

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

Contents

- | | | |
|--------------------|-------------------|----------------------|
| 1. 京都北山薬用植物図譜 | 3. 「ストレスの弊害とその解除」 | 6. 「痛風の予防と治療」 |
| 「サンショウ」 | 4. 花脊だより特別編 | 7. 漢方褒貶 |
| 2. 令和四年 寅年を迎えるにあたり | 5. 「セラミドの新しい薬効」 | 8. 2021年9月10月11月活動報告 |
| | | 9. 2022年1月2月3月の行事予定 |

京都北山
薬用植物図譜
5



山 椒 サンショウ

学 名 *Zanthoxylum piperitum*
分 類 ミカン科サンショウ属
生 薬 名 山椒
薬用部位 果皮
薬 効 芳香性健胃、利尿、駆虫
(日本薬局方に収載されている生薬です)

雌花

雄花

← 雄雌異株で雌の木に果実がなります。

← 果実の古名はハジカミで、ハジは「はぜる」つまり果実の裂ける様子、カミはニラ古名「カミラ」で味が似ていることから来ます。サンショウに代わり現代ではハジカミというと土ショウガや葉つきのショウガの酢浸をいいます。

さわやかな芳香とピリリとした辛味が特徴のサンショウは、春の若芽から秋の果実まで一年を通して活用されます。若芽を食べると早春の季節感を味わうことが出来、晩春に開花する黄緑色の花は京料理の高級食材“花山椒”として楽しまれます。初夏の香り高い緑の果実は塩漬けや醤油漬けに、秋には果実が紅熟し、はぜて黒い光沢のある種子が顔をだします。いわゆる山椒のイメージの食卓調味料である緑の粉はその熟した果皮を粉末にしたものです。

サンショウは日本原産で縄文遺跡から発見されるなど古来愛されてきたスパイスです。福島県会津若松近郊の郷土料理であるサンショウニシンは葉を使った発酵食品でその特性をよく活かしています。サンショウは高い防腐作用を持ち、またワサビと異なり香氣成分は加熱しても安定しています。高知県佐川町では、盆にサンショウ餅をつくります。暑いときに搗いた餅はすぐカビが生えますが、サンショウ餅は7日程おいてもカビが生えません。餅を搗く直前にサンショウの果皮をすり鉢ですって餅粉に加えて搗き込みます。正月に飲む屠蘇散(とそさん)はサンショウの実が入ったお酒で平安時代に中国から伝えられました。サンショウは七味唐辛子に欠かせない素材でもある他、ウナギの蒲焼にかけるなど、日常で知らぬ間に摂取していることが多く、薬という感覚がないほど身近な保健薬として親しまれています。

2ページ目に続く



令和四年

寅年を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條二

環境の保全と土造りを考えて本年、肥料販売業登録を行い
会員の皆様用に特製の“来復”の販売を開始しました。多くの方にご協力をいただき
“来復”の有用性を実感したとのご意見もいただいております。来復の名前の由来
は11月の卦、10月の全陰が11月には一陽 $\text{☰}\text{☷}$ となる“一陽来復”に因み命名
しました。新年の1月は地天泰 $\text{☷}\text{☰}$ の寅月です。陰気と陽気が相半ばする新暦では
ほぼ2月、節分立春で“寅”は“蠕”^{うご}に由来し草木の発生する状態から来ています。

暦の上で春は寅卯辰の三ヶ月ですが寅はその躍動するはじめての月という事になり
ます。五行説でいう木火土金水の内では有機物は木気、寅卯辰月のみであり正月は
木気のはじめ寅月で、色は青、易の卦は地天泰 $\text{☷}\text{☰}$ です。卦象を考えますと、天を
意味します乾 ☰ が上にあり、地を意味する坤 ☷ が下に来る $\text{☷}\text{☰}$ この卦の象が地
天泰ではないかと思われる方もおられるかもしれませんが、地は地で天は天として
相互に調和するという観点からみると、地が上に天が下にあるのが地天泰と考えら
れます。これで森羅万象うまく循環するのを象徴する卦で寅月は吉祥に満ちた月と
考えられます。寅に肖^{あやか}り、コロナ禍から脱出し皆様と共に新しい展開を期待でき
る年になるよう念じています。

「京都北山薬用植物図譜」続き

生薬「サンショウ」は日本薬局方に記載され、芳香性健胃、利尿、駆虫薬として、大建中湯、当帰湯などの漢方薬に処方されます。健胃薬“苦味チンキ”は、^{トウモロコシ} 橙皮、当薬（センブリ）、山椒の三種を70%のアルコールに漬けたエキスで、特有の芳香と辛味があります。サンショウの特徴的な辛味成分「サンショオール」は食欲増進や健胃の薬効を持ちます。芳香成分には柑橘類に共通する「ゲラニオール」や「シトラール」も含まれています。厳密には漢方薬で処方されているのは花椒という中国産の唐山椒の果皮です。山椒に極めて類似しており、その代用として山椒を処方しても構いません。

サンショウは山地の湿ったところに自生し、花脊でも水辺に生えているのをよく見かけます。プロパンガスが導入される以前、花脊の人々は峠を越えて炭や薪などを鞍馬へ売りに行きました。春になるとサンショウやアケビ蔓の新芽を販売しそれを鞍馬の人々が加工したのが鞍馬名物“木の芽煮”の発祥とされています。

ストレスの弊害とその解除

ストレス要因をストレッサーと言いますが、生活環境には様々なストレッサーが存在します。化学物質、寒冷や酷暑、騒音や光、害虫による損傷やケガ、肉体的・精神的ストレスなど色々とあります。最近問題とされる学校でのいじめや職場での人間関係などは多くの人にとって身近なことであり、ストレスが一切無いという方は寧ろごく少数と断言していいと思います。私の執務室には夏は暑く冬は厳寒の上、隣家の犬が吠えなくキャンキャン鳴くせいでなかなか集中できないというストレス要因があり、これを克服しなければいけません。

特に対人的なストレスは限界を超え死に至る場合も多いです。近頃皇室の中でも2、3話題とされる心的外傷後ストレス障害 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) は心的外傷性ストレスに由来する全体的反応性の鈍化によるうつ病や逆に反応性が増強して不眠・覚醒 (イライラした状態) が持続する事が特徴です。ここ数年、年間3万人以上の自殺者が出ているという現実には社会がストレスに満ち溢れ、またストレスを解除できない状況にあるという事を物語っています。

ストレスを与えると脳では頭部の中心部にある間脳の視床下部から脳下垂体へ刺激が伝達され ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone / 副腎皮質刺激ホルモン) が副腎皮質よりストレスホルモンであるコルチゾン (コルチゾール) の分泌を促進します。このコルチゾンはいわゆるステロイド剤で軟膏や服用、注射などで多方面に用いられている抗炎症剤、免疫抑制剤でもあります。

このコルチゾンは糖代謝も調節していますのでグルココルチゾンと呼ばれることもあります。糖質、蛋白質の代謝などに広く関与するホルモンです。蛋白質を分解することでアミノ酸が糖を合成したり、副腎髄質 (副腎の中心) からアドレナリンの分泌を促進したり、脂肪の分解の促進でエネルギー源の確保にあたり血糖値の上昇を招くわけです。

健康人は概日リズム (体内時計) に従って一定の血中コルチゾン値を維持していますが、高ストレス状態が持続するとこの系が破綻してしまいます。ラットに過度のストレスをかけ続けたり高濃度のコルチゾンを投与したりすると、記憶や学習を司る神経細胞が萎縮、死滅します。ヒトでは精神的ストレスが持続するとガンにもかかりやすくなります。マウスの実験でストレスを持続してかけた場合、ガン細胞を消去する NK 細胞という免疫系の細胞の作用が効かなくなり、ガンが進行することが分かっています。この様に神経系の内分泌系と免疫系の内分泌系はともに密接に連繫しあっています。

それではどのようにしてストレスから回避するのでしょうか。西洋医学で用いられる医薬品はうつ状態は興奮させ、興奮状態は鎮静にするだけで根本的に治っているわけではありません。まず気持ちの持ち方を何事もマイナスの志向からプラスに、前向きな姿勢に変える訓練からです。どんな人でもストレスの強弱はありますが、ストレスの無い人はいません “知足安分” という言葉もあります。身の程を知ること重要です。

花脊だより特別編

花脊の極相に達した自然林が唯一観察できるところとは？

極相（きょくそう）とはある土地で古来種々雑多の植物が栄枯盛衰を繰り返し、その土地に最も適した数種の植物のみが生き残り、他の植物の侵入を許すことなく永く同じ状態であり続けている場所のことを言います。

下の写真は薬草の森公園内の演習林（林道入口の左側）にある極相の様子です。この場所は100年以上も伐採されることなく京都北山の自然林の姿をよく留めています。ツガ、スギ、ヒノキ、モミ、コナラ、ヤマザクラ、クワ、ウワミズザクラ、タムシバ、アセビなどが自生しており、特にツガとモミの自然林は他ではあまりみられません。また、下草にはイカリソウやカンアオイ、ダイモンジソウなど、比較的湿気を好む薬草などが多くみられています。

そこで、京都は五月の葵祭に不可欠なフタバアオイの植栽をカンアオイの自生地近くに試みたところ、適地なのか年に倍々の増殖ぶりです。他所でもフタバアオイの増殖をされていると聞きますが、こちらは全くの手間いらずで栽培できているので、さらに規模を広げようと考えています。また、クマザサ（チマキザサ）も鹿による食害や十数年前の花脊を含む百井などチマキザサの供給地での一斉開花によりほとんどが絶滅してしまいましたが、最近やっと一部が復活し始めたので、さらに後押しすべく“来復”で土壌の有用微生物を増殖させ、その回復力を目下観察中です。



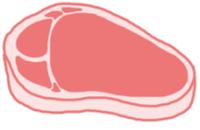
100年以上手の入っていない極相の様子

この辺りは落葉樹の落ち葉でふかふかしています。落ち葉は長い時を経て微生物などによって分解され腐葉土となります。吸水性が高いだけでなく雨水の浄化槽の役割も担っています。

また林道を通る糠岳川は上桂川に繋がって嵐山の方で桂川となり、淀川に合流して大阪へと流れます。この貴重な水源を守るために、本年も演習林に薬木などの植林を行いました。

セラミドの新しい薬効

7月3日（土）～4（日）に開催された「第75回日本栄養・食糧学会大会」で北大のグループによる面白い発表がありましたのでご紹介します。老化と共に全ての人の脳内に蓄積され場合によってはアルツハイマー病の原因にもなるβアミロイドという物質に対して、多くの食品に含有されているセラミドが有効であるという研究です。京都の島津製作所は極微量の血液でアルツハイマー病のβアミロイドの前駆物質を検出する装置を2年前に完成させています。今回の報告はこの装置を使って60～80歳の20名にセラミド群とプラセボ群10名ずつに24週間服用してもらいβアミロイド前駆物質の含有量の低下を確認したという報告です。このような試験のやり方を「プラセボ対照ランダム化単盲検並行群間比較試験」といいます。以前にもご紹介したことがあります、リンゴの皮“アップルファイバー”にも多くのセラミドが含有されています。アップルファイバーの商品は筋力の衰えを回復させる目的で開発しましたが、アルツハイマー病にも有効である可能性がありますのでご紹介させていただきます。



痛風の予防と治療



脳卒中など虚血性心血管系の疾患は発症後に寝たきりとなる可能性が非常に高く、健康で長寿である為にはこれら病気の発症予防は不可欠です。循環器系疾患の原因のほとんどは適正な食事内容の摂食が解決してくれると考えていますので、“食養生”の重要性については時ある毎に解説しています。

高血圧、高脂血症、糖尿病、腎臓疾患や今回解説する“高尿酸血症”などは循環器系疾患へと繋がる病状です。前号で紹介したAGEsなどの損傷蛋白の体内での増加はさらにこれらの病症発症の基礎部分と言えます。本当に健康体を造る為にはここからの対策が最重要であると考えていますが、すでに何らかいいわゆる生活習慣病にかかっていたらその対応策も知っておくことも必要です。

まず高尿酸血症は男女共に血液中に尿酸が7.0mg/dL 検出されると判定される病気です。しかし女性は一般的に尿酸値が常に低く、痛風発症者の男女比は20:1と非常に少ないです。2019年に痛風で通院した患者数は男性119.5万人:女性5.9万人と圧倒的に男性が多いです。この患者数は毎年10万人ずつ増加しています。どうして男性に多いのかは不明です。また、痛風になる予備軍の高尿酸血症はこの10倍の1000万人は居ると推測されています。成人男子の4~5人に一人は高尿酸血症者であるという計算です。これは欧米諸国と変わらない割合で、やはり急激な食事内容の欧米化、肉食への偏食、緑黄色野菜・芋・海藻などの摂食不足が考えられます。ではどうして犬や猫は痛風にならないのでしょうか。それはヒトと異なり尿酸分解酵素ウリカーゼを持っており、尿酸を水溶性のアラントインという化合物に変えて排泄することができるためです。

成人男子の体内の尿酸量は約1200mg(700-1700mg)とされ、生体内でのプリン体といわれる尿酸の素は毎日新規合成や食事由来で一日700-800mgが体内に流入したり再吸収されたりして、また同量が排出されることでほぼ一定に量が確保されています。尿中と糞中へ7:3の割合で排泄されます。どうして腎臓で再吸収され体内の尿酸値を一定に保持しているのかその理由は未だによくわかっていません。腎臓では90%が再吸収を受け10%が排泄されています。高尿酸血症は肥満、飲酒、高カロリー食品の摂取過多と言われています。アルコール類はいずれも高カロリー飲料と言えます。うどん100gと清酒100gはほぼ同じ100kcal程度です。うどんやごはんは何杯も食べられませんが、酒であれば調子に乗って日本酒なら3合約500g、ビールなら(40kcal/100gですが)1L位平気で飲んでしまう所に問題があります。エネルギーは体内でATPという形で補給されています。ATPのAはアデニンというプリン体です。高尿酸血症発症の心配がないアルコールの飲酒量はアルコールとして20-25gですので、ビール大缶500ml、日本酒1合、ウイスキー60ml、ワイン125ml、焼酎90mlといずれも寂しい量です。

プリン体は肉類(獣肉のみならず魚肉にも)に多く含まれていますが、蛋白源でもあるので1食あたり80-100g程度の摂取に留め、野菜や芋類・茸など旬の物を多めに摂取することが基本です。ホルモン焼の素材である内臓は特にプリン体が多いです。これに対して、卵・果実・乳製品・芋・穀物・野菜・茸・豆類は平均して少ない食品です。食品の中でポリフェノールの多い野菜類、またVC(ビタミンC)の多い果物やミカン類も尿酸の排泄を促進すると報告されています。ポリフェノールやVCの含有量の多い粉末茶などにも注目するとよいでしょう。

医薬品は最近尿酸排泄促進薬も上市されてはいますが医薬品に依存せず食事内容に留意し血中の尿酸値を7.0mg/dL以内に、出来れば6.0mg/dLに維持しておくこと循環器系疾患の発症予防にもなり推奨されることでしょう。

アトピーの皮膚炎 —ステロイド剤からの脱却—

今回の相談者は20代の男子、最近転勤し夜勤もある職種の方です。アトピーの皮膚炎で顔も赤く掻痒も激しく、これまでステロイド剤の塗布で凌いできたが治らないとの主訴でした。ステロイド剤からの離脱にはかなりの月日がかかるのが普通で、さらにその使用期間が長いほど困難になります。それは免疫系が薬物によって破綻しており、その修復に時間がかかることが原因です。望診から仕事にストレスがありそうなことも読み取れます。問診では特に食事内容や仕事内容に重点を置いて詳細に聞きます。まず炎症による体の火照りから冷えたソフトドリンクの多飲と偏食がこの疾患の原因にあることが窺えます。元々食養生には無関心なことと、自立して物事の判断がまだ充分に出来ていない青年の教育から始めるという手古摺る患者です。

エネルギーの補給だけが食事ではありません。家族とのコミュニケーションも大切ですが食事の内容も重要であり、アレルギーの素となる蛋白質の摂取は症状が収まるまで抑えておく必要があります。また、体を温め巡りをよくする事も基本的ですが重要なことです。さらに仕事で体内時計（サーカディアンリズム）が狂ってしまっているのも大きな原因であり、これら全てを克服できるかが心配です。

食事療法は薬物療法よりも重要であるということを示しました。まず赤い顔面のアトピー性の発疹、掻痒を伴った症状を治すために、いかにステロイド剤の塗布を減少させていくかが問題です。食養生を積極的に進めてくれそうでないことも心配の要因です。煎じ薬を指示通り服用してくれるかも不安です。まず服用し続けられるか不安に思いながら、「三物黄芩湯^{さんもつおうこんとう}」という処方^{せんじやく}を煎じ薬でお出ししました。すると一週間後、苦くてなかなか飲めないと残念ながら心配は的中し、少しは服用しやすい^{うんせいいん}「温清飲」の顆粒を出して様子を見ています。

免疫系は外来や体内で発生した異物の処理だけでなく、これを消化・吸収・代謝・排泄する全システムのどこかがうまくいかないと自己免疫の疾患やアレルギー、アトピーなどの症状が出てきます。ですから、体全体の巡りの回復が重要だと考えています。ストレスと免疫系については別項でも少し解説しましたのでそちらも参考にしてください。

2021年9月・10月・11月の活動報告

10月2日(土) 講演会「薬膳と緑茶」@遊子庵

本会の会員のブライス多佳子様よりご紹介を受けNPO法人遊プロジェクト京都様が主催する遊子庵まちや塾にて講演会を行って来ました。テーマは「薬膳と緑茶」で、山原理事長が講師を務めました。食養生についての解説の他、緑茶の有用な成分とその摂取法をお伝えしました。会場の名前でもある「遊子」とは「旅人」の意味で、この言葉が登場する島崎藤村の歌「小諸なる古城のほとり」もご紹介しました。旅人が春の深まりを待つ気持ちを詠んだ歌です。



京都薬草の森公園

9月4日(土) 公開整備 あいにくの天候のため、中止となりました。

10月3日(日) 公開整備

花脊はすっかり涼しくなっておりとても過ごしやすい気候でした。午前中は畑の草引きをしていただきました。お昼は花脊の食材を豊富に使ったお料理です。新鮮なカボチャや朝採れのナス、オクラなど具だくさんのお味噌汁に野菜炒め、金時草のおひたしなど栄養満点でした。午後からの自然観察会は山原理事長に代わってスタッフの堀越が務めさせていただきました。初めての案内役でしたが、お付き合いいただきありがとうございました。



地道な草取り
ありがとうございます。



花脊の野菜たっぷり
健康的な食事でした。



秋の花や果実を観察できました。



10月10日(日) 薬膳インストラクター養成講座

京都府医薬品登録販売者協会様からの依頼により、山原理事長が「薬膳インストラクター養成講座」の講師を務めました。薬草の森公園・セミナーハウスにて受講生・スタッフ総勢45名の方にご参加いただきました。食養生や体に良い食品・悪い食品の解説、AGEsに関する講義など、質問の飛び交う活気のある講座となりました。その後の自然観察会ではスタッフの堀越と谷岡が案内役を務めました。

巫学の様子



自然観察会の様子



11月6日(土) 公開整備

花脊では市内よりも一足早く木々が少しずつ色づき始めた時期、秋の収穫祭を行いました！新処方“来復”の効果もあり、立派なサツマイモ・里芋・金時生姜を収穫できました。また、一年ぶりに芋洗い機も活躍してくれました。そして、天気に恵まれたのでお昼は屋外で恒例の芋煮会を開催しました。参加された方のお手製のお味噌に花脊のお野菜などを詰め込んだ芋煮は大好評で皆さん沢山おかわりもされていました。さらに、今回は秘密兵器「石焼き芋器」で石焼きのサツマイモや里芋も楽しんでいただきました。これからの秋の名物の一つになることでしょう！収穫の秋、食欲の秋。満喫していただきました。

立派なサツマイモ



今年も芋洗い機
活躍しました！



収穫祭の名物
超具沢山の芋煮



2022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

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 於:事務局3Fセミナー室

土曜コース: 1月15日・2月12日・3月12日

木曜コース: 1月27日・2月24日・3月24日

1月の土曜コースは
第3週での開催となります。

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

1月15日セミナー終了後 理事会を開催いたします。

時刻:午後4時30分～ 於:事務局3F セミナー室

セミナーにご参加の際は公共交通機関または近隣の駐車場をご利用ください。

当機構の駐車場に空きがあればご利用いただけますが、事前のご予約受付は終了とさせていただきます。

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者数制限の上で各行事を開催いたします。
参加ご希望の方は必ず事前にご連絡をお願いいたします。

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17日 2月14日 3月14日

(1月のみ第3月曜の開催です。)

-お知らせ-

年末年始の休業日 12月29日(水)～1月5日(水)

令和4年1月分の行事ご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。

—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。

いつも薬草の森公園への道中で温度計を見るのですが、11月下旬の某日に経験上最も低い-3度という文字を見て驚きました。今年の冬は冷え込みそうです。どうぞ暖かくしてお過ごしください。

2021年を振り返るとやはりコロナに振り回された一年でした。2022年を健康で楽しく過ごせるよう、日頃から体調に気を付けていきましょう。これまでの困難な状況が収束し寅年の寅月にあります様に、一日でも早く健やかな日常を取り戻せるように願っています。

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ファルマワールドビル

TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp HP: http://www.tenshikai.or.jp