会報誌ページに戻る

“自然流”健康づくりの情報誌
Vol.99
2026 秋季号

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. 身近な薬草「イチジク」
2. “コリバクチン”とは何か
3. “きのこ”のお話
4. 漢方褒貶
5. 最近の長雨について思う事
6. 活動報告／行事予定

シリーズ身近な薬草
「イチジク」

【学　　名】*Ficus carica*
【分　　類】クワ科イチジク属
【生 薬 名】ムカカ（無花果）、ムカカヨウ（無花果葉）
【薬用部位】果実、葉
【薬　　効】消炎・鎮痛・皮膚の腫れ



夏から秋に収穫されるイチジク、無花果（中国救荒本草、wú huā guǒ）について、今回は解説します。中国語がイチジクを無花果とした背景を考えてみたことはありませんが、中国語の発音は日本語でのムカカに近い発音です。花らしい花は果実の中にあり、外見上は花を見ませんので、外観からこのような名前を付けたのでしょう。

本来ペルシャと言われたイランやイラク方面から中国に入り、日本には江戸時代前期に長崎に入ったとされています。中国国内での読み方を調査しましたが、広い国ですので、幾つかあり、阿驿、底珍、無生子、映日果、蜜果、文仙果、奶浆果、品仙果と色々ですが、この中でイチジクに近い発音ですと映日果（yìng rì guǒ）かと考えられます。果実は日本ではあまり生食以外見ませんが、干、冷凍、ジャム、シロップなどヨーロッパでは食品として多用されています。一方、医薬品としての中国での主治は健胃、解毒、腸炎、痢疾、便秘などで、生食では 1-2 個を食べたり、乾燥したものの外用や喉痛の時に粉末を水にとってゆっくり服用したりすることも見られます。

イチジクの葉は無花果葉として夏～秋に採取し乾燥後に煎じて痔の患部の水洗などの外用や根を煎じてこちらも外用で痔に用いたり、内服して筋肉痛に応用されたりしています。特有の芳香はクマリンの仲間のプソラレンという化合物による物で桜餅の桜の葉にも同類の化合物が含有されています。



庭にイチジクの木が植えられていましたら、冬の剪定時に晩秋まで残ったイチジクの幼果を枝につけたまま越冬させますと翌年の夏に収穫出来、その年の果実は初秋からの収穫となりますので、果実を楽しみたい時は冬の剪定時に考えると宜しいと思います。

第3頁下段に続く

“コリバクチン”とは何か

理事長・医学博士　山原 條二

大腸癌の患者数は年々、増加し続けています。本会報誌でも腸内細菌と健康維持の重要性について、数度、お知らせしていると思います。今回さらに、大腸がんについて最近明らかになって来ましたことを解説します。

病気になって、あるいは病気を健康診断などで見つけてもらって、その治療法があれば宜しいが、治療法が無い病変もまだまだ沢山ありますから、病気にならない、病気が近寄って来ない生活習慣、食習慣に常に留意して生活する事が大切な事には変わりありません。癌にしても糖尿病にしても体の異常を感じる位まで進行するのに 15 年や 20 年はかかっています。逆に言えば、これを治すのにも長期間かかる事は必須であるという覚悟が必要です。

日本人の死因で最も多いのは癌です。その中で三大癌は肺、胃、そして大腸です。3 種の癌の中でも患者数が最も多いのは大腸癌で、その死亡者数は 53,000 人以上／年（2023 年）で 50 年も前には無かった傾向で、大腸癌患者は年々増加し続けています。その要因は食生活の欧米化によって畜肉類と油脂の摂取が増加したこと、そして、これらの食害を減弱してくれる食物繊維の摂取量の減少にあります。

（40 年前の死亡率の上位は循環器系の疾患でしたが、その当時と比較しますと油脂類の摂取量は 3 倍近く増加しています。この理由はまた改めて次回解説します。一度に色々な情報に触れますと中味を混乱してしまうことがありますので。）

クローン病や大腸炎も含め、大腸の炎症性疾患の増加は食生活の変化が主な原因と考えて間違いありません。食物繊維の摂取不足は食物繊維を餌にしている善玉菌の増殖不足を招来し、食物繊維由来の酢酸、プロピオン酸、および酪酸などのいわゆる短鎖脂肪酸の腸内での産出量の低下はこれらの短鎖脂肪酸の腸への有益な作用を減少させ、腐敗性物質や毒性物質の増加や悪玉菌の割合の上昇に繋がります。これが腸内の悪玉菌と善玉菌のバランスを崩してしまいます。

コリバクチン(colibactin)という言葉を聞かれたことのある方はよほどの“健康オタク”です。名前の由来はこの毒素を出すのが大腸菌(E. coli)であることから来ています。大腸菌には多数の仲間がいます。大根と言っても冬だいこん、夏だいこんがあり、冬だいこんの中に青首、白、赤、丸、さらに桜島大根の様な巨大な物まであります。鳥類でも同じ、魚類などもっと多数居ますが、大腸菌でも同様に色々と居ます。O-157 の大腸菌は時々、食中毒で話題になります。このコリバクチンを産生する大腸菌はまだ専門家のみが相手にしているレベルの大腸菌です。

簡単に言いますと、コリバクチンをすべての大腸菌が産生するわけではありませんし、コリバクチンを産生する大腸菌を保菌しているヒトがすべて大腸癌になるわけでもありません。しかし、コリバクチンは大腸の細胞の中の DNA を切断し細胞の変性を誘発するという事はわかっています。又、実際に大腸癌になっている人と健常者とのコリバクチン産出菌の保菌率を見ますと、健常者では約 20%、大腸癌患者では約 70%と保菌率は上昇しています。男女別での大腸癌に罹患する人の割合は男性では 10 人に 1 人、女性では 12 人に 1 人です。今の生活様式を持続していますと、一生の内男性の約 32%、女性の 26%、4 人に 1 人が大腸癌を発症する恐れがあります。検診で大腸癌が見つかったステージⅠ～Ⅱの人は 5 年生存率が 90%以上とされていますので、検診等は意味のない事ではありませんが、それよりも大腸癌が近寄ってくるような生活習慣・食習慣でそれを再考する余地がある場合はすぐに実行した方が宜しいと思います。食物繊維は約 20g／日必要とされています。

いつも花脊のセミナーハウスで昼食のメニューは色々のバランスを考えて造ります。多くの方の意見は「こんなに野菜を食べるの!?」です。調理した野菜の食物繊維は約 2-3%、イモ類も同様です。イヌリンや青汰粉末を食事にも活用されるとかなりの量の食物繊維が補給できます。

東洋医学では皮膚の腠理が開き、そこから病邪が侵入してくるという考えがあります。大腸でも同じ様に下痢を繰り返していますと腸壁の細胞の結合が緩くなり、そこから大腸菌の菌体内毒素であるリポボポリカッサライド(LPS)など有毒物質が血中に移行して発症しているとされる病気もあります。抗生物質の多用で腸内微生物環境を破壊してしまう事には、常に留意する必要があり、どうしても抗生物質が必要な時でも漫然と服用する事の無い様にすることも大切です。家畜が飼育される時に、抗生物質が飼料に添加され、家畜の肥大化の促進や病気の予防に活用されているのは周知の事実であります。ヒトでも腸内細菌の乱れから肥満を誘発しないという保証はありませんので、この面からも考えておく必要があります。

身近な薬草「イチジク」続き

イチジクに付く昆虫の多くはカミキリムシです。樹皮に穴を開け、木部に産卵し、幼虫（サナギ）は木部を餌にして、糞を樹皮の穴から出しますので、寄生していることがすぐにわかります。放置していますと、その糞のにおいを目標に多くの昆虫らが集まって来て、イチジク本体が枯れてしまう事も珍しくありません。以前は白と黒の混じったゴマダラカミキリでしたが、ここ数年、右の画像の様なカミキリムシが集まって来ます。成虫を見たら捕殺します。糞が出ています穴を確認しますと、私はマラソン（殺虫剤）の 100 倍希釈液を注射器で注入し、幼虫を殺しています。完熟近くになりますと、ヒヨドリとイタチによる食害もあり、果樹の栽培も苦労が絶えません。



“きのこ”のお話
―菌根菌のチカラ―

子供の頃（70 余年ほど前）は秋になりますと、松茸を木製のミカン箱に一杯いただいたりと、それほど珍品ではありませんでしたが、最近はブータン産が幅をきかせて、市場に出遅れるのか新聞に掲載されるほど貴重品となってしまいました。丹波や京北は最近まで寺町に専門に取り扱う店がある位、一般的でしたが、どうしたことでしょうか。これは“菌根菌”と植物の関係に原因があります。

ブナにもブナの生育を促進させる菌根菌が知られ、杉や桧の菌根菌とは少し種類の異なる事も知られています。（花脊の山にはブナの仲間のイヌブナの約 100 年生林があり、新緑の季節には「こんな林が続いたらなぁー」と思う位、森林浴に適した植相を造っており、紅葉の季節となりますこれからも楽しみに出来ます。ちなみにブナは海抜が 800m 以上、イヌブナは 600m 位からと少し住み分けしています。）松茸が出なくなってきたのも、松の菌根菌であります松茸菌の生育が弱くなった為です。松の根の表面にさらに細かい松茸菌の菌根が付き、地中のリンなどの有用微量成分を松に供給するために働き、松が葉で生合成した糖質などを菌根菌はもらって元気になる共生関係が出来ていました。松茸菌は痩せた日のよく当たる乾燥地が好きな菌です。松林の落葉は火の焚き付けに、枝は燃料に不可欠のものでプロパンガスが山村に導入されるまでは、松林はその為に常に掃除された様になっていましたが、新しい燃料の導入により、落葉が積もって堆肥状態となり、富栄養状態の松林には松茸菌（松の菌根菌）は増殖しなくなり、松茸が育たなくなってしまいました。


花脊薬草の森公園のイヌブナ林

花脊の山にも松を植林し、その辺りを意識して管理していますので、20-30 年後が楽しみです。もう一つ、キノコ類には“ビオチン”というビタミンが豊富にあります。細胞の生育を促進してくれるものですが、水溶性が大変高く、調理の時、キノコの水洗はサッとするか、そのまま用いてしまうか、状態を見てやる必要があります。また食物繊維も多く含まれていますので、一週間に 1-2 回は何かのキノコを食べる様に心掛ける事も腸内細菌の健全化には必要です。

漢方療法シリーズ

漢方褒貶(33)

風邪などの急性の病邪に打ち勝つ為に

―病変に合わせて処方も対応します―

朝夕は少しばかり凌ぎ易くなった９月初め、発熱後、微熱と咳、少しの痰で不眠気味となっているという主訴で来所されました。脳疾患後の後遺症によって少し歩行など不自然でぎこちない感じのする程度、外観上は健常人と変わりのない様子で、少し虚弱、華奢ですが、食欲や二便の不都合はないとのこと。このひと月ほどの天候不順は農作物だけでなく、人々の健康にも不都合を及ぼしてしまいます。来所の 4-5 日前はエアコンも不要なくらい涼しく感じる日もあったり、多湿の上、高温の日もあったりと健康を損なう要素が多い日々が本日（9 月 16 日）も継続しています。

ヒトの体は気、血、水、特に気力が弱まる時、ほっと一息つきたい時に病邪の侵入を許してしまいます。涼しい時に漫然とエアコンを on にして就寝される事もあるかと思います。夏なのにインフルエンザが流行していますのはこのエアコンの普及にあります。インフルエンザビールスは20-25℃が生育の適温です。体力が少し衰え、皮膚の腠理が開いて病邪が侵入して来ます。

今回ご来所の方の場合、単なる風邪が拗れて来所されました。解熱鎮痛剤を服用されても、抗生物質を用いても初期には効きません。ここで対応を間違いますと長引くことになります。“柴胡桂枝湯”を３日分、処方しました。すぐに気力の回復と微熱の消去を実感できると考えました。３日後、電話があり、微熱や倦怠感などは翌日すぐに消え、今では体調が完全に戻ったとのことでした。ただ、痰が、それも少し粘りのある白い痰が出る症状があるとのことでしたので、これは発熱を解消しようと出た水が痰として残ったものと判断し、水を去る“麻杏甘石湯”を処方しました。この後、全快したとの連絡がありました。

体調を崩す元を早めに消去する事は何時も大切ですが、もっと重要なことは日常から病邪の近寄って来ない体造り、細胞の活性化にあります。今回の方はご家族でお見えになる事が多いですが、ご家族の方は同じ条件の部屋で寝ていてもビールスは近寄って来ませんでしたのか、健常人を維持されています。

最近の長雨について思う事

46 億年前に地球が誕生した当時、地球の大気は炭酸ガスであり、金星や火星と同じで温室ガス効果のために灼熱の星であったと考えられています。27 億年ほど前にこの炭酸ガスを利用して酸素を出す光合成菌が出現しました。この酸素が酸化され、太陽から降り注ぐ紫外線によってオゾン(O_3)が生成され、ご存知の様に地球の周囲をオゾン層が取り囲むようになりました。そして、生物の遺伝子を変性、傷つけてしまう強い紫外線の照射が減少して、種々生物が発生するようになったのです。4-5 億年前に海中の生物の一部は陸地に上がり、5 度の動植物の大変動が起こりました。メキシコの南にあるユカタン半島に大きな隕石が落下、その衝撃は想像を絶するもので、火山噴火が方々で起こった様に土ぼこりが太陽の光線を遮り、気温が低下、氷河が増幅する年月が数年に及び、動植物の生育が阻害され、恐竜も滅びました。これが白亜紀末期（約 6500 年前）と言われています。5 度の動植物の絶滅した時期を経て、最後の氷河期が 1 万年前に終り、9000 年に亘ってほぼ安定した時期が今に続きます。

ところがこの 100 年の炭酸ガス濃度の上昇はやはり無視できない位地球の気温に関与しているのではないかと思われます。何かをするのに一人では何もできませんが、エネルギーを消費してしまいますので、出来るだけ再利用などして、無駄がないか再考する生活が必要と思います。異常な雨の降り方やたった一つの大きな隕石の落下が数年かけて地球上の生物の生存にも関与するという歴史を見ると、毎日の生活の仕方を考えないといけないと、このところの異常な秋雨から感じます。

原稿募集のお知らせ

会員の皆様の原稿を募集しています。会報誌やセミナーへのご意見、ご感想、そして、ご自身の体験談や珍しい天然物との出合いの経験や写真など、何でも結構ですので、ご投稿ください。

匿名を希望されます時はその旨、ご指示ください。採択や言い回しのちょっとした変更などは事務局にご一任くださいますよう、お願いいたします。皆様の力作お待ちしております。寄稿方法は事務局までお問い合わせください。

2026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6日（日）・7月4日（土）の公開整備は悪天候のため、中止いたしました。

8月2日（日）

大暑も後半に入った８月２日の公開整備では、これからの植付と秋のよりよい収穫に向けて除草や石拾いといった畑の作業を主に行っていただきました。10月11月、そして来春からの収穫に向けて、見る間に畑がキレイになりました。

病気の近寄ってこない昼食は、彩り抜群！旬のジャガイモサラダに塩分補給も考えた胡瓜とちくわとわかめの酢の物、たっぷり野菜の蒸し炒めや具沢山お味噌汁に加えて、冷奴とトッピングのトマトと大葉が鮮やかなお素麺。食後の水菓子は理事長宅で収穫のブドウをいただきました。夏の暑さの中でもパクパクといただけるメニューで、まだまだ暑さ厳しい中での作業でたっぷりと汗をかいた体に沁みるお昼ご飯でした。

昼食後は自然の風だけで十分涼しいセミナーハウス内でゆっくり休息、そしてお待ちかねの真夏の公開整備恒例イベント「スイカ愉しむ会@寺谷川河原」を開催しました。いつもながら理事長の見事な包丁さばきで、甘さ均等なカットスイカが、瞬く間に生み出されました。





スイカ会の後は、各自で気になる場所の掃除や紫蘇の収穫など、無理のない範囲で作業していただきました。

また、この日の整備では、可憐に咲くネジバナがセミナーハウス周辺でも見られました。イネ科の雑草に交じって生えている事も多く、花も小さくかわいらしい事から意外に思われることもあるようですがラン科の植物です。6－8 月に高さ 15-20cm ほどに花茎を伸ばし、らせん状に小花をつけます。日本全国どこにでも見られる植物ですが、ラン科らしく発芽・成長に菌根菌を必要とし、イネ科の菌根菌を利用して発芽・成長するという報告もある事から、特定の植物と一緒に生育することが多いようです。



2026年10月・11月・12月の行事予定

◆ 京都薬草の森公園整備

山や畑での作業／自然観察会

10月4日（日）　**11月7日（土）** 収穫祭！　**12月6日（日）** 本日をもって明年4月まで閉山とします。

◆ 自然療法セミナー：疾患と「生薬」

★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。

午後2時 ～ 4時（於：事務所3Fセミナー室）

土曜コース ：10月10日「杏仁」　11月 14 日「桃仁」　12月休講

木曜コース ：10月22日「桃仁」　11月 26 日「芒硝」　12月休講

◎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 ※

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5日、11月9日、12月7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。この夏も酷暑と豪雨に脅かされた夏となりました。天気は人間がコントロールできるものではないですが、過去に例のない酷い気象は人間の活動もその原因の一つと言われています。地球環境を少しずつでも改善するよう、一歩ずつ前に進んでいきますので、これからも本法人の活動にご協力、ご賛同いただければありがたく存じます。

10 月以降は自然療法セミナーを再開いたします。花脊も冬までの間、短いですが、さわやかな、過ごしやすい季節を迎えます。皆様、自然の大切さの再認識に、事務所に、花脊に足をお運びいただき、季節の花や収穫物に触れみてください。

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　京都市上京区椹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