

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「オカトラノオ」
2. 育むということ
3. 紅葉の科学
4. 認知症についてもう少し知ろう
5. コカ・コーラのお話
6. 漢方褒貶
7. 活動報告
8. 行事予定

京都北山薬用植物図譜 15

「オカトラノオ」

- 【学 名】 *Lysimachia clethroides*
 【分 類】 サクラソウ科オカトラノオ属
 【生 薬 名】 チンシュサイ（珍珠菜）
 【薬用部位】 根 あるいは 全草
 【薬 効】 下痢・婦人科疾患・炎症

夏に小さく白い花を茎の先に総状につけ、花穂の先端が虎の尾のように垂れ下がることからオカトラノオと呼ばれるこの植物は、根、あるいは全草が生薬「珍珠菜」です。“菜”の字が用いられているのは食用となることを意味しています。4月～6月の嫩茎葉（若い茎と葉）を茹でてから晒して食用とします。（『中国食物事典』、柴田書店）薬用としては辛澁、平の生薬です。“澁”の生薬は大変に少なく、澁とは「だれて伸びたもの」を引き締める効果をいいます。山茱萸も澁の生薬です。

婦人科疾患や下痢止めに用いられる他、面白いのは悪性貧血に有用との記述もありますが、ほとんど研究されていない生薬で、トリテルペン類の報告が見られるくらいです。このオカトラノオが薬として用いられるのは中国においてであり、日本ではあまり薬用として用いられることはないようです。

オカトラノオは東アジア、東南アジアを原産地としますが、現在ではアメリカ合衆国やロシアの一部地域でも見られます。日本では北海道から九州にかけて広く分布し、日当たりのよい草地や丘陵地によく見られます。花脊では農機具小屋の前で毎年6月頃に白い清楚な花を咲かせてくれます。50-100cmほどの高さに成長し、全縁で楕円形の葉が茎に互生します。葉の基部が赤いのも特長の一つです。中国では主に矮桃と呼ばれる他、「狼尾珍珠」や「狗尾巴」など動物の尾に関連した別名もあります。英語圏では「gooseneck loosestrife」と呼ばれ、こちらはガチョウの首と呼ばれています。いずれも花期の花序の様子を動物の一部に見立てて名付けられています。

一方、伊吹山に自生するイブキトラノオ（虎尾草）という植物があります。名前は似ていますが、こちらはミズヒキに近い植物で、オカトラノオとは科が異なり、タデ科に属します。イブキトラノオも根を薬として用いる事があり、「拳参」という生薬名が付けられています。日本では茎の先端にブラシのような花を付ける植物に対して、また、縞模様を持つ植物に対して、トラノオと名付けることがありますので、トラノオを冠する植物は多く見られます。



育むということ

理事長・医学博士 山原 條二

世界中で種々の紛争が今日まで絶えることなく勃発しています。各国のリーダーの主張を聞いていて、健全な精神は無いのかと思ってしまいます。少なくとも、“人間らしく生きて行く為に”と大変大きなテーマを考えてみました。生きて行く為に食料品はじめ、種々の品物や情報を手に入れる必要があります。植物を含めた生物全体となりますと、少々納得できない場面もありそうですが、「積極的に何かを取りに行く」行動は動物全体にあると言えます。まずこの「手に入れる」という行動が第一に挙げられます。

次にヒトは他の動物と異なって、ある物に手を加えて物などを「造る」という行為を行います。これは単に生活用品の範囲ではなく、文学、映画、哲学、さらにはスマートフォンの様な多機能製品の開発、医薬品など多方面に及びます。私が長く関与してきています天然薬物の研究開発も未利用資源である無を有(有用資源)に造り変える仕事であるわけです。世の中の多くはこの「造る」という事から構成されていることを考えれば、現在は集約されすぎている様に思えます。

三番目には「育てる」ことが来ます。人なり物なりを育てるという循環が重要ですが、この“育てる”という部分が大変希薄となっていないか心配です。物なり情報なりを取り入れ、新しく造り、さらにそれを育てる、この三つの循環がどこかで詰まったヒトなり国が多くなっている様に感じるのは私だけでしょうか。“育てる”という思想の展開に、花脊での有用植物の栽培に参加することの重要性を紹介します。

—人間性の回復—

人間の生活の中に 取る、造る、育てる の三つの行動のある事はご理解願えたかと思います。日頃、気付いていない事かも知れませんが、日常生活にこれらを盛り込んで生活していると充足感があると思います。何か欠如、不満足感を覚えますのは、物なり人なりを育てるということの不足にあります。そのような事を考えたこともない事自体、人間性の充足不足と考えます。

種を播いて花や実が生するというその過程には人間性回復のすべての作業が待っています。収穫(=取る)、栽培(=工夫・造る)、そして、その全工程が“育てる”という作業です。植物の育成は単に植付けておけば、生育するものではありません。植物の気持ちを読み取っての日常は他への思いやりに通じます。水のやり過ぎていないか、肥料の欠乏はないかといった反復と学習、そして意欲が無いと育てることは出来ませんが、その中から育てるという楽しみを得たり、自然の力を読み取るということができたりするようになります。

植物と接していると、疲れやストレスはどこかに行ってしまいます。その上に素性のわかったものが摂れるという作業は他にありません。(バランスの取れた生活習慣は健全な精神をも育成し、病気を寄せ付けません。)自然の空気を味わうだけで緊張もほぐれ、安堵感も覚える活動に是非、ご参加ください。本号発行の今月(9月)は特製堆肥“来復”の完成度を更に高める為の実習作業に何回か花脊の演習林の中で活動しました。今回の新しい処方の効果については次号で一部、紹介できたら、お知らせします。

紅葉の科学

暑い日々がまだまだ続きそうですが、もう数ヶ月もしますと、また「寒い、寒い」と言う季節になります。今回は京都やその近郊にも紅葉の名所がありますが、どうして夏までグリーンの葉だったものが赤や黄色に変化するのか、について考察します。皆様の何かの会話の中で少し科学的な話題を提供しますと「さすが！〇〇さんだ。」と改めて一目置かれること間違いありませんので解説します。

京都の街路樹からイチョウが減少してから久しく、手入れのあまり要らないアメリカハナミズキなどが多く見られるようになり、プラタナスは本当に少なくなっていました。黄葉の中心はイチョウです。もともとイチョウの夏葉はクロロフィル（緑色）でカボチャやニンジン^のの黄色であるビタミン A の仲間のカロチノイドの混合物ですが、見た目に緑色に見えています。ところが、気温が 10℃位に低下してきますと、まず葉でのクロロフィルの合成が止まり、カロチノイドの黄色がだんだんと増加し、黄葉へと変化してしまうわけです。一方、紅葉の方は、もう少し複雑です。クロロフィルの合成が止まるまでは同じですが、赤い色素^{もと}の素はアントシアンでリンゴや赤いバラの色素と同じです。こちらは気温が低下してきますと新しく合成が増加し、黄色を凌ぐと増々紅葉となるわけです。しかし、このアントシアンの合成には日光が必要です。京都、高雄の紅葉は有名です。紅葉の美しい場所は日光がよく当たる所です。花脊では、セミナーハウスのベランダから寺谷川沿いの紅葉が毎年、私たちを楽しませてくれる一方、演習林進入路の林道沿いの紅葉はほとんど黄葉ばかりです。東も西も南も樹木であらかた塞がれていて、日照は秋になるとほぼ期待出来ないのも、紅葉の原因物質アントシアンの合成ができないことが理由です。秋晴れが続き、気温が急降下すると、紅葉が冴えるわけがご理解願えたかと思います。

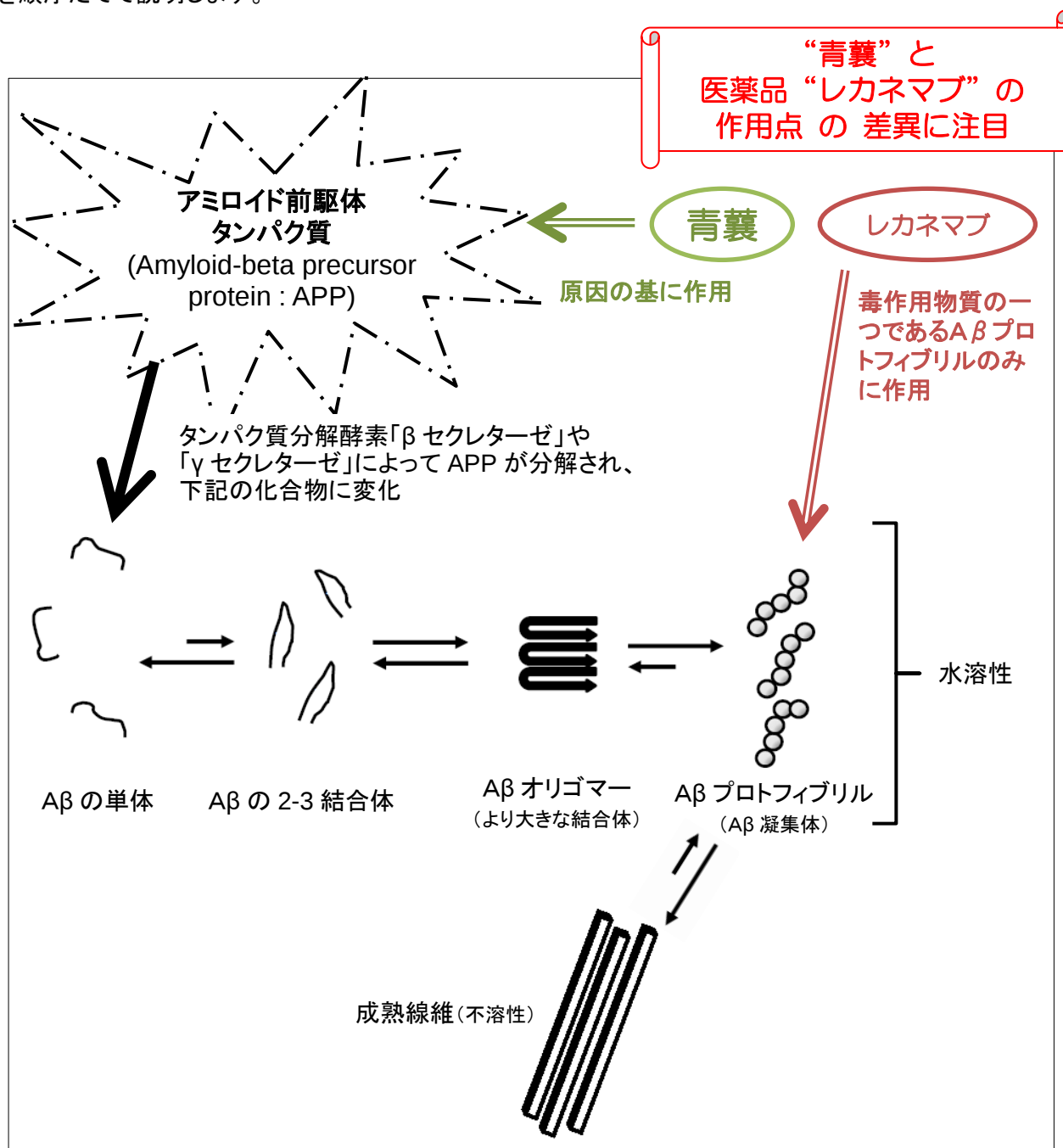
時間を見て知識の再確認に是非、花脊にもご来遊ください。気分転換はマンネリの生活に刺激を与えます。何事にも減り張りをつけることが重要と思います。



認知症についてもう少し知ろう

一世を風靡した橋 幸夫さんも認知症発症の宣言を行ってから一年位で亡くなりました。本人は認知症ですから自分が周囲にどれほど手数を掛けているのかはわからないと思いますが、健康で自分の事は自分でやれる状態で寿命を全うして、と皆が思うところです。認知症の中で圧倒的に多いアルツハイマー型認知症の治療薬として最近承認されました“レカネマブ”の作用点も含めまして、アルツハイマー型認知症にかかわる少し難解な事項をわかりやすく解説します。尚、“レカネマブ”の薬価は一年間で200～300万円かかります事も知っておかないといけません。

ほとんどの会員の方はアミロイドβ(Aβ)という言葉をご存知だと思いますので、このAβがどう悪さをするのかを順序だてて説明します。



(図は K.Ono et al. (2008) “Aggregation and structure of amyloid β-protein” in *Neurochemistry International*, vol.151. <https://doi.org/10.1016/j.neuint.2021.105208> より筆者が一部改変したもの。)

ここでAβの凝集体の中でAβプロトフィブリルという化合物が最も神経毒の作用を示す事がわかって来ました。新発売の“レカネマブ”はこのAβプロトフィブリル抗体を人工的に合成したいわゆる生物学的製剤です。私は天然物はその見方、研究の方法を変えればまだまだ開発の余地があると常々考えています。数百万も出さなくても、日常的に摂取していたら病気も近寄らないと常に申しているところの“青蘘”の事は本誌でも数回紹介しています。すでに日本国内特許は①変性タンパク質の生成と生成物の分解、②アルツハイマー病予防および治療剤の2件で成立しており、海外においても申請中ですので、原料の確保状況も見ながら広く展開していきたいと考えています。

青蘘の面白いところはヒトのAβについて、Aβ前駆体タンパク質の段階から有意に減少させる点にあります。勿論Aβの凝集阻害も認めていますが、Aβの基である前駆タンパク質に作用するという点はヒトで行った実験ですので、ネズミのデータではありません。一日3-6gの摂取がいいと思いますので紹介しました。

— コカ・コーラのお話 —

アメリカ合衆国大統領のトランプさんは1日に10本もコカ・コーラを飲用すると言っていました。今回はそのコカ・コーラについて蘊蓄を少し...

果糖・ブドウ糖液糖が含まれている清涼飲料水を摂取することの危険性についてはこれまでもセミナーや会報誌などでお伝えしているところであり、本誌を読んでいる皆さんはコカ・コーラがどういうものかを知っておられるので、トランプさんの様にはされなと思います。夏に“麺つゆ”を購入される時、必ず裏面の成分表を確認してください。外から見ていると変な人の部類に入ると思われますが、ちゃんと確認して“果糖・ブドウ糖液糖”の添加されていない物を選択するようにしてください。皆さんは異性化糖の添加されていない物を選択されているとは思いますが、微量でも長い間の習慣は脂肪肝発症の遠因となりますから、留意してください。

さて、コカ・コーラはアメリカ唯一の内戦である「南北戦争」(1861年～1865年、日本の明治時代は1868年に始まります。)と「アヘン」に関係があります。南北戦争は50万人もの軍人の、一般人も入れると70-80万人もの生命が失われた戦争です。アヘンというと、中国、清朝時代のアヘン戦争(1840年～1842年)を記憶されている方も多いと思いますが、アメリカでもこの内戦終了後、アヘンから抽出したモルヒネの消費量が増加していた事実がありますが、あまり取り沙汰されません。確かに、戦争で負傷した人々の鎮痛剤として多用されたことは想像されますが、戦後の方が消費量が増加した理由はモルヒネの持つ精神作用によって、戦争で失った心、その痛みを鎮める為に人々がモルヒネに手を出したからです。その最中、元南軍の兵士で薬剤師でもあった John Stith Pemberton(ジョン ステイス ペンバートン、1831-1888)が自身や周囲の人々をモルヒネ中毒から離脱させるべく、種々香辛料と共に麻薬のコカインを混合して薬物依存症向けの薬用飲料水を開発したのがコカ・コーラへとつながりました。

もう少し詳細に述べますと、香辛料とコカ葉の抽出エキス、カフェイン、コカ種子の抽出物を加えてシロップとし、これにソーダ水などを加えて発売したのが1886年で、初めは医療用としてスタートしたわけです。1888年にエイサ・キャンドラー(1851-1929)がこの製造権を入手し、医薬品としてではなく飲料水として広告販売し、よく売れ、現在のコカ・コーラの基が出来たのですが、1903年まではコカの成分の含有される麻薬含有飲料水であったわけです。現在販売されているコカ・コーラには麻薬系成分は含有されていません。尚、トランプさんは甘味料を砂糖黍由来のものにしてはどうか、とコカ・コーラの社長には言っていました。

漢方療法シリーズ ほうへん 漢方褒貶(31)

夏と痛風

梅雨明けが6月中にあった年などあまり聞いた事の無い異常な暑さが続いています。湿気も連日80%以上と「京都はミャンマーよりも暑い」とミャンマー人が言う位の猛暑で「ビールでも飲まんとやってられん」と再度飲用を開始した時の私の痛風治療の経験からのお話です。

いつも朝5時半から農作業を行います。土曜、日曜には、本当に汗が滴る昼にビールを1缶、少し昼寝をし、3時頃から6時頃までまた作業を行った夜にビールを2-3缶、楽しんでいましたところ、7月中旬から右足首の関節から腫れがみられるようになりました。痛風の再発です。そこで痛みについて、東洋医学の考えから少し解説してみたいと思います。尚、今回の痛風の腫れと痛みは“越婢加朮湯”で退散させました。

まず、痛みの発症する患部によって、頭痛、胸痛、胃痛、腹痛、関節痛など種々の症状となって現れるとともに、用いる漢方薬も異なります。考え方は“不通則痛”でどこかで詰まってしまうと痛みが発症します。気血の停滞や血行が悪い瘀血、水の巡りの低下による湿気の滞留、そして風寒熱など外感の影響で気血の流れが塞がれることなどによって、痛みが生じると考えます。特に痛風などはリウマチや坐骨神経痛、頸椎症など幅広い痛み、痺証として包括されます。痺証を誘発します外部要因として、風、寒、湿、熱などが挙げられます。高温多湿が6月中旬から続きました。冷えたビールは寒、湿邪の補給をしている様なものです。クーラーで室温は27℃以上にと心掛けていますが、外気温との差は10℃近くもあり、農作業は年齢を考えてと思ひながら楽しいので止められません。

痛みやしびれ(痺)に用いられる漢方処方はいくつもあります。今回の様に熱邪が中心で痛風特有の患部も発熱し、赤く腫れた症状には、石膏、知母、生地黄^{ナマ}、牡丹皮など清熱の作用のある生薬を用いた処方として清熱利水作用のある“越婢加朮湯”が適合する病状と判断したわけです。

湿気の多い日本は生地黄の栽培には向いていませんが、薬効成分の分析を行いますと“青蘘”の方が地黄より薬効成分の含有量が多いことが分かっています。加齢とともに養血、活血力が減少してきますので、私は“青蘘”を毎日、欠かすことなく活用しています。余談ですが、不思議に思うことがあります。地黄はゴマノハグサ科の生薬で、青蘘はゴマノ葉です。

漢方処方に話を戻しますと、もっと熱感が強い場合は“白虎湯”を用い、しびれや熱感、腫れ、冷えのある時は“桂枝芍薬知母湯”を用います。長期間の痛みや痺れで関節が変形してしまったような場合は、こわばりや屈伸不利も生じます。骨の変形は骨を造るもとの腎気(生命力)が不足して、骨を造る力自体が衰えてしまった状態です。“大防風湯”や“独活寄生湯(独活丸)”の適応症となります。合成の医薬品の鎮痛薬やステロイド剤では治りませんので、食養生と併せ、漢方療法も検討の余地があります。この原稿を書いております9月10日まで再発はしていません。

2025年6月・7月・8月の活動報告

京都薬草の森公園 公開整備

6月1日(日)の公開整備は悪天候のため、中止いたしました。

7月5日(土)

今年は早い梅雨明けとなり、猛暑日の中、たくさんの方にご参加いただいた公開整備でした。午前中は、畑の除草と石拾い、そしてジャガイモとニンニクの収穫を行いました。来復の改良品と従来品によるジャガイモの収穫量の差をご参考までに図示いたしました。

	ダンシャク収量	キタアカリ収量
来復(従来品)	35.6kg	28.9kg
来復(改良品)	47.0kg	54.9kg
種芋植付量	各 2.3kg	各 2.5kg

この結果を踏まえ、さらに詳細な牡蠣肉エキス抽出残渣添加の効果について継続して試験栽培をするための検体を提供していただいた日本クリニック株式会社様にお礼申し上げます。

お昼は新ジャガイモを焼鮭とヒユナで彩り良くサラダに仕立て、定番の野菜炒め煮と理事長手製のヒジキ煮、具沢山お味噌汁に花脊で採れた胡瓜の酢の物を添えました。夏に嬉しい素麺とウコギの新芽の混ぜご飯、デザートには理事長宅のプラムで大満足の昼食となりました。



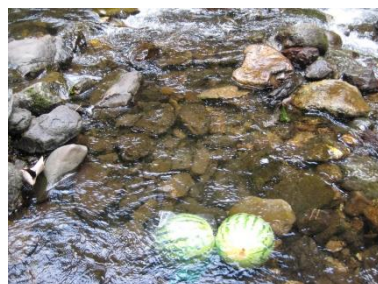
午後は畑の作業の残りを完了させて、お待ちかねの自然観察会。林道や山の中は市街地や畑とは一線を画す涼しさでした。本号で紹介のオカトラノオや珍しい花期のウマノスズクサなどをじっくりと観察しました。

8月3日(日)

立秋も近い8月3日の公開整備では、秋の収穫や植付の前にしっかりと畑のメンテナンスという事で除草や石拾いをみっちり行っていました。10月11月の収穫を今から楽しみにしています。

病気の近寄ってこない昼食は、旬のジャガイモたっぷりメニューを準備しました。新ジャガイモサラダに塩分補給も考えたフレンチフライ、そして、野菜炒めやお味噌汁にもふんだんにジャガイモを加えました。また、千切りジャガイモを素麺風に仕上げていつもとひと味違う食感を愉しみました。もちろんジャガイモ以外の旬のキュウリやカボチャもお皿を彩る一品となりました。昼食時にはデザート第一弾として、理事長宅で収穫のブドウも！季節のお野菜と果物、夏の畑で汗をかけた体にうれしいお昼ご飯でした。

午後にはひと時の午睡で午前作業の暑さ疲れを癒した後、真夏の公開整備のお楽しみ、寺谷川の河原でのスイカを愉しむ会を開催しました。カボチャやスイカを差し入れてくださった丸橋様、大西様、本当に有難うございました。



2025年10月・11月・12月の行事予定

◆ 京都薬草の森公園整備

10月5日(日)

11月1日(土)

12月7日(日)

山や畑での作業／自然観察会

収穫祭！

閉山

◆ 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：10月11日「茯苓」 11月 8日「麻黄」

12月休講

木曜コース：10月23日「茯苓」 11月 27日「麻黄」

12月休講

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

◆ 国内研修旅行：

長崎 国指定天然記念物の大樹巡り・特製の塩製造について識る旅

11月24日(月・祝)～11月26日(水)

樹齢700年に迫る上五島の日本一の大きさのアコウ樹やオガタマの樹を巡ります。

皆様に好評をいただいています塩の製造見学も行います。

※ 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 ※

毎月第2月曜日は 理事長の

「公開無料健康相談日」です。

どなたでも無料でご相談いただけます。事前にご予約の上、お越しください。

日程：10月6日、11月10日、12月8日
第1週

本会会員の皆様は第2月曜日に限らず、
随時ご相談お受けしております。
お電話・LINEなどで
ご予約・お問い合わせください。

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予定や各種情報をご案内しております。

ご登録は右記の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。9月に入り、一雨一度となるかと思いきやの9月も高温傾向が続く予報となっています。予想もできないゲリラ豪雨に、悩まされる山の日々ですが、新たなスタッフとともに充実の活動拠点になる様、整備を推進します。この7月から花脊担当に今井 秀蔵(いまい しゅうぞう)さんが加わりました。皆様どうぞよろしくお願いします。

10月以降は自然療法セミナー再開となり、11月には国内研修旅行も開催されます。酷暑の疲れを癒しに、さわやか秋晴れの花脊にご来遊いただき、学びの秋を愉しんでください。



今井 秀蔵です。自然環境保護や植物栽培の学びだけに留まらない人間育成の場でもある薬草の森公園造りを頑張ります。皆様、花脊でお待ちしております

<(_ _)> ^°∩

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ファルマフートビル

TEL:075-803-1653

FAX:075-803-1654

E-mail:npo@tenshikai.or.jp

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