

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

-----	1. 身近な薬草「ウツボグサ」	4. 漢方褒貶
Contents	2. ビタミンEの新しい薬効が解明された	5. 森も見て木も見る習慣をつけよう
-----	3. 自然観察のご利益	6. 活動報告／行事予定

## シリーズ 身近な薬草

# 「ウツボグサ」

【学名】 *Prunella vulgaris* L. var. *lilacina* Nakai  
 【分類】 シソ科ウツボグサ属  
 【生薬名】 カゴソウ（夏枯草）  
 【薬用部位】 花穂  
 【薬効】 消炎・利尿作用



開花初期の花穂  
この花穂が「韃」に似ることから  
「ウツボグサ」と称されます。

北海道、本州、四国、九州など日本各地、日当たりのよい土地、特に山や草地でよく見られる多年生の草本です。京都でも河川の堤防や田畑の畔、道路脇などに自生しており、花脊でもセミナーハウス前の上桂川河川敷に見られます。この仲間はヨーロッパやアジアで広く見られますが、日本、中国、朝鮮の東アジアのものはヨーロッパに分布する種類の変種として扱われています。

ウツボグサは生長すると草丈 15-30cm ほどになります。茎はシソ科の特長である方形、葉は披針形（先が細く、基部がやや広がった形）で鋸歯があり、対生につきます。6-7 月頃、茎頂に長さ 6cm ほどの太い花穂が生じ、紫色の花をつけ、8 月頃に枯れて

褐変します。この褐変し始めた花穂を採取し、天日乾燥したものが生薬「夏枯草（カゴソウ）」です。消炎、利尿薬で、浮腫・腫物・腎臓炎・膀胱炎などに用います。夏枯草と十薬（ドクダミ）を等量（1 日量として各 5g）煎じて、茶剤として数回に分けて服用すると、大小便を整えるのに良いとされています。

夏枯草は『神農本草経』の下品に収載されており、古くから種々浮腫みや皮膚のできものなどに薬として用いられてきたことがわかります。日本においても 918 年に編纂された『本草和名』にその名が見られ、民間薬として淋病や打撲傷に用いられてきました。身近な薬用植物であり、薬局でも購入できるほか、個人が栽培し、個人用として用いる事もできます。栽培は容易で、花期が終わった後、ランナーを伸ばし、その先に小さな苗をつけて増やしていくので、この苗を採取して育てる事が出来ます。

東アジアの中国や朝鮮、日本など各国で生薬として用いられており、各産地や使用地域で「夏枯草」の基原が異なることが明らかとなっています。また韓国では全く別種の「カナビキソウ」が夏枯草（土夏枯草）として市場で販売されている為、韓国で生薬“夏枯草”を購入する際には注意が必要です。

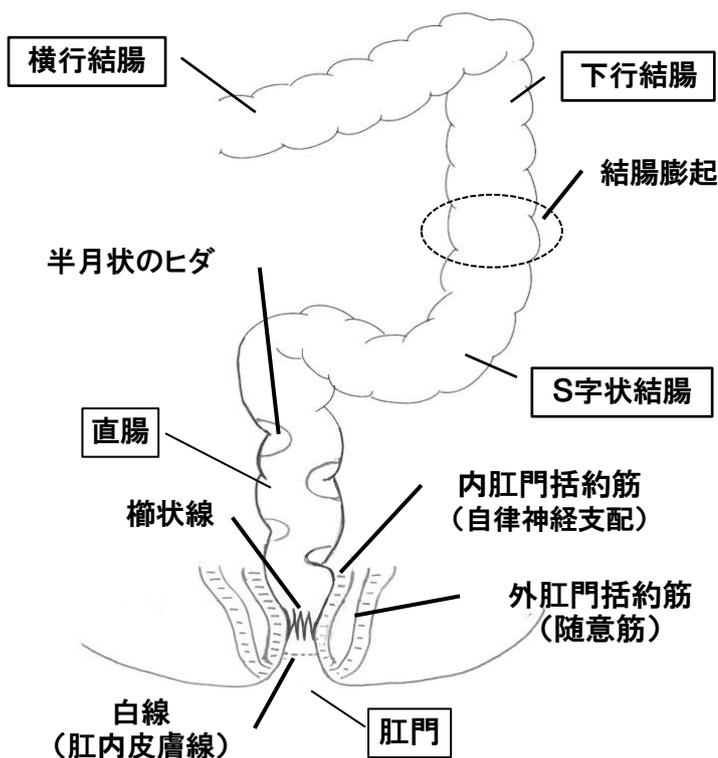
ウツボグサの「ウツボ」とは矢を収める武具である韃のことであり、花穂の形がその形状に似ているためにそのように名付けられました。また一説には、茎が中空であるため、“ウツログサ”と呼ばれており、後にウツボグサに転じたとも言われています。生薬名「夏枯草」は夏期に花穂が褐色に変じ、枯れたように見える事から来ています。「乃東（だいとう）」という別名も持ち、七十二候の一つで夏至の初候「乃東枯（「なつかれくさかるる」あるいは「だいとうかるる」）」および冬至の初候「乃東生（「なつかれくさしょうず」あるいは「だいとうしょうず」）」はこの時期に夏枯草が枯れ始める、あるいは芽生えるとされることから名付けられています。このことからヒトと長いかかわりを持つ薬用植物であることがうかがえます。

# ビタミンEの新しい薬効が解明された（その1）

理事長・医学博士 山原 條二

快食、快眠、快便は健康の維持、回復に必須の事項である事は誰でも納得されるところです。にもかかわらず、あまりというか、全く気にしないで生活されている方が多いと思われ、快便の最終段階の立役者である直腸や肛門の事を少し知って、痔や難病の一つであるクローン病や大腸潰瘍、過敏性大腸炎にかからない為の基本情報を持っていただきたいと思い、本号と次号にわたりまとめてみました。

まず、大腸と小腸は粘膜の構造が大きく異なります。小腸には消化吸収が行なわれる為に、繊毛がびっしりとある一方、大腸表面の粘膜はまるでブロックを積み重ねた様な平坦な表面構造をしています。小腸で栄養分が吸収され、その残渣が約 1.6l あるとしますと、これを S 字状結腸付近で約 150g~200g のほぼ排泄直前の便の形になるまで水分を約 10 時間かけて吸収するのが大腸の主作用と言えます。そして、大便が通過しやすい様に粘膜からは粘液を多量に分泌します。



図にあります様に凹凸を結腸膨起といい、半月状のヒダが直腸まであります。このヒダとヒダの間が微生物の個室のようになるわけです。大腸には約 100 種の菌が 100 兆個もいると言われています。善玉菌のお話は、紙面の関係上省略し、今回は、排便のメカニズムについて紹介します。直腸の壁が刺激されると排便中枢を経て脳に届きます。そして直腸が動くこと(蠕動運動: 自律神経支配)で、直腸の内圧が高まり、内肛門括約筋が弛緩し、排便の準備が出来ます。しかし、この段階ではまだ我慢が出来ますので、トイレに行き、自分の意思で動かせる外肛門括約筋の運動とさらに腹圧をかけることで排便となります。習慣性の便秘はこのサイクルが上手く出来ていない為に発症するわけです。

次回はこの続きですが、肛門と直腸はヒトの発生時期から見ると、直腸は内胚葉由来で、肛門は外胚葉由来の皮膚と同様の発生期です。この 2 つの異なる組織の結合が櫛状部でわかれているところに注目すると痔への対応も見えてくると思います。結腸粘膜は小腸の様なヒダが無いツルツルとした粘膜が大腸潰瘍やクローン病と関係していそうです。

ビタミン E (VE) は胡麻黒八<sup>®</sup>も含む胡麻種子に多く含有されています。体内で代謝され、 $\alpha$ -トコフェリルキノンという化合物になります。この化合物が大腸粘膜の強化に役立ち、難病にかからない為に有用であるという論文も最近発表されています。VE の従来の薬効だけでなく、高齢化対応の素材であるビタミン K (VK) 高含有の青藜粉末とともに種子の持つ力にも引き続き、注目していきます。

大腸・小腸はアレルギーとも関係があります。アレルギー体質のヒトで卵白や小麦のグルテンなど分子量の大きなタンパク質(分子量:約 60,000 位)に対して反応するという事があります。通常、これらのタンパク質は小腸でプロテアーゼによってアミノ酸に分解されて栄養素になってしまうのとアミノ酸は抗原性がありませんのでアレルギー反応を誘発しません。また、大腸の粘膜細胞がカッチリと結合していますと大きな分子のタンパク質が血中に入ろうとしても入るところが出来ないので排泄されてしまうと考えるのが妥当です。どうしてこの大きな分子のタンパク質が血中に入ってしまうのかを考えますと、何かの原因でこの結合が緩むとその間から血中に透過して抗原となるのか、そもそもタンパク質ですからどうして小腸でアミノ酸に分解されないのか、まだまだ不思議なことが多くあります。しかしながら、こんな事を考えてアレルギー体質を改善するなり、治してしまう医薬品はありません。

## 自然観察のご利益

理事長・医学博士 山原 條二

本年 4 月 7 日(日)の山開きの時に、10 数年ぶりに演習林内に自生するイワウチワ(イワウメ科)の丁度開花の時期に遭遇しましたので、案内しました。(これは本心ではありません。以前、多くの方々にこの可憐な花を紹介しましたところ、岩場に生育する花を観察するのに一生懸命なのは宜しいのですが、足下にやっと新芽を出して来ているイワウチワの幼苗などを気に留める事なく踏み荒らされるのが耐え難く、中止していました。)まるで、旧知の親友に再会したかのような参加者の方の喜び様を見ると、やはり学術上の正しい名前を教え伝える事をもっと進めることで、それらの生態などに興味を持っていただけるかもしれないのでは、と感じました。



岩場で可憐に咲くイワウチワ

庭があると雑草(本当は雑草などありません。皆、正しい学術名を持っています。)との付き合いは避けられませんが、雑草の性質を熟知し、いつ頃に開花し、結実するのを知っていると、結実までの除草を行なう事で、次年からの発芽の防止となり、除草苦労は軽減されます。

雑草除草の行き届いた  
理事長宅の畑



私は植物に深い興味を持ち、これを仕事として来ています。趣味が仕事となっている大変恵まれた環境にいます。自然に負担をかけない堆肥造りから季節の花々の開花を楽しみとし、また、栽培の普遍化を目標とし、誰もが容易に心身共に健康な日々の送れる環境づくりを考えています。

天然薬物の研究開発は専門的知識の集約ですが、シンビジウムの大輪の花を一切化学物質を用いずに咲かせた時、一人花を見てにっこりしている様子は他人から見るときつと変人の部類でしょうが、私はいって大満足なのです。植物体は全て空気中の CO<sub>2</sub> ガスを減少させるのに役立ちます。社会人として、他人に何らの迷惑どころか社会に貢献をしているということは、趣味として、これほど健全なものはありません。変人と見る人々の方が実は変な人間であることが多いのです。自然界は未知の要素が多く、限りなく不可解ですから、観察事項も無限にあるわけです。

5月3日(金・祝)の公開整備では丁度、ウワミズザクラ(上溝桜)の開花前かと期待していました。毎年、花脊のセミナーハウスの寺谷川向いで見事な花を楽しませてくれます、このサクラの蕾や未熟果の塩漬けはアンズの香気の特有の風味があり、お茶漬けや吸物として、杏仁香あんじんにこうの原料となります。また、赤～黒紫色になった果実は果実酒に3ヶ月も漬込むと琥珀色に仕上がります、楽しめます。ところがこの3日は満開で、本年の杏仁香造りのチャンスを逃してしまいました。

まだまだ書物だけ、あるいは聞いたことがあるだけの植物の実物と面会できた時の楽しみは尽きる事がありません。気・血・水の巡りは健康体の基本で、食養生と共に重要な事柄です。時間を造って是非、花脊の山へもお出掛けください。

# 漢方療法シリーズ

ほうへん

## 漢方褒貶(26)



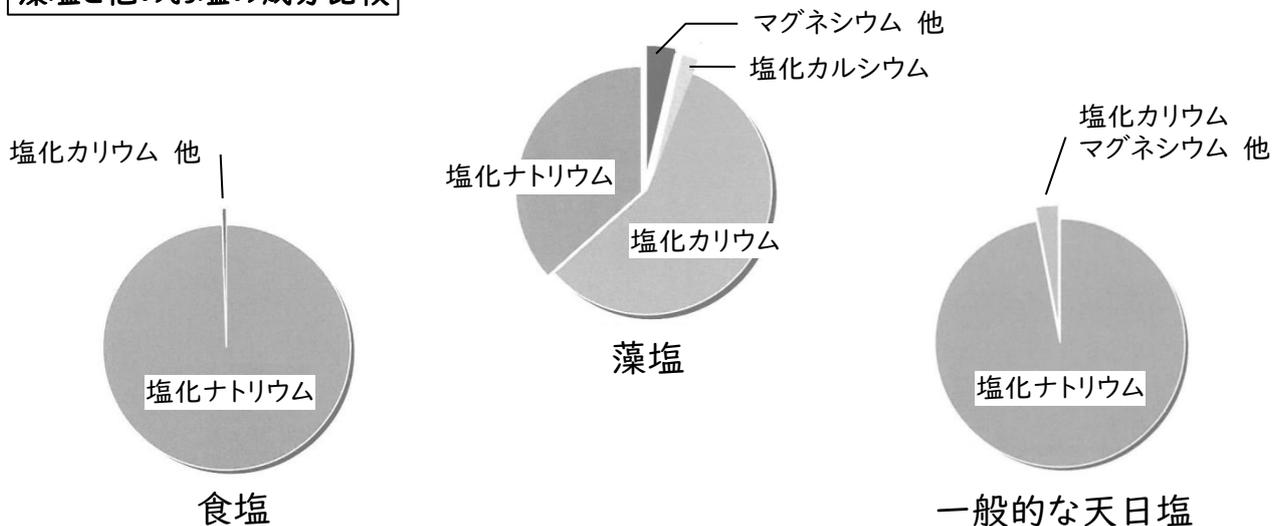
### 夏、これから多い 「腓返り」を起こさない為に

急に襲ってくる「<sup>こむら</sup>腓返り」は年齢に関係なく発症します。そのわけはよくわかっていませんが、筋肉の痙攣です。漢方薬の“芍薬甘草湯”はその症状によく用いられます。

もう一步、五行説から考えてみますと、筋肉は肝・腎に支配されており、五味の酸と鹹に関係する肝・腎がへたばると腓返りが発症しやすくなります。夏期、マメに水分の補給をする様にテレビでは言っていますが、水分だけでは余計に体液の五味分のアンバランスが生じ、体の不調を誘発します。以前は、ミネラルバランスの良い塩で漬けた梅干が普通の家庭で造られ、食卓に並びました。梅干をもう一度、見改めてみて下さい。酸味と鹹味の補給剤としてこれを摂りますと、不思議と腓返りは出て来ません。

鹹味のものと言えば、先日、スーパーである会社の笹蒲鉾を買い、表示を見てびっくりしました。30年ほど前に開発を行いました藻塩が添加してあるのです。藻塩は通常の塩と異なり、ナトリウム分は35%~40%位しかありませんので、鹹味剤として、さらに微量有用元素の補給剤として、1日小匙半分も調理や茶などに少量ずつ添加すれば鹹味の補給は出来そうです。

#### 藻塩と他のお塩の成分比較



## 森も見て、木も見る習慣をつけよう

コロナの流行以来、いまでもスーパーの入り口には消毒用エタノール等が設置されている事をよく目にします。又、これらの製品のコロナウィルスへの作用の有用性も良く報道されていました。

忘れてはいけない事として、皮膚には免疫系を保持させ、外界からの微生物の攻撃に対して種々活性物質を分泌して、それらの攻撃からヒトを守る常在<sup>きんそう</sup>菌叢があります。(菌叢とは「菌の群」のこと)この常在菌叢は表皮にあるケラチノサイトからβ-defensinという抗菌ペプチドや免疫系の出動を促すことによって炎症反応を調整しています。ヒトのβ-defensinはグラム陽性や陰性の細菌だけでなく、真菌、カビ、そして一部ウィルスにも作用する事が知られています。

ヒトの皮膚は表皮ブドウ球菌を主とした常在細菌叢が優占し、他の病原性微生物の侵入を抑制しているわけです。皮膚をもし誤って損傷した時、出血すると血中やリンパ液中から種々免疫系物質が患部に集中して、炎症を誘発し、赤く腫れたりします。特に微生物の感染が心配な時には抗生剤入りの軟膏の塗布も有効ですが、傷が小さい時には放置しておいても2,3日もしたら創傷は治ってしまいます。この赤く腫れた部位に免疫系が総誘導され、創傷の治癒に努力していると言えます。この時にもβ-defensinなどの抗菌ペプチドも他の病原性菌の増殖抑制に協力しています。

ところが日頃からの必要以上の頻回な手洗いや殺菌剤の常用は、常在有用細菌を減少させ、治癒の遅延となってしまう事が考えられますので、薬用石鹸も含め無闇に使用する前に一度、しっかりと考えてからにはいかかでしょうか、という提案です。

## 本法人設立 25 周年記念事業へのご提案のお願い

2027年(3年後)には本法人設立25周年を迎えます。四半世紀に及ぶ種々活動を通して、それなりの意識改革も含め成果を上げて来たと考えています。

薬用植物としては“サラシア”や“金時生姜”、さらに一昨年から注目されだしてきた胡麻黒八<sup>®</sup>“青囊”などがあります。この胡麻黒八<sup>®</sup>“青囊”は従来の天然薬用植物よりも多方面への裨益効果が大きいと感じており、時間をかけてじっくりと育成して行きたいと考えています。

食養生の重要性は本会会員ではほぼあたり前に認知していただいています。これらの特殊な薬用植物の健康への応用や花脊の薬草の森公園の100年先をも見据えた活用と保全事業など25周年記念事業として幅広く皆様のご意見から立案したいと考えておりますので、忌憚のないご意見をいただければ有難く思います。

# 2024年3月・4月・5月の活動報告

## 京都薬草の森公園 公開整備

### 4月7日(日) 山開き

令和6年度最初の公開整備－山開き－ではジャガイモと春菊の植付実習を行いました。まず植付の準備として除草から作業の始まりです。昼食は山開きのお楽しみの一つ、本会正会員で整備でいつもお世話になっている山田勉様の釣果であるアマゴ、花脊で収穫のシイタケたっぷりご飯、新ジャガイモ・新玉ねぎを味わうポテトサラダ、そして定番の具沢山お味噌汁と野菜の蒸し炒めをいただきました。会員の方手作りの副菜や試験農園産の山葵の新芽やスカンポも加わって栄養も彩も満点の病気の近寄って来ないお昼ご飯となりました。ごちそうさまでした！

午後からは林道での大掃除、冬の間に積もった落ち葉や土砂、泥を取り除きました。自然観察会では、ショウジョウバカマやイワウチワなどの春の花や萌ゆる草木に出会い、清明の季節を楽しみました。



美味しい「新じゃが」になりますように



胡麻も青麩もふんだんに取り入れて



綺麗になりました雨が降っても安心です

### 5月3日(金・祝)

5月の4連休初日に開催の公開整備は畑の整備（草引き、石拾い）からスタートしました。立夏目前、雑草も元気いっぱいでしたが、澄み渡る心地良い花脊の空の下、ヒトも負けずに畑がより綺麗になりました。その後は金時生姜や里芋、カボチャの植付を行いました。半年後の収穫祭が楽しみです。

お昼には大好評で即定番入りした彩り鮮やかポテトサラダ、VKもVEもたっぷり三つ葉の胡麻黒八®和え、金柑入り野菜の蒸し炒め、理事長手造りのヒジキと大豆の煮もの、名残のシイタケご飯に具沢山お味噌汁、そして、デザートに日向夏をいただきました。

午後からは通路の草引きと自然観察会。陸でもスクスクと成長する山葵や五月の京都には欠かせないフタバアオイの観察を行いました。



収穫祭まで大切に育てます



さわやかな金柑が味も見た目もいいアクセント 好評です



他所ではなかなか見られない陸山葵や木香

### 5月23日(木) 第22期定時社員総会が開催されました

第1号議案 第22期事業報告書承認の件  
第2号議案 第22期収支計算書承認の件  
第3号議案 第22期会計監査報告の件

第4号議案 第23期事業計画承認の件  
第5号議案 第23期収支予算書承認の件  
第6号議案 家族会員の件

以上、承認されました。

# 2024年7月・8月・9月の行事予定

## ◆ 京都薬草の森公園整備

7月6日(土)、8月4日(日)、9月7日(土) 山や畑での作業／自然観察会

## ◆ 自然療法セミナー:疾患と「生薬」

午後2時～4時 (於:事務所3Fセミナー室)

★セミナーご参加の際は公共交通機関  
または近隣の駐車場もご利用ください。

土曜コース:7月13日「木通」、8月休講、9月14日

木曜コース:7月25日「木通」、8月22日、9月26日

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

※ 各種行事へのご参加を希望される方は必ず事前に事務局までご連絡ください ※

誠に勝手ながら、事務局は下記の期間、夏季休業とさせていただきます。

【夏季休業期間】 2024年8月10日(土)～2024年8月18日(日)

毎月第2月曜日は

「理事長の漢方相談の日」です。

会員の方、一般の方、どなたでも  
無料でご相談いただけます。  
お気軽にお越しください。

事前にご予約をお願いします。

日程:7月8日、8月5日、9月9日

※8月は第1月曜日に開催。

## LINE 公式アカウント登録者募集

LINE 公式アカウントにて行事予定や各種情報をご案内しております。  
ご登録は下記のQRコードを読み取っていただくか、  
LINE ID 検索にて「@624ynjur」とご入力ください。



## ー事務局だよりー

全国の会員の皆様、日頃よりご支援くださる皆様、いかがお過ごしでしょうか。冬眠を終え、4月より薬草の森公園も本格的に始動しました。本年も遅まきながら近畿地方もようやく梅雨入りとなりそうです。参加者の皆様に植え付けていただいたお野菜も恵みの雨で大きく美味しく生長する事と思います。

昨年9月の整備で植付けし、特製の来復を施肥したニンニクが豊作！購入いただくもよし、公開整備の昼食で召し上がっていただくもよし、暑い夏を乗り切るパワーを是非どうぞ！

梅雨の合間の涼やかな花脊や梅雨明けのまさに「夏山は蒼翠にして滴るが如し」花脊を満喫に、はたまた避暑に、どうぞ薬草の森公園にご来遊ください。

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 HP:http://www.tenshikai.or.jp