指導に行ってきました。

センターでは今回の堆肥造りの為にプロジェクトチームを結成しており、チームリーダーの4人の女性たちに対して、堆肥造りの原料の割合や施肥のやり方などを一緒に作業しながら教えて来ました。彼女らは新しい技術を身に付けようと目をキラキラに輝かせ、熱心に学び、またよく働きます。無農薬・有機農法をしようとしたらこの堆肥が欠かせないことを彼女らも理解しているので必死です。今後、彼女らの為にも、彼女らが堆肥の効果を実証しミャンマーでこの堆肥が普及することを願ってやみません。実はこの「花背特製堆肥」には名前があって「来復（らいふく）」です。勿論、命名は理事長です。

4月の山開きのあと月、水、金は花背に来ています、私は花背の風が大好きです。風は空気の流れです、風が湿気をはらんでいて、何かの原因で冷やされると雲が湧き、雨が降ります。これに太陽の光が加わると、虹がかかったり、雲が彩られたりもします。風景、光景という言葉があるように、景色は風と光によっても大きく変わります。これに四季が絡めば、同じ場所から眺める景色であっても、風情は無限のものとなります。慌ただしく毎日を過ごしていると、季節を感じている暇なんか無いという人がいますがちょっと立ち止まれば多くの物が見えてきます。季節を感じられるかどうかは自分次第です。

来年は花背の味のある風情を一度見に来てみませんか。





News from Myanmar(ミャンマー便り)

「セミナー in Mandalay:

自国にある有用天然物を利用する事の重要性について」

マンダレーはミャンマー第2の都市で1885年(明治18年)にイギリスによって占領されるまで、ミャンマー最後の王都として栄え、城の堀と共に最近、復元されました。

このマンダレーにある伝統医療大学の先生方にミャンマーで栽培加工してもらっている蒸し金時ショウガの優れた点やミャンマーにも生育する *Salacia chinensis* の糖尿病のみならず各種の脂肪肝への有用性について研究データを基に、自国にある天然物で治療効果の向上が行なわれるという事を紹介するのを主な目的として、前回の訪緬時(6月9日-14日)の約束であるセミナー開催を果たしてきました。セミナーは1時間30分の予定でしたが、3時間にも及び、参加者から寄せられる色々な角度からの質問に答えて来ました。



セミナーの様子

翌日、ヤンゴンに戻るまでの時間、マンダレー最大のマーケットであるゼーチョーマーケットを案内してもらいました。鉱物生薬も多く、インド医学の影響が強いのか、漢方で用いる中国系の生薬類は少ないが、店の人に聞くと *Salacia* も出してくれました。用途を尋ねたところ、インド同様、神経痛などの痛み用いているとの返事でした。堆く積まれた炮烙の用途を訊くと黒焼きの療法用とのことで、一つ買い求めて来ました。日本でも以前は黒焼きで各種病気を治す伝統医療がありましたが、昨今ほとんど耳にしません。



理事長購入の炮烙

マンダレーは城を中心に栄えた様子が町の北にあるマンダレーヒルに登るとよくわかります。このマンダレーヒルにも第二次世界大戦で多くの日本人兵がイギリス軍と戦い、日本人慰霊碑が建てられ、お参りさせてもらってきました。この近くにある世界文化遺産に登録されているクドードオ・パヤ(Kuthodaw Pagoda)には世界最大の大理石でできた仏教經典の石板が収められています。また、他には旧王時代の木造建築もあり、時間さえ許せば、ヤンゴンとは異なった文化が薫る旧跡をまだまだ見学できる場所でした。

クドードオ・パヤの遠景



小仏塔が並ぶ様子



周囲の白い小仏塔に1枚ずつ仏教經典の石板が収められています

2019年9月・10月・11月の活動報告

京都薬草の森公園

9月7日(土)

夏植えのジャガイモとニンニクの植付を行いました。大きな大きなニンニクが収穫できるように理事長によって選抜されたニンニク！来年6月の収穫が楽しみです。お昼には季節のお魚や今だけのサツマイモのつるもはいった具沢山お味噌汁、野菜炒め、喜界島の峠様からいただいた青パパイヤのポン酢あえ等旬の美味しさでいっぱいのお昼ご飯を頂きました。デザートには坂本薬草園で収穫されたいちじくも。

お昼からはお待ちかねの自然観察会。畑では大きく育った胡麻やまだまだ生育中のショウガを観察したあと、山では「秋の七草」探しをおこないました。



10月6日(日)

前月に植付を行ったジャガイモ畑とニンニク畑の草引き、有難うございました。体にいいご飯はもりだくさん！秋の味覚たっぷりのお味噌汁、菊花の酢の物、理事長お手製のきずし、デザートにはリンゴ、いちじく、柿。ごちそうさまでした。

自然観察会では秋の薬草や秋の花に注目！見事なホトトギスは今年も健在でした。また今年は可愛い胡麻花も仲間入りです。



11月3日(日)

この日は収穫祭の名の通り、サツマイモ、サトイモ大収穫！泥だらけになって掘りおこし、洗ってくださった皆様、本当に有難うございました。来年も豊作を願っています。

午後はボランティアの方々と一緒に山村都市交流の森で開催されましたもみじ祭に参加してきました。理事長による「健康セミナー」などこちらも地域の方々とともに楽しい良い時間を過ごしました。「健康セミナー」では準備していただいた椅子では足りず、急遽増やしていただくなど大盛況でした。



11月7日(木) 「お芋掘り」

幼稚園児の皆さんが花脊に「お芋掘り」にいられました。お芋掘り、里芋の葉っぱとり、どちらも大変盛り上がりしました。お昼にご用意した薬草の森公園名物の具沢山お味噌汁も大好評。ボランティアでお手伝いにご参加くださった皆様、本当に有難うございました。



副理事長の阪口順子先生によるお話

2020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

花脊の「薬草の森公園」は雪の為、閉山中です。



◆ 自然療法セミナー★ (事前にお電話にてご予約ください)

午後2時～4時(時間が変更になりました) 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14日

木曜コース: 1月30日*・2月27日・3月26日

※南ミヤマー研修旅行の為、第5週目となります。

◎受講料: 正会員 2,500円 / 学生 1,000円 / 一般 3,000円

★ 従来通り、アドバイザー資格ご希望の受講者の方は試験後、結果により資格認定いたします。

毎月第2月曜日は「理事長の漢方相談の日(無料)です」
会員の方、一般の方、どなたでもご相談いただけます。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27日(第5週目に変更) 2月10日 3月9日

-お知らせ-

年末年始の休業日 12月28日(土)～1月5日(日)

令和2年1月分の行事案内のハガキはお送りいたしません。
行事予定は本誌でご確認くださいませ、お願い申し上げます。

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、応援いただいている皆様、本年もご支援、ご協力、そして様々なお心遣い、本当に有難うございました。

来年も「健康作り・環境保全」にかいっぱい取り組み、国内でも海外でも、健康な「土」、「野菜」、「生き物」、そして「ヒト」がどンドンふえる子年となるよう邁進していきます。

皆様、来年もどうぞよろしくお願ひいたします。
良い新年をお迎えくださいませ。

車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場№1～5と事務局前スペースをご利用下さい。
セミナー等で駐車場をご利用の方は台数に限りがありますので、あらかじめご連絡下さい。