

Contents

1. 身近な薬草「カミツレ」
2. 令和8年度を迎えるにあたり
3. 温故知新
4. 椿考
5. 漢方褒貶「花粉症」
6. 活動報告／行事予定

シリーズ 身近な薬草

「カミツレ」

【学名】 *Matricaria chamomilla* L.

【分類】 キク科シカギク属

【生薬名】 カミツレ／カミツレ花

【薬用部位】 花

【薬効】 鎮痛、消炎、健胃、発汗



江戸時代にオランダ人やポルトガル人によって日本に持ち込まれたとされるカミツレ（加密列）／カミルレは1~2年生の草本です。ヨーロッパ原産で西アジアなどにも広く分布し、日本国内でも栽培品だけでなく野生化したものも見られます。

茎は緑色で直立しており、高さは50-60cmになり、枝分かれし、5月から6月に茎頂に花をつけます。葉はコスモスの葉によく似た互生の羽裂葉です。花はキク科によく見られる頭状花（頭状花序）で中心部に黄色の管状花が盛り上がるような形で位置し、その周囲を白色の舌状花が取り巻きます。満開時にはこの白色の舌状花が下向きに反り返ります。花はリンゴに似た特有の芳香を持ちます。この花を採取し日干ししたものが薬草カミツレ／カミツレ花となります。英語名のカモミール Chamomile の語源はギリシャ語の“chamai melon”でこれは直訳すると「地上のリンゴ」という意味になります。



カミツレは明治19年に発行の日本薬局方（初版）に収録されており、現在でも日本薬局方外生薬規格に収録の生薬です。局方収録の頃は日本の各地に栽培地がありましたが、現在ではあまり見られなくなりました。消炎、鎮痛作用があると言われており、ヨーロッパではハーブティーとして日常的に生活に取り入れられ、飲用する場合、1-5g／回を数回、少し苦みのある茶として用いられていますが、胎児に対して強く働くとされるために妊娠中の方に用いる事やキク科アレルギーのある人に用いる事は禁忌となっています。日本ではカミツレの小頭花は「医薬品的効能効果を標榜しない限り専ら医薬品と判断しない成分本質」に分類されており、食品としてハーブティーなどが販売されている他、入浴剤や化粧品にも用いられています。

カモミールと称される植物は複数あり、上記のカミツレは一般的には「ジャーマン カモミール」と呼ばれます。他の代表的な品種としては「ローマン カモミール(*Chamaemelum nobile*)」があり、

次頁下段に続く

令和8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

早いもので本法人を設立して、来年は 25 年という節目を迎えます。毎年、色々な作用機作のある新薬がそれぞれに利点や特長を謳い、また、医療機器の精度も含め、その変化に最近人間ドックに行き、ビックリしたところです。しかしながら、もう 6 年も前になろうとします新型コロナウイルスの世界中での騒動や国内医療費の額を見ますとどれほどヒトは病気に打ち勝って来たのか、25 年前と同じ疑問を持ってしまうのが現実です。

25 年前に「どうしてある人は病気にかかる一方、全く健全なままのヒトも多くいるのか」と考え、“從_レ隗始”と座学のみならず、やれる事から実行する活動をと本法人を設立したわけです。食養生の重要性や食材の中味の事、さらにその食材を栽培する方法や単にカロリーやビタミンなどの栄養表示成分で示されない特異成分を含有し体の防御力を維持・回復させる天然物の研究開発からの提案や環境の保全など幅広い自然との共生から、それなりの成果も具体的に見られてきたと自負しています。これも全て会員の皆様や協賛者の方々の協力をいただいた結果と感謝しております。しかしながら、最近の医薬品の研究開発の論文は細胞内の極微少の変化を指標とするような「木を見て“山”を見ない」方法が示されています。これでは健康体への回復は困難な様に感じます。病気が近寄って来ない健康造りが重要と改めて感じています。

産業革命以降、西洋の考え方、やり方が世界中を席卷してきました。世界中の混乱を見ていると、他国を力で、またそれだけでなく、自然をも人が征服できるような考えよりも自然や他国の人々と共生出来る環境の熟成が重要と考えるのは私だけでしょうか。

共生は浄土宗系の方々は“ともいき”と読まれます。^{そうもくこくどしっかいじょうぶつ}“草木国土悉皆成仏”、ヒト同士だけでなく、世の生物が皆、共に仲良く生きるという考え方があります。その為に、何が出来るのか、改めて考え、やれる事からやっていきたいと思えます。

身近な薬草「カミツレ」続き

この種は地面を這うように成長し、多年生でカミツレより遅い時期に花期を迎えます。花はカミツレの様に舌状花が反ることはなく、平たい形です。花だけでなく、葉や茎もリンゴの様な芳香を持ち、こちらもハーブとして用いられますが、カミツレとローマンカモミールで用途に合わせて植物を選ぶ必要があります。

カミツレは丁度、今頃が苗の植付時期ですので、希望される方は事務局までご連絡ください。

市民公開講座を開催して

— 温 故 知 新 —

コロナなどの影響もあり、久しぶりの公開講座を2月24日（火）に京都駅前のキャンパスプラザで開催しました。同志社大学 生命医科学部の八木雅之先生と長崎国際大学 薬学部の宇都拓洋先生、私の3名が講演者として疾患や老化の原因の一つであるAGEsについて基礎から応用まで、そして、AGEs 対応の新素材であります『神農本草経』記載の“青蘘”について紹介しました。



途中、ミャンマー国での青蘘など天然物の栽培でも大変お世話になっており、本会会員でもあります岸本様にも、ミャンマー現地での状況を解説いただきました。各講演の後には率直な疑問から切羽詰まった質問まで時間いっぱい質疑応答を行い、講演会と言えば通常、始まった途端にすぐに居眠りする人が出るのですが、一人も見られず、16時半過ぎに終了いたしました。



メールやラインでの感想を拝見しますと、少し内容が難解であったと思われる方もおられ、今後の反省材料にしたいと考えています。常々思っている事ですが、普段からの人との繋がりの大切さが重要と本講座開催に当たり、改めて感じたところです。

来年は本法人設立 25 周年の節目に当たり、今回の経験も生かし、より充実した行事を催行いたしたく思っております。企画の提案など皆様からいただけますと有難く存じます。最後になりましたが、協力いただきました皆様に改めお礼申し上げますと共に、日頃の健康維持回復の生活に“青蘘”の活用を再度、考えていただけますことを願っています。

「苗」頒布のお知らせ

2月24日（火）に開催しました市民公開講座にて参加者の中で希望される方に配布いたしましたワレモコウの苗は目下、写真の様に新芽が出て来ています。数株、予備に生育したものが残っていますのでご希望の方は事務局までご連絡ください。

また、「キンジソウ（スイゼンソウ）」の苗の頒布も行います。

本号では「カミツレ」や「レンテンローズ」も紹介していますので、苗をご希望の方や生育方法を知りたい方は事務局までお問い合わせください。



椿 考



ヤツツバキ



ユキツバキ



カンツバキ(獅子頭)

ツバキ科ツバキ属の植物は木本性で草本性のものは見られません。ナツツバキ、ヒメツバキなども同じ属です。さらにモッコクやサカキ、ヒサカキなどはモッコク属として知られていますが、これらもツバキの仲間です。今回は特に椿の季節でもあり、街を歩いたり京都の古寺を巡ったりすると思わないところに椿らしい物に出合った時に多少の由来など知っておきますと、少しは楽しみも増加すると思い、一筆認めました。

晩秋から春にかけて、花の少ない時期にツバキ属の開花は見られますので、時節の順に進めて行きたいと思います。まずは、以前に図譜でも紹介しましたチャノキです。薬木でもあり、飲料原料としての緑茶や紅茶を知っていてもその花となると・・・、という方も多いかもしれません。京都では11月頃から咲き出し、12月には終わってしまいます。次は山茶花(サザンカ)が見られます。昨年11月末に本会の国内研修旅行で長崎・上五島方面を訪れましたが、九州では野生種に近い高木となったものが見られました。この山茶花、京都などこの辺りでは生垣として刈り込んだものを目にされる方も多いと思いますが、多くは誤解されており、これはもう少し遅く咲く寒椿(京都ではシシガシラ、獅子頭)で、写真の様な緋～赤色系で12月から3月頃まで長く咲きます。これはカンツバキ系と分類されています。これとは別にユキツバキ系と言われるものがあります。雪椿が新種として発見されたのはこの世界ではつい最近のこととなります1945年(昭和20年)です。おそらく、豪雪地来のあまり目立つ事のない越後の雪の中で春を迎える椿ですから、暖地よりも少しいじけた椿だという位に考えられていたのが、学問的によく調査しますと新種である事がわかったという歴史も面白く感じます。多雪地域である新潟などで山岳部で雪が融解する4-6月に開花する小型の花の椿ですが、京都のこの辺りなどで植栽しますと通常の椿の様に今時分に開花して来ます。

少し専門的になりますが、通常のヤブツバキとユキツバキとの差異を表にいたしました。

部位	品種	ヤブツバキ	ユキツバキ
幹		直立してサルスベリのように大変滑らか	叢状となる
枝		折れやすい	粘性があり、折れ難い
葉柄		葉と比較して長い	短く、毛が少しある
葉		厚く、光沢が少ない	薄く、光沢が強い

これらは詳細に観察しますとわかるのではないかと思います。外観は写真をご参照ください。この他にもハルサザンカと言われるヤブツバキとサザンカの雑種のものも見られます。

椿も有用植物で、古くからその種子が重要な油用原料として用いられ、今でも伊豆大島や五島列島では搾油されています。先日訪問しました上五島で名物の“五島うどん”の組成成分を見ていますと、椿油が添加されているのもここの特長かと納得したところです。

椿油は化粧品原料にも食用にも用いられています。生産量の統計を見ていますと、令和元年のデータになりますが、40.3kL/年位で、一般的に高級品であります胡麻油の生産量5万3000t/年に比較しますと極少量となりますので、椿油は大変高価ですが、含有成分から見ますとオリーブ油とそれほど異なりませんので、拘泥する必要はない様です。

漢方療法シリーズ ほうへん 漢方褒貶(32)

花粉症

本年は1月に少々寒い日々も多かった為か2月末～3月に入って花粉症対応の調剤が多くなって来ました。少し難解かもしれませんが、どうして花粉症にかかる人とそうでない人がいるのかを知る為に、漢方的な考察からの対応を提案したいと思います。

まず花粉症の症状の詳細を見ますと、

① 目や鼻の中がかゆい

かゆいという症状はダニや蚊の様な虫に刺された時にも起こります。異物を除去したいという反応の一つです。邪気、例えば花粉という異物が侵入して来て体が追い出したい反応と考えられます。目が赤いのも同様です。

② クシャミが止まらない

肺まで到着した邪気を追い出そうとする体の防御反応の一つと考えます。

③ 鼻水

肺の機能の低下で水を排出出来ない為に弱っている状態と考えられます。水様の鼻水は寒邪、粘り気があるものは熱邪が存在することが予想されます。

④ 鼻づまり

邪気の侵入を肺が排泄できずに塞がれており、鼻水の滞留や邪気との肺内での争いで邪気に負けている状態です。

⑤ 口渇

寒邪でなく、熱邪の侵入を考えます。

鼻、肺、皮膚、脾と腎との関係を考えますと、

肺は鼻と直結ですので、肺の防御力が不足していると邪が容易に侵入します。肺と皮膚の腠理(皮膚のきめといつも言っていますが、皮膚に締りの無い、開いた状態は「腠理が開いている」といいます)、病邪はここから侵入しやすくなっています。先日の AGEs の公開セミナーでも少し紹介しましたが、腠理が開いて締りが悪い皮膚はこの AGEs が皮膚に多く蓄積した状態と考えられます。シミやくすみ、老人斑、化粧のノリが悪いなども同じです。これらの事から考えますと、肺や鼻の粘膜の劣化の指標は AGEs の蓄積度を見ると推定できる事もあるのが想像できます。

次に脾との関係を見ますと、五行説の木火土金水の考えでは、土(脾)は金(肺)を生じるもとですので、土の元気が枯れてきますと肺にも影響しますから、脾の元気を常に維持する食養生の考えが必要です。

呼吸の呼は肺が、吸は腎が関与すると考えていますので、私は常に朝日の上る時分、今頃でしたら午前 6 時 30 分少し前頃に、畑で太陽に向かって(琵琶湖を望む方向で)、深呼吸を十回行ってから作業にかかります。太陽光を浴びることで、セロトニン分泌のスイッチを入れ、体内に貯留した夜の陰気を深呼吸で入れ替えて一日をスタートさせています。最近では加齢の所為かそれとも事務所の新人達の教育に係るせいか、気の休まることが少々不足気味です。花脊の山の気を呼吸するととっとりフレッシュされると思いますので、是非、皆様も山に来られたら、一緒に深呼吸も行いましょう。

この様に花粉症になりやすい状態というのは鼻や目だけでなく、皮膚、肺、脾、腎と体調のアンバランスが本当の原因ですから、単に抗アレルギー剤の噴霧や服用では治せません事を理解してもう一度、生活習慣、食習慣を見て体のバランス、精神のバランスの不調の修正を考える事が重要と考えます。医薬品にのみ依存しない健康造りはここでも生きています。漢方薬も症状によって種々ありますが、自力で治す気を助ける補助剤です。

蛇足ながらの情報 “レンテンローズ (Lenten Rose)” って何？

現在は馬鈴薯澱粉で造られていることがほとんどのカタクリ粉のことをカタクリの澱粉と思わずに使用していて、何の障害も無く流通していることもおかしな状況と誰も言わないのも不思議と私だけが感じているのでしょうか。

植物の世界でも花屋の言葉と専門職の言葉で違いのある物が市民権を得て当たり前になっているのが“クリスマスローズ”です。私の庭の写真を入れました。今が満開で特製堆肥“来復”は大変有効で、立派に成長し、草丈も株も花も楽しませてくれています。今頃、開花するのはレンテンローズ (Lenten Rose) と言われる種類でクリスマスローズの仲間です。一方、クリスマスローズは冬期の開花です。



Lenten Rose の花の中には小さな斑(ブチ)が多くあり、花びらをみますと違いがよくわかります。知識としてカタクリ粉の世界でも何の害もありませんが、楽しんでください。

もし、ご入用でしたら珍しい紫色咲の苗も用意しますので、事務局までお問い合わせください。今頃が丁度、植付時期でプランターでもよく生育します。



2025年12月の活動報告

京都薬草の森公園

12月7日(日) 公開整備

本年最後の公開整備、9月の公開整備で参加者の皆様に植えつけていただいたジャガイモの収穫と閉



山作業を行いました。丁寧に掘り起こして下さったおかげで、きれいなジャガイモがたくさん！並行して、ビニールハウスの支柱立てや大掃除などを行いました。セミナーハウスともしばしの別れです。

お昼は理事長の前日仕込みのブリの照焼、青襲入ヒジキの煮物、菊花と鮭の彩サラダに、春の七草の一つ、ナズナご飯で初春を先取りです。理事長お手製の干柿も食後にいただきました。午後は櫓木造りの講習など、春の山開きの準備を行いました。



2025年も多くの方に公開整備にご参加いただき、ありがとうございました。2026年もまもなく山開きです。本年も自然に親しみ、自然の恵みを取り入れた食事の美味しさを実感し、ご自身の健康と環境の健康維持の重要性を再認識していただける場の提供に勤めます。たくさんの方々の方々の花背・薬草の森公園へのご来遊をお待ちしております。

2026年4月・5月・6月の行事予定

◆ 京都薬草の森公園整備

4月5日(日) 山開き・ジャガイモ植付・植林地への櫟の播種作業・自然観察会

5月2日(土) 夏野菜、金時ショウガ、里芋、およびサツマイモの植付・自然観察会

6月7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」

午後2時～4時 (於: 事務所3Fセミナー室)

土曜コース: 4月11日「黄柏」、5月9日「知母」、6月13日「猪苓」

木曜コース: 4月23日「知母」、5月28日「猪苓」、6月25日「杏仁・桃仁」

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

★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。

◆ 理事会・総会

5月28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)

総会終了後、
懇親会@京料理「松桑」様を
予定しております。
懇親会のみのご参加も
大歓迎!

2025年度に正会員でご登録いただいていた方に「総会」の案内をお送りしますので、
ご確認及びはがきの返送をお願いいたします。

※ 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: 4月13日、5月11日、6月8日

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。

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いただくか、
天然薬用資源開発機構 HP にてご確認ください。

(会員募集:
<http://www.tenshikai.or.jp/kaiinboshu2026.pdf>)

—事務局だより—

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。数年前から続く異常気象、もはや“異常”と言えなくなりつつあるのか
もしれません。それでも地球環境やヒト、動物、そして植物の健康を回復・
維持しつづけるという意識を持ち続け、コツコツと活動を継続していくとい
うことが大切だと考えております。

本年度も会員の皆様と応援して下さる皆様と共に、自然との共生の道
を歩んでいけることを有難く、そして嬉しく思っています。新たなる年度もど
うぞよろしくお願いたします。

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