

Contents

1. 京都北山薬用植物図譜「ビワ」
2. 新年度を迎えるにあたり
3. 腐敗と醗酵と堆肥造り
4. 漢方褒貶「八味丸についてもっと知る」
5. 2025 年度 花背の作業予定
6. 活動報告／行事予定

京都北山薬用植物図譜 14

ビワ

- 【学名】 *Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl
- 【分類】 バラ科ビワ属
- 【生薬名】 ビワヨウ（枇杷葉）
- 【薬用部位】 葉
- 【薬効】 鎮咳・健胃、暑気払い、汗疹（外用）



冬に花をつける数少ない植物の一つであるビワは、その葉が古くから薬として用いられて来ました。『神農本草経』と同じく後漢時代に成立した本草書『名医別録』の中品に枇杷葉（ビワヨウ）の名で記載されています。ビワの名の由来は北宋代に寇宗奭が編集した『本草衍義』の中にビワについて「その葉の形が琵琶に似ているから名付けた」という旨の記述があり、楽器の“琵琶”と部首は異なれど同じ音をもつ“枇杷”の字を当てたと言われています。

枇杷は常緑広葉樹で大きいものは樹高 10m ほどになり、晩秋～杪冬に円錐花序に白く小さな強い芳香を持つ花をつけます。花はこの強い香りによって、冬でも虫や鳥を惹きつけ、虫媒もしくは鳥媒で受粉し、翌初夏に液果が結実します。果実はきれいな黄橙色の球形、あるいは卵形で中には赤茶色の大きな種子が 3-5 個見られ、外側は細かい毛茸に覆われています。薬用部位でもある葉は肉厚で、大きな楕円形をしており、先端は尖り、縁に鋸歯を持ちます。葉は深い葉脈があり、表面は緑色、裏面は褐色を呈し、毛茸を持ちますが、表面の毛茸は年月と共に消えていきます。この毛茸は果実や葉だけでなく、枝や花苞にも見られます。

日本では枇杷は奈良・平安時代に中国大陸から渡来したものが帰化したり、栽培されたりしていると言われていますが、広く野生品が見られる事から原生分布していたとする説もあります。枇杷に関する記述は正倉院文書にすでに見られますが、その栽培が本格化したのは、時代がはるかに進んだ明治期となります。江戸末期から明治にかけて、中国から大きな実の品種が取り入れられ、それを元に現代の主要品種である「茂木」や「田中」などが生み出されたことから、枇杷栽培が本格化しました。「茂木」は長崎市内に今でもその地名があり、「田中」は茂木を親として改良された品種です。枇杷そのものの栽培は冬期が頻繁に氷点下にならない地方であればさほど難しくないとされていますが、果実の収穫・販売を目的とする場合は、有袋栽培を行わないと商品価値が著しく低下する為、大規模な栽培はあまり見られません。

生薬“枇杷葉”は葉を収穫し、裏面の毛茸を取り除いた後、水洗し乾かしたものです。第十八改正日本薬局方に収載されており、代表的な処方としては“辛夷清肺湯”がありますが、配合される処方はそれほどありません。主には民間薬として用いられることが多く、江戸時代には枇杷葉を主剤としていくつかの生薬を加味した「枇杷葉湯」が暑気払いの飲み物として売り歩かれており、都市部の夏の風物詩でした。現代でも生の葉

次頁下段に続く

2025年度 新年度を迎えるにあたり

認定特定非営利活動法人天然薬用資源開発機構
理事長 山原 條二

例年よりも寒暖の差の大きかった冬期も終わり、やっと春らしい日々も迎えられる様になりました。インフルエンザなどの流行も身近なところではそれほどは耳にせず通り過ぎた感じがします。寒さに負け、家の中の生活の割合が多いと体を動かすことが少なく、結果として肩こりや首筋の詰まり、延いては腰痛などすべて筋肉への適度な刺激が不足している事に由来します。そんな時は早い目に歩く、自転車での買い物を徒歩にするなど少しの工夫で早く回復しますのに、やれハップ剤の貼布だの、やれ整体へ行くだのといった考え自体を改めて新年度をお迎えください。“志氣之帥也”です。やる気が先生です。「もうええか」では健康は近寄ってきません。

新年度から自然栽培に近寄り、身近に感じていただこうとプランターで栽培する植物の実際を知ってもらう講座を企画しました。苗も肥料も用意します。1-2日に一度、植物に目を掛け、元気さの加減によって与える水量を考えて水をやると確実に収穫できます。植物の栽培に失敗する原因は早く大きくなって欲しいと願うあまり肥料でも水でも過剰にやりすぎるか、逆に欲しいと言っている植物の気持ちが読めず、枯死させてしまうかにあります。見た事も無い野菜とも出会えますので、外に出る切っ掛けの一つとして是非、この新企画「誰も失敗しないプランターでの野菜栽培講座 -プランター農法の実例-」にお出掛けください。家に籠っていても何事も退行して行くだけです。

出番を待つ
野菜苗たち



チャイブ



茎立ち菜



キャベツ



京菜の花

京都北山薬用植物図譜「ビワ」 続き

や乾燥葉を茶剤に用いる他、煮出した汁を冷まして汗疹の患部に用いたり、葉を焼酎に漬けて十分浸漬させた後、濾過した液を打ち身や捻挫の患部にあてたりといった用例が見られます。

枇杷は冬枯れの季節に楽しめる咲く花、初夏に彩を添える果実、四季を通じて利用できる葉、とヒトにとって有用な植物ですが、その種子(と未熟な果実)にはアミグダリンといったシアン化合物が含まれており、体内で分解されると強い毒性ある青酸ガスを発生させますので、種子(枇杷仁)や未熟な果実の大量摂取は健康被害をもたらします。中国では中華料理の杏仁豆腐の杏仁(アズノ種子)の代用に枇杷仁が用いられる事もありますが、日本では数年前に枇杷の種子を粉末にした食品から高濃度のシアン化合物が検出され、製品回収の事態となったこともあります。また、アミグダリンが癌の特効薬であるとされたり、ビタミンB₁₇として扱われたりしたこともありましたが、現在ではどちらも否定されており、逆に大量摂取によって青酸中毒を引き起こすなど酷い時は死に到る健康被害をもたらすものであるとされています。

枇杷の種子はごく少量を口にした程度では問題ありませんが、それよりも種子は庭先や植木鉢に埋めて発芽を楽しみに見守りましょう。(収穫は難しいかもしれませんが、発芽・栽培の難易度はそれほど高くないそうです。苗の欲しい方は事務局までご連絡ください。)

腐敗と発酵と堆肥造り

整腸作用と乳酸菌の関係やオリゴ糖や食物繊維などについて少し詳細に知ろうと文献や書物、インターネット検索などを行いますとややこしい文言がすぐに出て来ますので、そこで進むのを中止してしまわないためにその辺りから少し解説します。

プロバイオティクス(probiotics)というのは腸内に圧倒的に多い大腸内微生物と共存し適正な生育を促進する微生物のことで、ビフィズス菌や乳酸菌がこれに相当します。また、プレバイオティクス(prebiotics)は大腸内の有用微生物の生育を促進する難消化性の食物繊維やオリゴ糖などの食品を示す言葉です。またシンバイオシス(symbiosis)という言葉に対してディスバイオシス(dysbiosis)があります。有害菌が増殖した状態(dysbiosis)から有用菌が増加した状態に戻すことで健康回復が得られるという考えです。腸内環境の改善で下痢や便秘の解消は体験できる場所ですが、これは腸内で摂取した食べ物が腐敗してしまうのと醗酵するのとの差にあります。

冬期は丁度、庭の剪定の時期であり、堆肥造りに適した時でもあります。炭や枝葉、油粕、海藻など、すべてリサイクル原料の新しい資源化を考え、今冬も“来復”を作成しました。油粕などの入ったビニール袋をヒトの腸と同じように考え、大型の粉碎機で粗粉末にした堆肥原料をそのビニール袋に投入し、2ヶ月ほど醗酵させます。嫌気的条件下でまったく空気を遮断してしまいますと腐敗してしまいますので、ヒトの腸内を考え、通性嫌気的条件下、好気状態でも嫌気状態でも醗酵できるようにビニール袋には穴を多数開けておくことが重要です。“来復”特有の芳香ともいえる醗酵の香りが発生しますと完成です。こんなことを考え、実行することで、健全な堆肥から元気な植物が生育して来ます。

食品としてヨーグルト自体は有用菌の補給に宜しいですが、冷えた食品の多食は体を冷やしますので留意して摂取する事も必要です。

漢方療法シリーズ

ほうへん

漢方養貶(29)

神社仏閣のお守りよりご利益のある

八味丸についてもっと知る

本法人の会員の方々の平均年齢は65歳以上となって来ました。老化の予防策を知っておくことは重要だと考え、今回は八味丸(八味地黄丸)とその延長上にあり八味丸より考えられた牛車腎気丸(ごじゃじんきがん)について少し詳細に解説します。

Geroscience(ジェロサイエンス)という言葉は耳慣れない方の方が多いと思います。老化の原因や老化由来の病気の解消を目的とする学問分野になります。このGeroscienceという考えは欧米の

医薬品開発に取り込み進めているという解説もある位、方向、風向きが変化している部門です。漢方医学ではすでに漢の時代からこのような考えを取り入れて開発されたものも多数あります。八味丸もその一つと考えられます。

まず八味丸を基本処方として考えられました六味丸と言う処方について解説します。

六味丸の構成生薬

熟地黄	ジュクジオウ	腎	補益
山茱萸	サンシュユ	肝	
山 薬	サンヤク	脾	
沢 瀉	タクシャ	腎	湿濁や血熱を瀉す
牡丹皮	ポタンピ	肝	
茯 苓	ブクリョウ	脾	

処方中の補益薬と瀉薬の配合は先天の元気の素である「腎」と後天の元気の素である「脾」と「肝」を同時に補強する、いわゆる“扶正去邪(ふせいきよじゃ)”の処方と言えます。本来、六味丸は小児の発育不良、すなわち先天的な腎虚や脾虚、脾腎両虚由来の症状で発育が不良であったり、痩せ型であったり、夜泣きや消化器が弱いといった症状が出る場合に用いられ、出典が『小児薬証直訣』(1119年編輯)という事からも小児に用いられる処方であったことが伺えます。腰や膝、耳や目、さらに認知症など弱ってくる時期は腎精が元気を失ってくる時期に相当します。耳鳴りにも糖尿病や高血圧にも六味丸を用いる事もあるくらい腎・脾・肝の補強は重要であることが分かります。

この六味丸に 附 子 と 桂 枝 の腎陽を補強したのが八味丸となります。八味丸の適応症は大変に広く、『金匱要略』(宋代に成立)にすでに収載されています。ここで少し脈の事にも言及しますと、1回の呼吸で、通常は5回脈打ちします。それが4回とか、5回にならないいわゆる遅脈のヒトは八味丸が適応する事が多い事も知っておくと宜しいと思います。60歳以上の男性に多い前立腺肥大に由来する排尿障害や腰痛、膝痛、慢性腎炎などには八味丸に活血作用のある 牛 膝 と利水の 車前子 を追加処方した“牛車腎気丸”の方がより有用です。

漢方の書物によく地黄や熟地黄の処方された物には胃腸障害が出やすいとの記述がよく見られます。しかし、これらの生薬の成分を分析してみても、その根拠として納得できる成分は全く含有していません。特に熟地黄などほとんど4糖類オリゴ糖のスタキオースのみに近い生薬で、私自身、20年余りこれらの製剤を愛用していますが、服用によって胃腸の不調を感じた事はありません。但し、市場の大多数を占めるいわゆるエキス製剤の六味丸や八味丸、牛車腎気丸については、私は服用しません。

「古傷は痛み易い」という言葉があります。冬になったら痛み出すとか言われるものですが、これは陳旧瘀血に由来するものが多くあります。若い時に負った大怪我、無理をして働き過ぎ由来の腰痛が出て来たなどはその可能性があります。八味丸など駆瘀血剤は回復の手伝いになりますのでやってみて下さい。私は薬効成分から牛車腎気丸と青蘘粉末の摂取に勉めています。

2025年度 花背の作業予定

暖かく春らしい気候になってきました。まもなく 2025 年度の活動が始まります。これから花背で予定している作業とその展望をご紹介します。

① 胡麻黒八[®]の試験栽培

これまでリグナン高含量の胡麻黒八[®]の葉（青囊）に着目しその有用性を解き明かすべく研究開発を続けてきました。試験農園では過去にも胡麻黒八[®]や他品種の胡麻を栽培し、適切な収穫時期の特定や成分分析、生育状況の記録などを行ってきました。2025 年度は胡麻黒八[®]を 500～600 株を栽培します。今回は葉と地上部（茎を含む）それぞれの収量や特定成分の含有量測定に加えて、風味や色味なども比較します。小さな胡麻が人の背を追い抜くほどに大きく成長するまでの過程を是非ご覧ください。また、青囊に関する新しい機能性やその成分の研究も進行中ですので、会報誌次号を楽しみにして下さい。

② “来復”の改良実験

園内の枝葉を炭やウコンなどの有機物と混ぜ合わせて造る循環型の微生物資材“来復”の有用性は皆様もご存知の通りです。“来復”はこれまでも様々な形で改良を重ねてきました。リン酸・窒素・カリウムなど栄養素だけでなく有用微生物も含んでおり、陰陽のバランスにも考慮して造られている“来復”のさらなる進化を目指します。

近年の温暖な気候により害虫が大量発生しています。2024 年度は特にカメムシの大量発生が全国的に多数報告されており、花背でもシトウが被害に遭いました。“来復”には忌避剤などは特に添加されていないため、ウコンの様に害虫にも対応する他の素材を模索します。“来復”の効能を損なうことなく、さらに有用な資材になるよう調整していきます。

③ 自然観察道の整備—既存の2つのルート統合する

自然観察道の整備を手作業で進めてきました。土留めや杭など材料は全て園内の倒木や枝のみを利用した手造りの温もりが感じられる観察道です。既に演習林南部のダムからのルートと北部の山小屋付近からのルートが完成しています。この2つの道を繋げて南北を縦断する大きな1つの道造るのが2025年度の目標です。思わず息をのむような荘厳な台杉を眺め、植林地を見下ろす形で見学し、100年以上ほとんど人の手が加わっていない自然林を歩くことができます。観察道の見所やそこに到達するまでの所要時間などをまとめた地図の作成も予定しています。とことん散策したい方はもちろん、少し歩いてみたい方にも気軽に足を運んでいただけるような観察道に仕上げるのが目標です。

④ 石灰窒素の施用

演習林内の植林地にはトチュウやキハダ、トチなどの薬木であるいわゆる雑木と、それらを保護する目的でスギを植えてきました。(花背では移植後の樹木が雪害に遭うことが多く、雑木と比べて生育が早いスギに雪除けの役割を期待しています。)しかし、植林地のシダが立ちはだかりました。シダは草丈が高く、スギの成長の妨げになっています。シダを減らすには地上部を引き抜くだけでなく膨大な量の地下の根を掘り起こす必要があり、手作業で行うのは現実的ではありません。そこで目を付けたのが「石灰窒素」です。石灰窒素はシダや雑草などの生育を抑制するだけでなく、肥料として植物の栄養にもなります。その主成分である「カルシウムシアナミド」は水分と反応して段階的に分解されていきます。そして尿素などの窒素系の栄養素に変化することで植物に吸収される為、有害な成分が土壌に残留する心配がありません。シダを駆除して杉や薬木の栄養になる一石二鳥の肥料の実証実験を行います。

新講座開講のお知らせ

花脊までの時間が取れない…、体力的に花脊の公開整備に参加し難い…、でも自分で野菜栽培をやってみたい方々の熱い要望にお応えして4月より堂々、新講座の開講です！

誰も失敗しないプランターでの野菜栽培講座 —プランター農法の実際を知る—

花脊では野菜の植付実習など季節に応じて行っていますが、花脊に来られない方もご自宅で気軽にプランターでの野菜栽培を楽しんで、旬の野菜の美味しさを味わってください。

(プランターに限らず、場所があればそのまま地植えでも同じやり方で問題ありません)

日時:第3木曜日
午後2時~3時頃

開催期:春~初夏

場所:事務所3階セミナー室

対象者:正会員・支援会員のみ
(定員:10名)

参加費:1回500円

◇ 苗・肥料をこちらで準備しますので
苗と肥料の持ち帰り用袋を
ご持参ください

◇ プランターなどは各自、
ご自宅にてご用意願います

◇ 毎日水を与えるだけで
収穫を楽しめるコツを伝授します

—こんな野菜たちを育ててみませんか—

莖立ち菜、高菜、キュウリ、トマト、茄子、ジャガイモ、ホウレンソウ、
ヒユナ、春菊、白菜、ブロッコリー、キャベツ、ニラ、ネギ、ミツバ、オクラ

教材として頒布します苗は講座開催時期によって異なります。

どの苗が教材となりますかは当日お楽しみに！

京都薬草の森公園 2024 の活動報告

薬草の森公園が 2025 年 4 月まで閉山のため、今回は花背・薬草の森公園での 2024 年の活動を簡単に振り返ります。年間を通しては作業の内容は大きい変更はありません。これまで参加された事の無い方も新年度の公開整備の参加ご検討の参考にいただければと思います。

新年度活動開始

畑:積雪による倒壊防止のパイプハウスの支柱外しや固くなった土の転耕、畝立てで畑の目覚めを迎えます。

山:側溝に堆積した泥や落ち葉のお掃除で、安全な通行や排水を確保し、これからの山作業に備えます。

春から初夏

畑:ジャガイモや春菊、そして夏野菜、また金時ショウガやカボチャ、サトイモ、サツマイモの植付を行いました。

どんどん芽吹いて成長していく雑草の除去も重要な作業です。

山:初春から初夏にかけて、椎茸の菌打ちを行いました。



タネイモの切口に草木灰を塗って準備万端

収穫はじまる

畑:初夏には前年植付のニンニクを収穫、土中で太らせていたサフラン球根も掘り上げました。そして、盛夏を迎える頃は前年植付のチャイブや春植のジャガイモの収穫を行いました。

公開整備ご参加の皆様、平日に手弁当でご参加の皆様にはこの時期でも元気いっぱい過ぎる雑草取りと石拾いを有難うございました。

ジャガイモを掘り出すときは、スコップを深くから起こすようにして、遠くからスコップに入れた土を振り出し、手を出して掘り出すようにしてください。



収穫 続く・・・が

畑:異常な暑さだった 2024 年夏、各地で聞かれた不作の話は花背においても同様で、丹精尽くして育生していた夏野菜・・・、これまでにない不作でした。

また、近年定番になりました夏のスイカ祭りに向けてスイカも大切に育てていましたが、猿の大攻勢に遭い、全滅しました…。スイカやマクワウリ、カボチャを狙う不届き猿の対策急募中!アイデアお持ちの方はお知らせください。

一難去ってまた一難、またしてもカボチャ畑で大惨事が…。ウリハムシが大量発生し、カボチャの葉が瞬間にレース状になり、地上部が枯れ落ちてしまいました。なんとか収穫できたカボチャを皆様に召し上がっていただけたことが、不幸中の幸いでした。

なんと無残なスイカの残骸



秋植

畑:ジャガイモやサフラン、そして翌夏収穫のニンニクやチャイブの植付無事完了。

100 株強の玉ねぎ苗も、ご参加の皆様へ植付実習として体験していただきました。来年初夏にはつやつやの新玉ねぎがお目見え予定です。それまでの成長を是非、愛でて来てください。



細い棒をあけて畝に玉ねぎ苗の定植

収穫祭・芋煮会のはずが・・・

畑:秋はサツマイモ、サトイモ、そして、金時ショウガ収穫の季節です。定例の収穫祭&芋煮会を準備していましたが、秋晴れとならず…。公開整備は開催できませんでしたが、平日に収穫のお手伝いを募りましたところ、何人もの方にご参加いただけました!危ぶまれた収穫も皆様のおかげで見事に完了!平日の寒い中、本当に有難うございました。

12 月は秋植のジャガイモ、チョロギの収穫!のはずが・・・なんと残念ながら、12 月の閉山も公開整備は中止に…。2025 年の 12 月には是非、山で掘りたてのチョロギの真珠の様な美しさを見ていただきたいです。

2024 年も公開整備時には各回 10-20 名の方にご参加いただき、除草や収穫、林道掃除などが大層、捗りました。本当に有難うございました。また、公開整備が雨で中止になった時にも、これまで以上に平日の整備にも多くの方に参加いただき、草取りや収穫などで多大なるご助力いただきましたこと、心より感謝申しあげます。

これまで公開整備時には畑などでの作業の他に演習林の自然観察道の階段造りやチップ撒き、そして植林作業で皆様にご協力いただけてきました。新年度は「2025 年度 花背作業予定」にもありますように、自然観察道の延伸も計画しております。回遊型自然観察道整備プロジェクト 2025 などへの皆様のご参加・ご協力を花背でお待ちしております。

平日の整備では上記作業に加えて、スタッフが伐木や護岸工事といった演習林の保守・管理も行なっています。ヒトも機械も自然も日頃からのメンテナンスが欠かせません。これからも皆様に安全に楽しく花背・薬草の森公園を満喫していただき、自然や畑、植物について知り、実際に触れることの出来る場の提供に尽力します。2025 年度も是非!薬草の森公園にて一緒に汗を流し、学んでいきましょう!

2025年4月・5月・6月の行事予定

◆ 京都薬草の森公園整備

- 4月6日(日) 山開き・ジャガイモ植付・自然観察会
- 5月3日(土) 夏野菜・金時ショウガの植付・自然観察会
- 6月1日(日) 畑や山での作業、自然観察会

◆ 自然療法セミナー：疾患と「生薬」

★セミナーや講座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。

午後2時～4時（於：事務所3Fセミナー室）

土曜コース：4月12日「五味子」、5月10日「芍薬」、6月14日「車前子」

木曜コース：4月24日「芍薬」、5月22日「車前子」、6月26日「細辛」

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

◆ 誰も失敗しないプランターでの野菜栽培講座—プランター農法の実際—

午後2時～3時頃（於：事務所3Fセミナー室）

4月17日(木) 5月15日(木) 6月19日(木) **各月第三木曜日**

◎受講料：正会員 / 支援会員 500円 正会員 / 支援会員の方のみが対象の講座です

◆ 理事会・総会

- 5月22日(木) 16時30分～ 理事会（於：事務所3階セミナー室）
- 17時00分～ 総会（於：事務所3階セミナー室）

※ 各種イベントに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 ※

毎月第2月曜日は 「理事長の漢方相談の日」

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：4月14日、5月12日、6月9日

新年度がスタートします！

会員の皆様、年会費の納入をよろしくお願い致します。
新規の会員お申込みも随時募集しております。

（会員継続／新規申込の案内・申込用紙は今号に同封しております。）

また、各種行事へのご参加もお待ちしております。

※詳細は事務局へのお問合せかHPにてご確認ください。

（会員募集：<http://www.tenshikai.or.jp/kaiinboshu2025.pdf>）

—事務局だより—

全国の会員の皆様、常よりあたたかいご支援をくださる皆様、いかがお過ごしでしょうか。令和7年も、はや卯月を目前とし、新年度の始まりと共にいよいよ山開きです。令和7年度はこれまで以上に、ヒトや自然の健康を維持する事の重要性をあの手この手でお伝えしていきます。

まずは新企画にて自分が口にするものを自分で造る面白さを感じてください。そして山では皆様と共に造った自然観察道と一緒に歩き、多様な樹種で構成されている自然林の存在意義と維持する事の重要性を肌で感じてください。

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案内や各種情報を発信中です。

LINE ID「@624ynjur」で検索、

もしくは
QRコード読み取りで
ご登録いただけます。



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>

会報誌ページに戻る