

会 報

(No.466)

2019年1月

題字：故 津村重舎元会長



ダイダイ (写真提供：昭和大学薬学部 磯田 進 先生)



公益社団法人 東京生薬協会

Tokyo Crude Drugs Association

新年のごあいさつ

東京都福祉保健局 健康安全部長

高橋 博則



新年あけましておめでとうございます。

公益社団法人東京生薬協会の皆様方におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から都の薬務行政に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

我が国は、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めるようになりました。高齢期になっても生き生きと自分らしく暮らすためには、生涯にわたり心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

そこで注目されているのが、自己の健康管理に努めるセルフメディケーション実践です。かかりつけ薬局等に相談しながら医薬品を上手に使い「自分の健康は自分で守る」ことにより健康で豊かな人生を過ごし、結果として健康寿命の延伸にも寄与するものです。

2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会まで2年を切り、海外から、仕事や観光などで東京を訪れる方も右肩上がりが増えております。こうした方々が安心して滞在するためにも、OTC医薬品は身近で大変有用であると考えております。

一方、大きな社会問題となった危険ドラッグについては、関係機関との連携による指導・取締りの強化の結果、都内の実店舗はなくなりましたが、販売経路はインターネットを中心に潜在化・巧妙化しております。都といたしましては、ビッグデータ解析やソーシャルメディア検索による実態把握も行うことなどにより、対策の強化を図っております。

貴協会に管理運営を委託しております薬用植物園は、危険ドラッグや健康食品など、都民の健康と安全に大きく関わる植物等の栽培育成や試験検査を通じて薬事監視に科学的根拠を付与する重要な役割を担っております。

また、協会独自の創意工夫による各種のイベントや講座は、都民の人気も高く、年間の来園者数は12万人を超えております。

薬用植物園が植物園の持つ調査研究など行政的な役割に加え、幅広く薬用植物や生薬に関する普及啓発が都民に支持されている証拠であると考えております。

協会の皆様におかれましては、これまで生薬や漢方薬が伝統と実績に基づく安心と信頼で国民に支持されてきた経緯を踏まえ、今後とも、都民の保健衛生の向上になお一層ご尽力いただきますようお願いいたします。

結びに、貴協会の皆様方の御健勝と益々の御繁栄を祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ

公益社団法人東京生薬協会 会長

藤井 隆太



新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

会員並びに関係団体の皆様におかれましては健やかに新年を迎えられましたこと、お慶び申し上げます。

旧年中は、皆様には当協会の各事業や活動ならびに運営に対するご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

当協会の薬用植物の国内栽培事業につきましては、栽培技術や優良薬用植物の種苗の提供等における多くの知識経験を活用し、公益性の高い事業として、全国7自治体において国内栽培に対する支援を実施しております。昨年は、岐阜市にて自治体担当者と当協会栽培指導員の間で現状と課題を話し合う第2回目の合同会議が実施され、活発な討議を通じて改善点等を共有いたしました。また、本年1月にキキョウ栽培に関する情報交換と栽培技術の共有を目的に生産者・自治体担当者会議を計画しております。

今年は、各地区から生薬が出荷できる体制が整いつつあり、従来の食品に加え医薬品への配合が開始されます。栽培された生薬原料を製品に配合し、品質ならびにイメージの向上により大幅に売上が増加した例も報告されております。また、動物生薬としての上海ガニ（チュウゴクモクズガニ）の飼養技術の確立と効率的飼育及び脱皮殻の収集方法の研究を開始し、昨年12月に美郷町で上海ガニの放流を行いました。

OTC医薬品の普及啓発事業「よく知って、正しく使おうOTC医薬品」は、「福德の森（第1会場）」及び銀座線三越前駅構内の「江戸桜通り地下歩道（第2会場）」にて実施しました。会場を日本橋室町に移して2回目の開催となる今年は、小池都知事がご視察に訪れて、各社のブースを見学されました。この様子はテレビをはじめ各種メディアで報道されました。都知事のご挨拶の中で、医療財政が危機的な状況に陥っている現状で、セルフメディケーション推進としてのOTC医薬品啓発イベントを高く評価いただきました。参加企業は34社となり都内での啓発事業としては最大規模になっていると評価されています。また、5社から参加いただいた「ゆるキャラ」も会場を盛り上げてくれました。このイベントによりセルフメディケーションの推進が、医療費の適正化にもつながり日本の医療保険制度を守ることに繋がることを啓発して参りたいと思います。

東京都から管理運営を受託しております東京都薬用植物園は、継続的な薬用植物の栽培とともに、積極的にイベント等を実施し円滑な運営を進めております。国民の皆様に対し薬草教室、薬草観察会、薬用植物・生薬に関する講座などを提供し、毎年12万人を超える来園者がございます。

当協会としては、優良生薬の確保とその振興を図り、生薬業界の発展向上とあわせて国民の保健衛生の向上に寄与し、数千年に亘る生薬の確固たる基盤を保持し、公共の福祉に貢献するような各種事業に取り組んでいきたいと思っております。

本年も、生薬並びに生薬製剤の一層の活躍と発展を通じ、国民の健康増進に不可欠なパートナーとして貢献していくために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

結びに、新しい年が皆様にとってこれまで以上に充実した、より良い年となることを祈念いたします。

会 報

目次

No. 466 2019年1月

【表 紙】 ダイダイ 写真：昭和大学薬学部 磯田 進

■ご挨拶

- 巻頭言：新年のごあいさつ 東京都福祉保健局 健康安全部長 高橋 博則 2
- ご挨拶：新年のごあいさつ 公益社団法人東京生薬協会 会長 藤井 隆太 3

■寄稿

- 生薬の有用性散策（15） —大建中湯の構成生薬の活用：便秘と口臭—
..... 元北里大学 生命科学研究所 布目 慎勇 5
- 江戸の園芸植物「蓮」 —栽培と観賞のポイント—
..... 東京大学大学院農学生命科学研究科 石川 祐聖 7
- 貝原益軒に「養生」を尋ねる（Ⅱ）
..... 公益社団法人東京生薬協会 学術委員長 山内 盛 9
- 笹がきた道、竹がきた道 —笹という視点を通して見る縄文文化と地域文化 その2—
..... 一般財団法人蓼科笹類植物園 理事長 大泉 高明 11
- 高浜町、薬用植物栽培への挑戦 福井県高浜町 町長 野瀬 豊 13
- 委員会だより 15
- 連絡事項・行事報告 17

【裏表紙】 四季の薬草・ダイダイの解説 昭和大学薬学部 磯田 進

生薬の有用性散策 (15)

—大建中湯の構成生薬の活用：便秘と口臭—

● 元北里大学生命科学研究所 布目 慎勇 ●

I. はじめに

現在漢方エキス剤の中で最も使用頻度の高い処方は大建中湯で、消化管の蠕動運動促進効果があるとして術後のイレウス予防に繁用され、また便秘や整腸などにも用いられる。大建中湯は山椒、生姜（乾姜）、人参、膠飴からなり、いずれも食材としても利用されている。日常の食材の中には漢方薬として用いられているものもあり、主なものは生姜、茶葉、粳米、小麦、葛、大棗、山椒などである。しかしこれら食材も組合せ次第では予想以上の効果を示すことがある。

漢方処方一般に複数の生薬を組み合わせたものであるが、料理の中に生薬を配合すると薬膳となり、料理と薬物の両面の役割を持つ。処方の主薬が食材の場合、その食材を加工配合した食物、料理は処方としての効果も期待される。例えば葛根湯の主薬である葛根は薬物としてのイメージから、風邪気味の時などに身体を温める効果を期待し、クズデンプンに生姜や砂糖を加えクズ湯として利用される。

かつて「大建中湯と構成生薬の来歴」¹⁾について論文とし、処方の主薬は山椒と生姜であることを述べた。近年大建中湯および構成生薬の薬効に関する様々な研究がなされ、処方および山椒、生姜の有効性が報告されている。そこで大建中湯および山椒と生姜の応用について記述する。

II. 大建中湯の来歴の概略

大建中湯は『金匱要略』（後漢頃）に初見し、処方構成は蜀椒、人参、乾姜、膠飴であり、効能効果として「心胸中大いに寒痛し、嘔して飲食あたわず、腹中に寒ありて上衝し、皮起出て頭足有るを見る。上下に痛みて触れて近づくべからざるは、大建中湯これを主る」とある。要約すると、本処方は内臓の冷えによる嘔吐や腹痛、腸管の蠕動運動の異常に対する応用である。

中国では大建中湯が医籍に収載されることは少なく、また処方構成は『金匱要略』のそれとは異なり様々な生薬が記載されている。比較的多く配合される生薬として人参、甘草、当帰、黄耆が上げられ、またそれら処方の効能効果も多様であるが、気力の低下と内臓の異常に用いる点が共通している。

日本では『医心方』（丹波康頼、982）に収載され、『備急千金要方』（孫思邈、650年代）に記された大建中湯を引用しており、処方構成は甘草、人参、半夏、生姜、蜀椒、飴膠であり、内臓の冷えによる痛みや不調に応用される。以後江戸期に至るまで各種医籍に多様な処方構成の大建中湯が散見される。ところが江戸中期になると“古方派”が主流となり、『金匱要略』に収載された大建中湯が用いられるようになり、医籍にも頻繁に見受けられる。日本で大建中湯の利用頻度が高くなった背景には、古方派が台頭し腹診が発達したことや蜀椒の代わりに山椒を用いたこと以外に、気候や食生活、水質が中国とは異なり、大建中湯適応症の患者が多く存在し、効果も認められたことが推測される。

III. 山椒および生姜の応用

大建中湯の主薬である山椒、生姜について以下に述べる。なお一昨年の本会報（No.462）で“もの忘れ”を起こすことが記された生薬として山椒（蜀椒）、生姜を取り上げたが、大建中湯の諸医籍には“もの忘れ”に関する記述は見当たらない。

1. 山椒および生姜の概略

(1) 山椒

山椒の仲間は約250種あり、世界の温帯、亜熱帯に分布し、薬用や料理用にされ栽培もされている。日本では山椒は古来香辛料として使用されてきたが、中国医学が伝わると処方に記された蜀椒の代用とされるようになる。中国では蜀椒は『神農本草経』（漢代）に収載され、形態の特徴や産地により花椒、青椒、川椒などと記されている。蜀椒の基原植物はミカン科の *Zanthoxylum bungeanum* Maxim. ほか同属植物30種以上が記載され、それらの果皮が蜀椒として用いられている。北米ではアメリカサンショウ *Z. americanum* Mill. の樹皮や果実が歯痛、解熱、整腸などに、東南アジアでは *Z. armatum* DC. の各部位が歯痛、香辛料、魚毒漁法などに利用される。

山椒は日本原産で、サンショウ *Z. pipericum* DC.、アサクラザンショウ *Z. p.* DC. forma *inermis* Makino の果皮であり、成分組成は蜀椒とやや異なり、香りや味も強く感じられる。山椒の辛味成分はサンショオール、サンショアミドで、

同時に麻痺感が生じる。主な効能として冷えによる内臓の痛み、吐き気、食欲不振、消化不良、寄生虫感染症などが上げられる。現在山椒は漢方薬以外に、食品として鰻の蒲焼や七味唐辛子のほか、佃煮、惣菜、菓子類などに利用されている。

(2) 生姜

生姜はショウガ科のショウガ *Zingiber officinale* L. の根茎であり、主にアジアで栽培され、香辛料や薬物などとして世界中で広く利用されている。特に料理の分野では矯味・矯臭の目的で、肉や魚類、飲料に利用されることが多い。

日本には2～3世紀頃中国から伝わり、薬物や香辛料として利用され、栽培されるようになる。生姜は薬物として消化機能の亢進、鎮吐、咳、冷えによる腹痛などに用いられ、漢方処方の約半数に配合されており、使用頻度の高い生薬である。また民間薬として健胃、咳、船酔い、車酔い、しもやけなどにも応用される。一方食材や香辛料として日本料理や菓子類、飲料などに広く用いられ、特に鰻や鯖など魚類、肉類の臭味のあるものに繁用されている。

なお大建中湯に用いられる生姜は、江戸時代頃から乾姜、即ち生姜を加熱し修治したものをを用いるようになり、現在に至っている。乾姜は生姜に比し内臓の冷えを除き、水分代謝、新陳代謝を高める効果が大いといわれる。生姜の薬効成分で辛味を示す6-ジンゲロールは、加熱修治によりショガオールに変換され辛味も増すが、加熱の際100℃以上で効率よくショガオールに変換される。従って家庭で消化管に対する効果を期待して生姜を用いる場合、辛味が強めのものを選び、フライパンで炒るか、圧力釜で蒸して“乾姜風”に仕上げたものを利用すると良い。

2. 便秘、口臭予防に山椒、生姜

(1) 便秘

便秘症は60才頃までは女性に多く、月経周期のホルモン変化が影響して便秘になるケースも多い。ところが60～70才代になると男女とも急増するとともに男女差は少なくなり、80代では10人に1人が便秘に悩まされている。従って今後高齢者の増加に伴い、便秘になる人も確実に増えることになる。便秘は腹痛や肌荒れを始め健康に様々な悪影響を与え、また最近になって寿命を縮め、大腸ガンを増加させるとの報告もある。便秘の原因として食物繊維の不足や不規則な生活、無理なダイエットなどが上げられ、身体側の主な要因は冷えなどによる消化機能の低下に由来するといわれる。

便秘に用いる漢方処方には大黄甘草湯、潤腸湯、麻子仁丸、大黄牡丹皮湯、大建中湯を始め多

数あり、体質や症状によって使い分けられる。大建中湯は食材で構成され安心感があり、腸の蠕動運動を促進し便秘の解消に応用され、構成生薬の山椒、生姜にも同様の効果があり、人参には認められないことが報告されている。

生姜は魚類、肉類など臭味のある料理に繁用され、また山椒は鰻の蒲焼などに少量用いられる。従って便秘気味の人には魚料理などで生姜を利用する際、同時に粉山椒を適量振りかけるなど併用することにより消化管に対する相乗効果が表れ、便秘の解消が期待される。但し山椒は辛味や麻痺感が強いので、料理の旨味や風味を損なわないよう、使用量も工夫が必要である。

(2) 口臭予防

口臭の原因の9割は口腔内にあるといわれる(厚労省)。食事によって口臭が生じる場合、主な原因物質は硫黄化合物であり、サプリメント類の利用や歯磨きなどが行われている。

生姜は口臭予防に効果があるといわれてきたが、最近生姜による口臭予防のメカニズムが報告された(ミュンヘン工科大学リサーチニュース、2018.7.30)。即ち唾液中のチオールオキシダーゼは口臭の主原因物質である硫黄化合物を分解するが、本酵素は生姜の6-ジンゲロールにより5分間で16倍に活性化され、分解が促進されて口臭を軽減するというものである。従って魚類など臭味が生じやすい食材は生姜とともに料理するか、食事の最中に生姜を食することが推奨される。またニンニクを食した後、口内に残る臭成分アリシンの消臭に生姜を試してはいかがであろうか。

口臭の原因のひとつに内臓の不調が上げられ、口臭予防のサプリメントに生姜や山椒が配合されているものもある。両生薬の効能を考慮すると、消化機能が不調で口臭が気になる人は、臭味料理の際には生姜と山椒を併用すると一層効果的と思われる。

注意点として、食事の際しばしば飲用する緑茶には高濃度のタンニンが含まれ、各種タンパク質や酵素と結合する。従ってお茶を飲むと唾液中のチオールオキシダーゼとタンニンが結合し機能が阻害され、予防効果は減少することになる。口臭予防の目的にはお茶を飲む時間を少しずらすか、タンニンをあまり含まない飲料が適当である。

参考文献

- 1) 布目慎勇・佐々木博、「大建中湯および構成生薬の来歴」、日本東洋医学雑誌、50 (3) 413-437、(1999)

江戸の園芸植物「蓮」

—栽培と観賞のポイント—

● 東京大学大学院農学生命科学研究科附属生態調和農学機構 技術職員 石川 祐聖 ●

はじめに

江戸時代は園芸文化が大きく発展したことで知られており、当時育成された園芸植物は古典園芸植物として現在に受け継がれています。蓮もまた古典園芸植物であり、江戸時代には100品種ほど栽培されていたことが「本草図譜」などの文献からわかります。その栽培の様子は、当時の園芸書である「花譜」や松平定信の庭園である浴恩園を描いた「浴恩園真景」などに見ることができます。また、江戸の花鳥風月とその名所を紹介した「江戸名所花暦」や「江戸名所図会」には、江戸の人々が夏の景観として蓮を愛でる様子が描かれています。

筆者が勤務する生態調和農学機構では、観賞用の蓮である「花蓮」の収集と保存を行っています。国内外から収集した300品種を超えるコレクションには、江戸時代の文献に見られる伝統的な品種も多数含まれています。本稿では、江戸時代から現代まで受け継がれる蓮の栽培と観賞のポイントについて当時の文献と生態調和農学機構で栽培している花蓮を例としてご紹介します。

江戸名所花暦・江戸名所図会に見る蓮の名所

江戸名所花暦の蓮の項には、溜池・増上寺・不忍池の3か所が蓮の名所として登場します。赤坂の溜池と増上寺の蓮池は現存しておらず蓮を観ることができませんが、上野の不忍池は現在でも蓮の名所として親しまれています。説明には、「(前略)花盛りのころは朝またきより遊客開花を見んとて賑わふ実に東雲の頃は匂い殊にかんはしく又紅白の蓮華朝日に映ずる光景たとえん物なし(後略)」と書かれています。江戸名所図会では、「不忍池 蓮見」の挿絵と共に「不忍池は江府第一の蓮池なり夏月に至れば荷葉累々として水上に蕃衍し花は紅白をまじえ芬々人を襲う蓮を愛する輩凌晨



図1 江戸名所図会「不忍池 蓮見」

国立国会図書館蔵

を殊更の清観とす」と書かれています(図1)。どちらの説明にも蓮を観賞する上で重要なポイントが2つあります。1つ目は、「朝日」や「東雲」の言葉からわかる通り、蓮は早朝に観賞することが好ましいことです。これは、蓮の花が早朝に開き、正午前には閉じてしまう性質のためです。2つ目は、「匂い殊にかんはしく」とあるように蓮には花と葉の両方に香りがあります。池に咲く花には近づくことができない場合もありますが、晴れた日に風が吹くと花の甘さと葉の清々しい香りが届き涼やかな気持ちになります。不忍池の蓮は少し遅咲きのため7月後半が見頃です。是非、夏の涼を求めて早朝から出かけてみてはいかがでしょうか。

松平定信の浴恩園に咲く蓮

浴恩園は、築地にあった松平定信の下屋敷に造られた庭園です。寛政の改革で知られる松平定信ですが、致仕した後は楽翁と号し浴恩園で草木を愛でる生活を送りました。蓮の収集を行ったことでも知られており、庭園絵巻である「浴恩園真景」には居館である千秋館の前に鉢植えの蓮がたくさん並んでいる様子が描かれています(図2)。



図2 浴恩園真景「千秋館と鉢植えの蓮」
国立国会図書館所蔵

また、海上保安庁海洋情報部所蔵の「浴恩園之圖」には、「(前略) 奇品名花九十余种御園へ輻輳せり」と記載されておりコレクションの多さが窺えます。蓮は草本の中でも大型の植物であるため、茶碗蓮と呼ばれる小型の品種を除き栽培には大きな鉢が必要になります。また、庭園に植栽するには池を造る必要があり、多くの品種を収集することは容易ではありません。そのため、蓮の栽培に関する資料は他の古典園芸植物と比較してあまり多くありません。浴恩園は文政の大火によって焼失してしまい、現在その姿を見ることはできませんが、浴恩園に関する資料は江戸時代の蓮の栽培を知るうえで貴重な史料となっています。

岩崎灌園の本草図譜に見る江戸の蓮品種

江戸時代に栽培されていた蓮の品種は、本草学者である岩崎灌園が作成した「本草図譜」に見ることができます。本草図譜は全92冊の内、4冊に蓮が記載されており、前述の浴恩園で松平定信が収集した蓮を描いた清香譜（清香は蓮の雅名）からの転載が多いとされています。本草図譜は、絵に説明文が添えられており植物図鑑としても見ることができる貴重な史料です。蓮は50品種ほど記載されており、「蜀紅蓮」には「(前略) 不忍の池の品より色濃く^{べん}瓣の條理ハ同じ」、^{はくまんまんれん}「白万々蓮」には「(前略) 花形芍薬に似て瓣の先圓く外青色内黄色を帯べり (後略)」と説明があります。実物と比較してみても色や形など細かな特徴を捉えて描かれていることがわかります (図3)。



図3 本草図譜「蜀紅蓮」(上)と「白万々蓮」(下)
国立国会図書館所蔵

また、白万々蓮の図は2枚に分かれており、見開き左側の図には「実の形尋常の物と異り実の房の外に出たり」と説明があります。右側の花は通常の形ですが、左側の花は実（雌蕊）が房（花托）から外に出ている状態で描かれています。これは「泡化」と呼ばれており、雌蕊が花弁化した場合に起こります。同じ品種でも花の形が異なる場合があることを観察し丁寧に書きとめています。

貝原益軒の花譜に学ぶ蓮の育て方

江戸時代に出版された園芸書である「花譜」には、多くの園芸植物について育て方が書かれています。蓮については、苗の植え方、種まきの方法、肥料や育てるうえでの注意点まで詳しく書かれており、当時の育て方について知ることができます。特に蓮の栽培で重要な植替えについては、次のように書かれています。「(前略) 三年すぎでは花の色變じて和蓮のことし故に年を逐ふてうふべし (中略) 器にうふるに大器にも一根小器にも一根なるべし大器にも二本うふれば茂らず若しからずして根多ければさかへず (後略)」。蓮は、生育が旺盛で根詰まりを起こしやすい植物です。特に鉢植えでは、年毎に植替えを行わないと花付きが悪くなります。また、植え付ける苗はなるべく少なくして競合が起きないようにします。花譜に書かれている育て方は現在と共通する部分も多く、当時から大事なポイントは変わっていないことがわかります。

貝原益軒に「養生」を尋ねる（Ⅱ）

・ 学術委員会 委員長 山内 盛 ・

会報464号に貝原益軒が著した「養生訓」について触れさせて頂きましたが、益軒は養生が自分だけの為では無く、養生を実施する事は両親への孝養の道でもあることを総論の始めに述べていますが、養生は自分だけのことだと思っていたので私には驚きでした。



私達は「養生とはどのようなことですか」と質問されたら定義として答えることが出来るでしょうか。あやふやな説明で済ませてしまい、自己流でも体に気を配っていれば「私は養生しているよ」と答えるのが一般的なことと思います。養生訓は全8巻に数多くの小見出しで立てて説明をして居りますので、気になるところを見て行きます。

総論上に

「不養生はなしくずしの自殺行為」

凡（て）の人、生れ付たる天年は、おほくは長し。天年をみじかく生れ付たる人はまれなり。生れ付たる元氣さかんにして、身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れ付たる其年をたまたずして、早世する人、世に多し。又、天性は甚（だ）虚弱にして多病なれど、多病なる故に、つつしみおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是又、世にあり。此二つは、世間眼前（ほしきま）に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣（ほしいまま）にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。

とあります。天年とは寿命を指しますが、この条項は私たちも日頃、目にする事ですが、謙虚に考え、欲張らずに日常を過ごさないと教示していると思います。更に

「人の命は我にあり、天にあらず」

人の命は我にあり、天にあらず。と老子いへり。人の命は、もとより天にうけて生れ付たれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、短命ならむも、我心のままなり。身つよく長命に生れ付たる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆、人のしわざなれば、天にあらずといへり。もしすぐれて天年みじかく生れ付たる事、顔子などのごとくなる人

にあらずむば、わが養（やしな）のちからによりて、長生する理也。たとへば、火をうづみて炉中に養へば久しくきえず。風吹く所にあらはしおけば、たちまちきゆ。蜜橘（みつたち）をあらはにおけば、としの内をもたもたず、もしふかくかくし、よく養なへば、夏までたもつがごとし。

とあり、次いで

「外物によって養われる身ながら、外物によって侵されるな」

人の元氣は、もと天地の万物を生ずる気なり。是人身の根本なり。人、此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居処の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。飲食、衣服、居処の類も、亦、天地の生ずる所なり。生るも養はるるも、皆天地父母の恩なり。外物を用て、元氣の養とする所の飲食などを、かろく用ひて過さざれば、生付たる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ。もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣、外の養にまけて病となる。病おもくして元氣つくれば死す。たとへば草木に水と肥との養を過せば、かじけて枯るるがごとし。故に人ただ心の内の薬を求めて、飲食などの外の養をかろくすべし。外の養おもければ、内の元氣損ず。

とあります。この二条項は前号で紹介しました総論初めの条項に私達の体は天や両親からの授かり物で、私達は預かっているに過ぎないのだから、その預かり物をどの様に扱えば良いかとの教示をこれらの3条項は示しているのだと考えています。「人間は欲の塊」とも言いますから欲を捨てることは難しいとは思いますが、欲を大中小に区別すれば、捨てられる部分があるのではないのでしょうか。私は欲が無くなったなら人生は終わりだと思っています。身分相応の欲は努力目標になるのではないかと考えています。大中小の区別も人それぞれだと思っています。大欲はすでに捨てていますが、中欲には呆けたくないとの欲望もあります。が、美味しいものを食べたいなどの小欲はまだまだ捨て切らずに居ります。しかしこれからはこれらの条項を忘れないようにしたいと思います。

「治療の術を頼むよりも、病にかからぬ要慎をせよ」

凡（そ）薬と鍼灸を用るは、やむ事を得ざる下策なり。飲食・色慾を慎しみ、起臥を時にして〔規則正しく〕、養生をよくすれば病なし。腹中の

痞満して食気つかゆる人も、朝夕歩行し身を労働して、久唾・久臥を禁ぜば、薬と針灸とを用ひずして、痞塞のうれひなかるべし。是上策とす。薬は皆気の偏なり。参芪・朮甘の上薬といへども、其病に应ぜざれば害あり。況（んや）中・下の薬は、元気を損じ他病を生ず。鍼は瀉ありて補なし。病に应ぜざれば元気をへらす。灸もその病に应ぜざるに妄に灸すれば、元気をへらし氣を上す。薬と針灸と、損益ある事かくのごとし。やむ事を得ざるに非ずんば、鍼・灸・薬を用ゆべからず。只、保生の術を頼むべし。

また

「薬・針灸などを用いず養生の途を守って健康を保て」

古の君子は、礼楽をこのんで行ひ、射・御を学び、力を労働し、詠歌・舞蹈して血脈を養ひ、嗜慾を節にし、心気を定め、外邪を慎しみ防て、かくのごとくつねに行なへば、鍼・灸・薬を用ずして病なし。是君子の行ふ處、本をつとむるの法、上策なり。病多きは皆養生の術なきよりおこる。病おこりて薬を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺体にきづつけ、火をつけて、熱痛をこらえて身をせめ、病を療すは、甚（だ）末の事、下策なり。たとへば国をおさむるに、徳を以（て）すれば民おのづから服して乱おこらず、攻め打事を用ひず。又、保養を用ひずして、只薬と針・灸を用ひて病をせむるは、たとへば国を治むるに徳を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて、乱をおこすをしづめんとて、兵を用ひてたたかふが如し。百たび戦つて百たびかつとも、たつと（尊）ぶにたらず。養生をよくせずして、薬と針・灸とを頼んで病を治するも、又かくの如し。

と続きます。この二条項はむやみやたらに医薬に頼らずに養生を優先しなさいと言うことだと思えます。最近では近い将来、抗生物質は役に立たなくなると言われています。原因は使いすぎによる薬剤耐性菌の増加です。原因が不明なのに風邪・発熱に、飲み残しの抗生物質を飲んでいる抗生物質愛用者が私の周りにもいました。インフルエンザに抗生物質が効くわけ無いのに、医師に抗生物質を要求する患者も居るようです。また抗菌スペクトルを理解していない医師・薬剤師も居るようです。現在は人間ドックを初め検査技術は進歩しています。中途半端な知識では無く、検査と結果管理をする事で現状維持が平時の健康管理で益軒が言う「保生の術」に通じると考えています。

第二巻総論下には

「摂生の七養」

攝生の七養あり。是を守るべし。一には言をすくなくして内気を養ふ。二には色慾を戒めて精気を養ふ。三には滋味を薄くして血気を養ふ。四には津液をのんで臓気を養ふ。五には怒をおさ

えて肝気を養ふ。六には飲食を節にして胃気を養ふ。七には思慮をすくなくして心気を養ふ。是寿親養老補遺に出たり。

とあり、明時代初期の医師劉純の著書「寿親養老補遺」を引用しています。益軒は摂生と養生を同じものと考えている様に読み取れるが如何なものでしょうか。私は言葉として養生より摂生・不摂生を多用してきた思いがあります。子供の頃は「不摂生だと風邪を引くよ」と言われて居た記憶がありますし、成人してからは二日酔いの時に「不摂生して」と母親から言われた記憶があり、「正しい行い」ぐらいの意味で理解していました。

改めて引いた新字源では「養生＝養性、養命で①生命を養う、②生命の正しいあり方をまっとうする」とあり、「攝生は＝攝養、養生で①生命を保持する。②健康・衛生に注意する。」とあります。

何はともあれ、自分の体を管理することを表現するにはどちらの言葉でも相手には理解してもらえとは思いますが、最近では「養生」が多いようです。健康管理に「養生」が多用されてきたのは30年ぐらい前からではないでしょうか。さらに

「心の養生と身の養生とは一体」

養生の術、まづ心法をよくつつしみ守らざれば、行はれがたし。心を静にしてさはがしからず、いかりをおさえ、慾をすくなくして、つねに楽んでうれへず。是養生の術にて、心を守る道なり。心法を守らざれば、養生の術行はれず。故に心を養ひ身を養ふの工夫、二なし、一術なり。

と続きます。ここまで読んできて思うことは「養生する目的は天寿を全うすること」で、益軒は天寿を上寿（100歳）としています。現在、我が国で100歳以上の方は69,785人も居られ、毎年30,000人ぐらいの方が上寿を達成し、平均寿命は年々伸びています。しかし国別順位では男性3位、女性2位と順位を下げています。私達の寿命は年齢＋平均余命で示されます。80歳の寿命は男88.95年、女91.84年で、健康寿命との差は男9.13年、女12.68年も有ります。寿命と健康寿命の差は介護を受けることも考えられます。元気で楽しく上寿を迎える為には益軒の養生を見習い、頑張るしか方法が無いのではと思っています。突っ張りましょう。

下記、参考文献を引用させて頂きました。長寿の目標、方法をお教え頂き、感謝して居ります。皆様も一読頂きたいと思っています。

参考文献

養生訓・和俗童子訓貝原益軒著 石川謙校訂
岩波文庫（青10-1）

笹がきた道、竹がきた道

—笹という視点を通して見る縄文文化と地域文化 その2—

一般財団法人蓼科笹類植物園「笹離宮」 理事長
株式会社大和生物研究所 代表取締役社長

大泉 高明

これは2015年7月25日に長野県茅野市にある一般財団法人蓼科笹類植物園「笹離宮」内の、笹葺き縄文式竪穴住居「縄文窠（じょうもんか）」内で行われた「縄文夜話第二夜」を下敷きにしたものです。この第二夜においては、語り部として茅野市尖石縄文考古館前館長鶴飼幸雄氏と私、ゲストとして、「どんぐり博士」こと平賀國雄氏（どんぐり未来工房代表）を迎えて、縄文時代における食文化の姿について、特にどんぐりと笹という視点を通して考察したものです。

縄文人も知っていた笹の食品保存効果

前回のこのシリーズでは、笹が今まで考えられてきた以上に、縄文時代の文化に深く関わっていたのではないかと展開になりました。今でも粽（ちまき）や笹団子など、笹で食品を包んでおくという利用がされていますが、自然と密着して生活し、現代人と同じ思考能力を持ち、たくさんの知恵を持っていた縄文人が、笹の食品保存効果を気付かない訳がない、必ず何らかの形で食品保存に使われていたはずだという推定が、以前からされていました。しかしこれはあくまでも状況を基にした推定や推測でしかありませんでした。ところが今から少し前に、長野県茅野市にある縄文遺跡の保存穴から、笹の葉の痕跡らしきものが発見され、専門家の調査の結果、確かに笹の葉であることが同定されました。これによって、縄文時代から食品保存に笹の葉が使われていたという物的証拠が見つかったことになりました。



その他にも様々な利用があったようです。例えば、縄文のビーナスの足の裏には、ろくろ代わりに使った、笹の茎で編んだ網代の痕が残っています。茅野市にある蓼科笹類植物園「笹離宮」内に建てられた竈（あなぐら）「縄文窠（じょうもんか）」のように屋根葺きに使われていたとも考えられます。神奈川県相模原市にある勝坂遺跡には、里山建築研究所主宰安藤邦廣氏（筑波大学名誉教授）の考証による、笹葺き竪穴式住居が再現されています。もしかすると縄文時代の原始的な酒の醸造にも笹の葉が使われていたかもしれません。これについては、また機会がありましたらご案内したいと思います。

食糧としての笹

前回、ネマガリダケ（チシマザサ）の筍の話に触れましたが、クマ笹類はイネ科植物なので、60年に一回（実際には種によって異なる）といわれる開花の後には、稲や麦の原種のような小さな実をつけます。昔はこれを採集して飢饉に備えて蓄えたとされます。またこのような飢饉との関係から、笹や竹の花が咲くと飢饉が来るとも言われました。これは笹や竹の花が咲いて実を付けると、それを餌にして野ネズミが大量発生し、これが稲を食い荒らして飢饉に繋がったとする説もあります。（写真は笹離宮の笹の花）

山本茂実が1968年に発表した、戦前の女工哀史を中心としたノンフィクション文学『あゝ野麦峠』（ああのむぎとうげ）は、映画化もされ知っている方も多いと思います。戦前に岐阜県飛騨地方の農家の娘（多くは10代）たちが、野麦峠を越えて長野県の諏訪、岡谷の製糸工場へ働きに出ました。吹雪の中を危険な峠雪道を越え、また劣悪な環境の元で命を削りながら、当時の富国強兵の国策において、有力な貿易品であった生糸の生産を支えた女性工員たちの姿を伝えました。

ところがこの野麦峠にはどこを探しても、野生の麦つまり「野麦」らしいものは見つかりません。辺り一面の笹の原です。野麦峠にある笹は主にクマ笹で、じつは「野麦」とはクマ笹の別名なのです。長野県茅野市と佐久穂町の間にある峠



で、北八ヶ岳の丸山と茶臼山の間に位置する麦草峠（むぎくさとうげ）の「麦草」とは、稲、麦、笹などのイネ科植物を広く指すことばですが、やはり麦草峠の辺りにあるイネ科植物は、クマ笹だけです。つまり麦草峠の「麦草」もクマ笹のことなのです。

縄文食カレンダー

イネ科である笹類には米や麦の原種のような小さな実がなり、これも利用されていたとは思われますが、笹の実がなるのは60年に一度というようなサイクルですから、日常的な食料としてはあてになりません。縄文人は季節に応じて利用可能な野生動植物をまんべんなく、効率よく利用していたと考えられます。春には植物や山菜、夏には魚などが中心になり、秋にはクリやどんぐりなどを集中的に利用し、保存もしていたようです。冬になると植物資源が乏しくなるので、動物資源に重点を置いたとされています。いわゆる縄文（食）カレンダーです。この中でもクリやクルミ、どんぐり類とトチの実といった木の実の利用が非常に盛んで、これらが主食の中心であり、原始的な栽培管理もされていたようです。

このように縄文時代は食の多様性があったとはいえ、その中心になっていたのは、主食としてのどんぐりでした。どんぐりを粉にひいて、今の小麦粉や米粉のように様々な加工をして食べられていたものと考えられます。ただし、普通のどんぐりはアクが強く、そのままでは食べられません。どんぐりのアクをとるために使われたと思われる、壺類や、川の水を引いてどんぐりをさらしてアクをとったと思われる遺構も、縄文遺跡から多数発見されています。どんぐりとは、ブナ科ナラ属のカシ、クヌギ、ナラ、シイの実の総称ですが、マテバシイのどんぐりはアクがなく、アク抜きしなくても食べられます。マテバシイは温暖な気候を好むので、現在では静岡県辺りが北限ですが、約5000年前の縄文中期は温暖だったので、もっと北の地方にも分布していたかもしれません。

日本人の食文化の中で「白い飯」というのが、食文化の底流にあった時代が長く続きました。戦前、戦中、戦後を生きた方々からは、「芋ばかり食べさせられて、白い飯を腹いっぱい食べるのが夢だった」という話を良く聞きます。もっとも、日本で庶民が白米を日常的に食べられるようになったのは、江戸時代中期以降のことです。現代は逆に若者を中心に米離れが進んでおり、日本の食文化は大きな曲がり角を迎えています。この背景には食の西洋化とともに、食文化の多様化が進んだことがあります。日本ほど世界中の料理と食

材がある国は世界に無いともいわれます。しかしその実態はレトルトやインスタント食品などの、食品工場生まれの加工食品であり、食文化として豊かかどうかとなると疑問がかなり残ります。日本人の食の多様性は、山や川や海に恵まれて、四季がはっきりしている日本の風土の中で生きてきた、縄文人の食の多様性が源流にあるのかもしれませんが、日本食がユネスコの文化遺産に登録され、日本食の食の多様性が世界中で評価されるようになりました。しかしその足元で、若者を中心に食文化の破壊が進んでいることも事実です。今こそ日本人は縄文の食文化の多様性に学ぶ時なのかもしれません。

諏訪地方の豊かな食文化と縄文グルメ

長野県諏訪地方は古くは「羽羽（すわ）」といわれ、今の数倍の面積と深度をもった豊かな湖と、その周辺に連なる水路（羽のような州）と湿地帯の豊かな土地でした。日本三大奇祭の一つに数えられる御柱祭りは、七年に一度（数え年で）、山の神域から切り出したモミの木の大木を、里引きの後に、諏訪大社四社（前宮、本宮、秋宮、春宮）に四本ずつ立てる祭りです。この諏訪大社に祀られているのが古事記の国譲りに登場するタケミナカタ（建御名方神）です。タケミナカタはオオクニヌシ（大国主之尊）の息子で、出雲の国を譲れと迫るアマテラス（天照大御神）に反発したものの、大敗を喫して諏訪に落ち延び、諏訪大社におさまったとされています。タケミナカタは普通「建御名方神」と漢字で書かれますが、「タケ」とは「大きい、強い」という意味であり、「ミナカタ」とは「水濁（湖）」の意味です。つまり「タケミナカタ」とは「大きな湖」という意味になります。従ってタケミナカタとは諏訪湖そのものということになるのです。

縄文時代にはこの諏訪湖から得られる豊かな水産資源に加えて、水鳥なども多く集まったはずですが、現在の諏訪湖で獲れるのは、ワカサギとテナガエビぐらいですが、昭和初期まではシジミ漁も行われていましたし、今より水深があった時期にはマスなどの魚類も獲れたと考えられています。また、その周辺には豊かな広葉樹の森とそれに続く針葉樹林の森があり、そこからは様々な森の幸が得られました。加えて栗などの栽培技術も発達しており、豊かな食文化を持っていたと考えられます。具体的な証拠は乏しいものの、様々な発酵技術も持ち、発酵の制御に笹が使われた可能性もあります。粗食に甘んじて生きていたと思われた縄文人ですが、案外現代人よりも、よほどグルメだったかもしれません。



高浜町、薬用植物栽培への挑戦

● 福井県高浜町 町長 野瀬 豊 ●

高浜町民に「薬草と言えど？」と問いかけると「杜仲のこと？」と返事が返ってきます。偶然にも高浜町の町木は生薬として使用される「杜仲」であることから、この返事は納得できます。約30年間にわたり、高浜町では杜仲の葉を原料とした杜仲茶を販売してきた実績があり、高浜町民にも自然と周知されてきたのでしょう。

高浜町は、福井県の最西端に位置し、京都府に接しており、北陸地方の中にあって古くから関西圏の色を持った地域です。また、「ふるさと富士名鑑」に掲載されている青葉山を有し日本最古の鮭を奈良の平城京へ献上していた歴史があります。そして、若狭和田ビーチはアジア初の世界基準のブルーフラッグ認証を取得など、歴史・観光資源の豊富な町でもあります。平成26年7月には舞鶴若狭自動車道が全線開通し関西圏のみならず中部圏からの交通の便も良くなり、観光地としてのイメージがより強くなりました。

地域の宝でもある「青葉山」は福井県と京都府にまたがる標高693mの風光明媚な山で、高浜町民やトレkkerが訪れるなど観光スポットとして有名です。一方で、古くから植物の分布に特徴があり、植物の南限、北限それぞれの要素が入り混じる、独特の植物相が形成されています。また、青葉山にしかないオミナエシ科の多年草である天然記念物「オオキンレイカ」なども存在し、古くは、青葉山麓でセリバオウレンなどの栽培も行っていたと聞いております。

また、日露戦争時、ロシアの上陸を防ぐために建設された舞鶴要塞跡など歴史的遺構も残ってお

り、加えて大正時代の旧日本海軍の青葉型重巡洋艦（青葉型1等巡洋艦）青葉の名称は青葉山から名付けられ、艦内神社は青葉山の青葉神社であることなど、歴史に興味のある方も多数訪れられています。

平成25年以降、青葉山の植物調査を実施したことにより、約400種以上の薬効を持った植物が自生していることが確認されました。これが、高浜町で薬用植物の栽培を始めるきっかけとなりました。高浜町の民間団体の岡村アドバイザーに高浜町の地域の宝である薬草を活用できる相手先を探していただき、東京生薬協会の栽培指導委員長の小谷宗司先生に繋げていただきました。それがご縁で平成27年3月26日に薬用植物国内栽培の促進に関する連携協定が結ばれ、現在に至っています。

平成27年5月の第1回栽培指導では約800㎡の栽培面積でスタートしましたが、現在では約10,000㎡に拡大できました。

平成27年度（初年度）は、ハトムギ・エビスグサ・ミシマサイコ・ジオウ・シャクヤク・トウキについて、春まきや秋植えを行い、次年度の播種・定植用種苗の確保を行いました。また、青葉山に自生するセリバオウレンの移植及び暗所にて播種を行い、育苗管理を行いました。平成28年度（二年目）以降は、キキョウなどの品目を追加し、試験栽培を実施しましたが、高浜町は、鳥獣被害が多く、セリバオウレンは定植の翌日に猿に引き抜かれました。その他にも、根茎が良好な状態のキキョウをモグラが食い荒らす、ミシマサイ



写真1 青葉山麓研究所薬草育苗センター

コの新芽をウサギが食べる、イノシシが掘り起こすなど、恒久柵や電気柵などの対策を講じておりましたが、効果が薄い場合もあり、「薬草栽培」＝「獣との戦い」でもありました。平成29年度には、福井県からの補助金をいただき薬草に特化した育苗センター（育苗棟・修治棟：写真1）が完成し、多数のメディアに取り上げていただきました。これにより、薬草試験栽培を始めてから80件以上の新聞や雑誌、テレビやラジオなどで情報発信され、県内外から多くの視察を受け入れることになりました。今後、管理型の安定した育苗が可能となり、無理なくデータ収集が可能となりました。修治においても気候に左右されることなく作業が可能となり、作業性がアップしたことで安定した雇用に結び付き、稼働してまだ1年足らずですが、安定した苗の出荷、ポットによる育苗実験、修治作業のコストダウンが図られ、手ごたえを感じています。

また、栽培指導員の先生方によるご指導に加え、地元農家の情報提供を基に、独立行政法人医薬基盤研究所・東京都薬用植物園・諸先生方の調査協力をいただき種苗提供以外にもゴシユやコウホネ、センブリの自生地を発見し、一部栽培に至っております。これら薬草の発見により、国立医薬品食品衛生研究所や北里大学とも繋がりを得て、共同ではありますが日本生薬学会に高浜町の名を出せたことも全ては協定のお陰と感謝しております。

ゴシユについては平成29年12月に修治を終え、初出荷を行い、平成30年9月9日「重陽の節句」では、神社本庁の総長である田中恒清氏が宮司である京都の石清水八幡宮にゴシユを奉納に参りました。コウホネについては、平成30年10月に移植・一部収穫を行い、修治手法の確立に成功し、僅かではありますが出荷を予定しており、今後、さらに生産拡大に向けた活動に取り組んでまいります。

現在、高浜町では薬草を生薬以外の目的で活用できるよう様々な取り組みを模索しております。写真にあります茺莢（しゅゆのう）が良い活用事例で、先ほども述べさせていただきましたが、9月9日「重陽の節句」で茺莢を身にまとい、邪気を払うお守りとして販売できる商品開発を行っております。また、有名なイタリアンシェフによる薬草を使った薬膳イタリアンのメニューを開発し、講演会を開くなど精力的に薬草の活用を行っています。

しかしながら当初は、生産栽培を実施するため、栽培が容易な品目を地元農家に依頼したところ、「枯らせてしまうかもしれない」「薬草栽培は



写真2 茺莢

難しい」「薬草の販売価格は安い」など、あまりいい反応はいただけませんでした。

そこで少しでも薬草栽培に関心を持っていただける農家確保のため、平成29年度より、3人以上が加入する組合で1,000㎡以上薬草栽培に協力いただける団体に補助金を支給しております。平成30年度以降、TPP発効に伴う米価下落は避けられず、耕作放棄地や遊休農地の増大が予想されます。このような農業環境の変化に対応するためには、田を畑に利用区分の変更を行うのではなく、田の形で栽培できるコウホネやハスなどの薬草生産栽培も現在検討しています。

高浜町では「健康長寿の里プロジェクト」を推進しており、未病治の方に高浜へお越しいただき、自然に触れ、薬膳を含む海の幸・山の幸を食し、リフレッシュしてお帰りいただく計画を推進しております。その中で薬草栽培は不可欠なものであり、必ず成功を修めなければなりません。平成27年度に薬草栽培に着手して4年が経過しました。結果を求められる平成31年度は再度、気持ちを引き締め薬草栽培に取り組んで参りたいと思います。

失敗と成功を繰り返しながら今日を迎えました。東京生薬協会のご指導を賜りながら努力して参りますので、引き続きご支援賜れますようよろしくお願いいたします。

・ 委 員 会 だ よ り ・

総務委員会

委員長 坪井 正樹

I. 平成30年度 総務委員会・WG開催

1. 規程WG開催

- 内 容：有期契約労働者の無期転換に関し、契約職員およびパートタイマー就業規程内容の変更検討
- 日 程：平成30年7月18日(水)
平成30年8月22日(水)
平成30年10月24日(水)
平成30年11月28日(水)
平成30年12月12日(水)

2. 平成30年度第2回総務委員会開催予定

- 日 程：平成31年2月20日(水)

II. 平成30年度のスケジュール

1. 新年賀詞交歓会

- 開催日：平成31年1月28日(月)16:00～18:00
- 場 所：神田明神 明神会館

2. 第2回理事会

- 開催日：平成31年3月1日(金)16:30～18:00
- 場 所：東神田事務所

3. 第2回総会

- 開催日：平成31年3月19日(火)16:30～17:30
- 場 所：東京薬業厚生年金基金会館

※理事会・総会の開催時間は、事前にご案内する開催案内をご参照ください。

III. イベント活動状況

1. 薬祖神例大祭

- 開催日：平成30年10月17日(水)
- 場 所：薬祖神社(福德の森)、昭和薬貿ビル会場

例大祭会場で開催された「薬用植物生け花展」では、東京薬用植物園が提供した薬草が生け花として展示された。

2. OTC普及啓発イベント「よく知って、正しく使おうOTC医薬品」

- 開催日：平成30年10月19日(金)～20日(土)
- 場 所：福德の森(第1会場)、江戸桜通り地下歩道(第2会場)

19日には小池都知事が視察に訪れ、本イベントの意義などについて挨拶された。

5メーカーの「ゆるキャラ」も参加し大いに盛り上がった。

以上

学術委員会報告

委員長 山内 盛

前号での報告事項以降、6月、8月、10月に学術委員会を3回開催した。なお、8月は台風の為、ネット委員会としての開催とした。担当イベントと併せて活動報告をする。

I. 担当イベント

1. 薬用植物指導員フォローアップ研修

9月15日(土) 昭和薬科大学薬草園見学と薬草教室に参加した。参加者13名予定でしたが、天候不順で4名の欠席があった。

2. 薬草観察会(東京都との共催事業)

10月14日(日) 春、荒天予報で中止した青梅丘陵に参加者53名で再挑戦した。

3. 「薬用植物・生薬に関する講座」

「日本伝統薬漢方によるセルフメディケーション」を統一テーマに8月から月1回計5回開催した。第2回は台風の影響で参加が少なかったが、計346名の参加で前年より増加傾向である。

4. 生薬に関する懇談会(日本生薬学会関東支部との共催事業)

第34回はテーマ：「細辛」で実施決定、12月2日(日) 北里大学薬学部校舎

II. 第11回日中韓生薬学合同(2020年)シンポジウム窓口選任について

シンポジウム参加は前回理事会で承認され、実施本部から協会側窓口担当者選任依頼があり、委員長が担当することに決定した。

III. 「第3回日中薬局方(生薬等)検討会」

日本薬局方原案検討委員会生薬等委員会より天津で開催される「第3回日中薬局方(生薬等)検討会」への参加要請があり、審議の結果、本委員会から当該委員会への派遣委員で対応することとなった。

IV. 新常用和漢薬集の改訂

HP掲載中の難解用語26語について解説を掲載すること及び新規3品目の審議終了し、14品目について審議中である。

薬用植物園事業管理委員会

委員長 加賀 亮司

1. 平成30年度事業管理報告

予算執行状況

(平成30年4月1日～平成30年9月30日)(税抜)

	上半期	年間
予算額	23,001,494円	45,983,932円
執行額	22,851,863円	22,851,863円
予算残	149,631円	23,132,069円

上半期の収支は149,631円の予算残金で終了し、堅調な執行状況であった。

2. 来園者の状況

平成30年度

(平成30年4月1日～平成30年9月30日) 来園者数

70,875人(前年度比 ▲6,911人、91.00%)

※臨時休園が5.5日間あり

4月に2日間(農作業及び業者立入作業)

8月・9月に3.5日間(台風のため)

3. イベント実施状況

平成30年度上期イベントは薬草教室6回、その他イベントを4回実施した。

※春の薬草観察会は雨天のため中止。

草屋舎事業のイベントは、予定通り7回開催した。

4. 栽培管理

前年に引き続いた管理体制のもと、円滑な栽培管理を行った。

都職員と「栽培報告会」及び「栽培連絡会」を月1回開催して進めている。

5. 委員会活動

定期委員会

- 第1回事業管理委員会 4月16日(月)開催

- 1) 平成29年度受託事業報告
- 2) 平成30年度委員会活動の確認と運営
- 3) 東京都連絡事項

(都職員体制、ケシ関連事業、ボランティアの実施するイベント等)

- 第2回事業管理委員会 9月10日開催

- 1) 上半期(4-8月)予算進捗及び事業報告
- 2) 東京都連絡事項
(園内監視カメラ設置、照明LED化、園内樹木の状況等)
- 3) 次年度イベント開催時期の検討(猛暑対策)

夏休み親子植物教室「葉っぱで絵をかこう、花のしおりを作ろう」

従来8月開催を、7月下旬開催に変更(研修室)

薬草クイズラリー

従来7月開催を、8月下旬開催に変更(屋外)

薬用植物国内栽培事業委員会

委員長 小谷 宗司

I. 委員会の開催

1. 平成30年度第2回薬用植物国内栽培事業委員会(9月4日開催)

- (1) 委員会委員退任について

3名が退任され、平成30年度9月4日現在の委員は25名となった。

- (2) 各自治体薬用植物栽培状況報告

各協定自治体(秋田県八峰町、秋田県美郷町、新潟県新潟市、新潟県新発田市、岐阜県岐阜市、福井県高浜町、大分県杵築市)の栽培状況は、課題はあるが現在のところ順調である。

- (3) 糸魚川薬用植物栽培協議会との覚書

当該協議会に対して当協会が栽培指導協力を行うことを目的として、8月17日付で「薬用植物実用栽培に関する覚書」を取り交わしたことが報告された。

II. 連携協定自治体との会議の開催

1. 第2回連携協定自治体担当者・栽培指導員 合同会議(8月30・31日開催)

連携協定を締結している全国7自治体の担当者16名と、協会からは会長を始め栽培指導員13名における合同会議を実施した。第2回目以降は各自治体で実施するとの第1回合同会議における決定に基づき、岐阜市役所を会場として開催した。岐阜市からは職員・委託業者・オブザーバーの出席があり、総勢47名の合同会議となった。

各自治体からは、取り組みを行っている主要な品目の栽培実証の報告、登録農薬拡大のための農薬試験状況の報告、その他収穫・加工機械類の紹介、データを多用した栽培管理、合理的な播種・育苗技術、病虫害対策、栽培組織、国や県の補助金の活用など多様な内容で報告がされ、その後意見交換がなされた。

合同会議2日目は実際の栽培圃場の視察を行い、具体的な栽培実証の説明、雑草対策の困難さ、生産物の出荷先等の説明がなされ、栽培に関する質疑応答がなされた。

2. キョウ栽培に関する情報交換会議

薬用植物の栽培に関してはGACPの基準が必須要件となっており、品目ごとに栽培標準書等の

整備が求められている。各自治体においては地域特産に資する多様な薬用植物の栽培に取り組んでいるが、その内6か所の自治体でキキョウの栽培実証を行っている。そのため各品目栽培標準書作成を目的とした第一段階としてキキョウを取り上げ、当該会議を31年1月29日に開催することとした。

Ⅲ. 平成30年度 薬用作物産地支援体制整備事業 薬用作物産地支援体制整備検討会 第1回検討委員会（6月19日開催）

農水省の補助金事業である「茶・薬用作物地域特産作物体制強化促進事業」の一環として、薬用作物産地支援体制整備検討会が開催された。協会では検討委員会委員の一員として参画している。委員会では、①茶・薬用作物地域特産作物体制強化促進事業（総額1,654百万円）、薬用作物産地支援体制整備事業（総額26,580千円）について、②事前相談窓口の設置について、③地域説明会及び相談会の実施について、④栽培技術研修会の実施について、⑤調査の実施について、⑥技術アドバイザーの派遣について説明がなされ協議された。④では、全国7ブロックでの栽培技術研修が実施される中、関東ブロックでは長野県での開催が決定し、当協会薬用植物国内栽培事業委員長の小谷が講師陣の一員を勤めることとなった。

広報委員会

委員長 野田 吉孝

「会報」466号をお届けいたします。

毎年行われております薬祖神例大祭が平成30年10月17日に執り行われ業界の発展を祈念され、10月19日、20日にはOTC医薬品啓発イベント「よ

く知って、正しく使おうOTC医薬品」も多くの参加者で賑わい、小池東京都知事も視察にされました。また、11月10日には東京都薬用植物園にて薬草収穫感謝の会が行われ多くの来園者で賑わいました。

また、ホームページに「東京都医薬品医療機器等法Web講習会」のバナーを設けました。これは東京都が平成27年度から配信しており、業態ごとに細やかに対応し、より多くの方の知識の向上に活用していただくためです。随時コンテンツが充実される予定ですので、当協会では会員の皆様などに御活用いただければと思います。

一方、ホームページのアクセス状況は平成30年度に入り、アクセス指標は前年同期比160%を超える伸びを示しました。

上半期のみで、平成29年度の年間アクセス数に迫る数字となっており、アクセスは順調に推移しております。

■ホームページのアクセス状況

期間	訪問数	ユーザ数	ページビュー数
平成29年度上期（A） 2017.04.01～2017.09.30	71,482	47,648	166,499
平成29年度下期 2017.10.01～2018.03.31	52,431	35,080	118,434
平成29年度年間合計	123,913	82,728	284,933
平成30年度上期（B） 2018.04.01～2018.09.30	120,143	80,344	269,370
上期 前年同期比 （B/A）	168.1%	168.6%	161.8%

連絡事項

1. 平成30年度薬草教室

第4回

開催日：平成30年7月19日（木）10:00～11:30

場 所：東京都薬用植物園

テーマ：江戸の園芸植物 蓮

講 師：石川祐聖（東京大学大学院農学生命科学研究科）

参加者：92名

第5回

開催日：平成30年8月21日（火）10:00～11:30

場 所：東京都薬用植物園

テーマ：貝原益軒ってどんな人、養生訓ってどん

な本

講 師：山内 盛（東京生薬協会学術委員長）

参加者：126名

第6回

開催日：平成30年9月11日（火）10:00～11:30

場 所：東京都薬用植物園

テーマ：和服文様における植物の話

講 師：加藤寛司（染色作家）

参加者：91名

第7回

開催日：平成30年10月10日（水）10:00～11:30

場 所：東京都薬用植物園

テーマ：中高年からの漢方健康法
講 師：新井 信（東海大学医学部教授）
参加者：102名

第8回

開催日：平成30年11月15日（木）10:00～11:30
場 所：東京都薬用植物園
テーマ：風邪・インフルエンザを漢方はどう治す
講 師：大野修嗣（大野クリニック院長）
参加者：126名

2. 薬用植物・生薬に関する講座

第1回

開催日：平成30年8月26日（日）12:30～15:45
場 所：東京都薬用植物園
テーマ①：漢方処方に使われる薬用植物について
講 師：和田 浩志（東京理科大学薬学部 准教授）
テーマ②：セルフメディケーションと生薬製剤
講 師：安川 憲（日本大学 名誉教授）
参加者：78名

第2回

開催日：平成30年9月30日（日）12:30～15:45
場 所：東京都薬用植物園
テーマ①：日本の伝統薬とセルフメディケーション
講 師：須藤 慶一（救心製薬株式会社研究開発部門・取締役）
テーマ②：女性が若々しく生きる漢方
講 師：高木 嘉子（ヨシコクリニック院長）
参加者：57名

第3回

開催日：平成30年10月28日（日）12:30～15:45
場 所：東京都薬用植物園
テーマ①：生薬のチカラは漢方のチカラ
講 師：川添 和義（昭和大学薬学部 教授）
テーマ②：セルフケア 良質な睡眠の為の漢方
講 師：杵渕 彰（青山杵渕クリニック院長）
参加者：72名

第4回

開催日：平成30年11月25日（日）12:30～15:45
場 所：東京都薬用植物園
テーマ①：薬方の配合について
講 師：小根山 隆祥（医療法人社団金匱会診療所顧問）
テーマ②：人々を救ってきた薬用植物
講 師：南雲 清二（星薬科大学 名誉教授）
参加者：62名

第5回

開催日：平成30年12月16日（日）12:30～15:45
場 所：東京都薬用植物園
テーマ①：補剤の上手な使い方
講 師：新井 信（東海大学医学部 教授）
テーマ②：中高年が長期間常用する漢方処方
講 師：山田 享弘（医療法人社団金匱会診療所 所長）
参加者：77名

3. フォローアップ研修

開催日：平成30年9月15日（土）13:30～15:00
場 所：昭和薬科大学 薬草教室
参加者：9名

4. 秋の薬草観察会

開催日：平成30年10月14日（日）10:00～15:00
場 所：青梅丘陵
講 師：磯田 進、鈴木幸子、南雲清二、和田浩志（五十音順）
参加者：53名



秋の薬草観察会

5. 薬祖神祭・薬用植物生け花展

開催日：平成30年10月17日（水）13:30～18:30
場 所：昭和薬貿ビル2F 直会会場
参加者：2,505名



薬用植物生け花展

6. 第10回 OTC 医薬品とセルフメディケーション 「よく知って、正しく使おう OTC 医薬品」

開催日：平成30年10月19日（金）、20日（土）
場 所：コレド室町 福德の森



藤井会長挨拶



小池都知事挨拶



小池都知事、藤井会長



ゆるキャラ集合

7. 薬草収穫感謝の会

開催日：平成30年11月10日(土)10:00～15:00

場 所：東京都薬用植物園

テーマ：OTC医薬品とセルフメディケーション

講 師：公益社団法人東京生薬協会監事 渡辺謹三先生

参加者：132名

来園者：1,402名



薬草収穫感謝の会

8. 第34回生薬に関する懇談会

開催日：平成30年12月2日(日)12:30～18:00

場 所：北里大学薬学部

テーマ：細辛（サイシン）

参加者：291名



第34回生薬に関する懇談会

9. 秋田県美郷町・学術研究飼養施設完成式典 — 養殖池へ上海ガニ（チュウゴクモクズガニ）の放流 —

日 程：平成30年12月27日(木)

場 所：秋田県美郷町千屋字雷電川原276-1

挨拶：(公社)東京生薬協会 会長 藤井 隆太

秋田県美郷町 町長 松田 知己様

養殖池に放流指導：株式会社健興通商

代表取締役 傅 健興様

主 催：公益社団法人東京生薬協会、株式会社龍角散

参加者：30名



上海ガニ飼養施設



上海ガニ（3ヶ月）

(表紙) ダイダイの解説

● 昭和大学薬学部 磯田 進 ●

ダイダイ

ダイダイ *Citrus aurantium* Linné var. *daidai* Makino (ミカン科) は、インドまたはヒマラヤが原産、比較的耐寒性が強く、日本へは中国を経て渡来しました。常緑小高木で樹高は4~5mになり、枝には太く鋭い刺を生じます。葉は互生し、葉身はやや厚みがあり、葉柄に近い部分がやや広い卵状楕円形をしています。花は白色で初夏の頃に咲き、さわやかな芳香があります。果実は球形で大きく、果皮はやや厚く、果肉には強い酸味があります。

和名と学名

和名は前年と今年の果実が同じ株に実っていることが多く、世代を受け継ぐ意味の「代々」の語呂合わせから名づけられました。学名(属名)の *Citrus* は同じ柑橘類のレモンにつけられたものです。種小名の *aurantium* は橙黄色の意味があり、果皮の色に由来しています。変種名の *daidai* は和名によります。

生薬

薬用には未熟な果実を用い、キジツ(枳実)といます。一般的に初夏のころ未熟果実を収穫し、半分に輪切りにし乾燥させます。生薬は半球形で径1.5~4.5 cm、外面は濃緑褐色から褐色で光沢がなく、精油が含まれている多数の油室(くぼんだ部分)が見られます。横切面は周辺部(いわゆる皮)が厚さ4 mmくらい、中心部は放射状に8~16個の袋状に分かれ、時には未熟な種子を含んでいることもあります。また苦みと特異な匂いがあります。

成分と薬効

成分はモノテルペンの *d*-limonene やフラボ

ノイドの hesperidin, naringin, neohesperidin, sinensetin, nobiletin などを含んでいます。一般的には単独で用いることは少なく、筋肉の緊張を緩め、膨満感の改善を目的とした大柴胡湯(だいさいこうとう)や四逆散(しぎゃくさん)、排膿作用を強める排膿散(はいのうさん)などの漢方処方に配剤されています。成熟した果皮をトウヒ(橙皮)といい、芳香性苦味健胃薬とします。

コラム

最近、アロマセラピーに関心が集まり、代替医療として注目されています。植物の香りは医学の祖(医聖)といわれているギリシャ人のヒポクラテス(BC460-BC377)も注目し、医療に用いていたということです。植物の香りは揮発性のある精油によるものですが、その精油を鼻の奥にある嗅細胞で捉え、脳に伝達して認識します。

ダイダイは果皮を乾燥し生薬としますが、生の果皮や花、葉から得られる精油はアロマオイルとして利用されています。一般的に果皮の精油は比較的熱に不安定なため圧搾法によって得るビターオレンジ、葉からは水蒸気蒸留法で得るプチグレン、花からも同様の方法で得るネロリなどがあります。爽やかな香りのファンも多いのではと思います。ストレス社会といわれる現代にあって、香りの中には気分を明るくし、また精神的な安らぎを提供しています。しかし稀に光過敏症などの副作用を発症することもあります。ややもすればプラスの面ばかりが強調されますが、健康被害などマイナスの面にも注意を向けたいものです。



生薬 キジツ



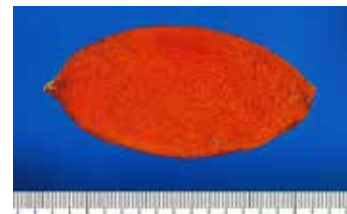
ダイダイの花



新旧の果実



未熟果実



生薬 トウヒ

No.466

東京生薬協会会報

発行/公益社団法人 東京生薬協会
〒101-0031 東京都千代田区東神田1-11-4
東神田藤井ビル7F
TEL・FAX 03-3866-5522
<http://www.tokyo-shoyaku.jp/>
発行/2019年1月24日