薬草学

「くらしの中の薬草学」連載にあたって

広報担当理事　宮城 敦子

女性薬剤師部会のご協力により、沖縄の薬草について連載することになりました。

広報委員会では以前からこの企画が持ち上がっていましたが、なかなか実現できずにいたところ、行動力のある女性薬剤師部会の先生方のお力を借りることにしました。

沖縄は薬草の宝庫であり、その種類の豊富さや効能効果が県内外から注目されています。また、最近では自然志向が高まり、薬草についての知識や情報を求められることも多くなりました。沖縄薬草に興味を持っている会員も少なくないと聞いております。

女性薬剤師部会では、薬剤師会館の傍らに薬草園の創設に取り組んでいます。今後はそこで収穫した薬草で薬膳料理を楽しむというプランもあるようです。

「薬草に親しむ」をコンセプトに、見識を広げ地域に貢献したいものです。また、県薬会員のネットワークづくりや懇親にも役立ちそうですね。

他府県の薬剤師会では薬草園を付設したところもあるので、情報交換や見学なども企画したいと思います。

それでは、第一回「くらしの中の薬草学」をお楽しみください。

『くらしの中の薬草学』連載にあたって

女性薬剤師部会　村田 美智子

過日、広報委員会より、女性薬剤師部会が取り組んでいる『くらしの中の薬草学』を会報に掲載したいという申し入れがあった。部会としても大いに結構なこととしてすぐに承諾した。

漢方講座を始めた３年ほど前から、薬草の宝庫と言われている沖縄に住んでいながら、そのありがたさを身近な生活の中に取り入れていないことは、あまりにももったいない話ではないかということが役員の中で語られるようになっていた。沖縄の薬草について勉強し、他県とも情報交換できるようになりたい、薬剤師であればこそ情報にも厚みが増すという思いで動き出した活動であった。ゆっくりとした活動ではあったが、昨年沖縄で開催された九州山口薬学大会の女性薬剤師協議会において『各県の家伝薬事情』をテーマに掲げたことで、活動が一気に加速した。思いつく身近にある薬草ないしは食材の２０品目近くについて調べたことを冊子にまとめ、沖縄県の身近な薬草ということで発表した。これが広報委員会の目にとまり、今回から連載ということになった次第である。女性薬剤師部会としては、今後さらに品目を増やし、内容的にも可能ならば薬膳料理にまで拡げたいと考えている。

なお、九州山口薬学大会における各県の発表から、沖縄だけでなく九州は薬草の宝庫であり、各地にそれなりのものが根付いていることをうかがい知ることができた。これについては、沖縄がまとめ役として、来る６月の日本女性薬剤師会総会時に、九州山口女性薬剤師のブロック活動として、ポスター発表することになっている。

また、九州山口他県の活動をヒントに、沖縄にも“薬草園”を造りたいという思いが大きくなり、神村武之会長の理解の下、薬剤師会館横のミニ草原に数種の薬草を植えたところである。

薬草の資料づくりには狩俣イソ氏の綿密さと行動力に、ミニ薬草園開きには与儀和子氏の熱意と行動力に負うところが大きい。大いに感謝したい。

くらしの中の薬草学

身近な薬草を知ろう

女性薬剤師部会　狩俣 イソ

薬剤師を取り巻く医療現場の変化、規制緩和の波が押し寄せる中、薬剤師に突きつけられている課題はかつてないほど大きく重いと感じています。沖縄県女性薬剤師会では、薬剤師のスキルアップを図り、漢方講座を継続してまいりました。また、その延長として、地元の身近な薬草を知ろうと「くらしの中の薬草学」として手探りながら勉強を進めてきました。

一昨年愛知県名古屋市で開催されたＣＯＰ１０で話題になった植物資源。アメリカ国立癌センター研究所のレポートによれば、３，０００種以上の植物が癌に対して効果を持つということです。また７０％の植物が熱帯雨林でのみ発見されています。たとえばマダガスカル・ニチニチソウは２種類の薬品が作られていますが、それらの薬品は白血病の子供達の生存率を２０％から８０％に高めています。熱帯雨林の消失で野生のマダガスカル・ニチニチソウはほとんど絶滅状態であると言われています。ＣＯＰ１０のニュースでは、自然保護、植物資源の利権をめぐって先進国と開発途上国の対立、植物の持つ大きな薬効などを改めて認識しました。

沖縄のお年寄りが人をもてなすとき、「これは滋養になるよ」とか「これは身体にいいから、クンチ（根気・元気）がつくから」と効用を説きながら食べ物をすすめます。また必ずといっていいほど、食べ物について「ウジニー（補い・補益）」とか「クスイムン（薬になるもの）」という表現をします。「医食同源」の食の思想です。沖縄が日本一の長寿県だったこともうなずけます。

中国の本草書に出てくる効果の表現と沖縄の養生食の中で使われる言葉が酷似していることから、中国の影響をうかがうことが出来ます。例えば、方言のウジニー（補い、補益）やクンチ（根気、元気）は中国の「補中益気」に相当しており、健康的な食事で栄養を補給し、元気になることを意味します。またハッサングスイ（発散薬、熱を発散させる食）は漢方における「散病」「散食」などの考え方と一致します。

沖縄は「薬草の宝庫」ハーブアイランドと言われています。野草・薬草は畑や屋敷の周りに自生し、１年を通して利用されます。また、ウイキョウ、クミスクチン、グァバの葉、アロエベラ、クァンソウ、ウコンなどの薬草が、那覇の公設市場の野菜売り場でも山と積まれて売られています。

薬草や長寿は沖縄の先人が残してくれた大事な資産です。これらの薬草の薬効、薬草料理、また薬膳を知ることは、メタボリックシンドローム、生活習慣病などの指導にも役立つ大事なことだと思います。沖縄が再び長寿日本一になるために、薬剤師も一役買いたいものです。

沖縄県女性薬剤師部会では、次世代に薬草を残すため、また都会の子供達に薬草を身近に感じてもらうため、那覇近郊に薬草園が必要だと常々話し合ってきました。手始めに医師会館と薬剤師会館の間にある斜面地を使ったらどうか、という神村県薬会長の提言により、これから小さな薬草園を造っていく予定です。収穫の折には薬膳料理など作ろうと夢は膨らみます。女性に限らず、薬草に興味のある方、土いじりが好きな方、食べるのが好きな方、集って栽培してみませんか？

「おきなわ薬剤師会報」今号より、一種ずつ薬草を取り上げて勉強していきたいと思います。漢方にも薬草にも民間薬にも素人のわたしどもの勉強会ですので、ご専門の先生方からお叱りを受けることもあろうかと思いますが、ご助言いただければ幸いです。

参考文献
米国立癌センター研究所レポート
健康と長寿の島々沖縄　監修　尚　弘子

“薬草園”創設
左より、狩俣イソ氏、村田美智子氏、与儀和子氏

第１回

春ウコン：姜黄（キョウオウ）

学名　Curcuma aromatica SALISB
英名　wild　turmeric
科名　ショウガ科
属名　クルクマ属
使用部位　根茎

多年生草で、春に花を付ける種類であるため春ウコンと呼ばれる。（秋ウコンは秋に花が咲く）沖縄諸島と奄美地方が主産地であり、５月に植え付け１１月ごろ収穫される。種子は出来ず、すべて根茎で繁殖（栄養繁殖）する。いわゆるクローン植物である。葉の裏にビロードのような繊毛があり秋ウコンと見分けられる。黄色成分クルクミンは０．３％（秋ウコン３．６％）と少ないが、精油成分が６％・ミネラルが６％と多い。根茎を切ると鮮黄色で味はきわめて苦い。

琉球でウコンが栽培され始めたのはかなり古いが、１５世紀の交易品としてリストの中にあるので、効能効果が認められた価値ある商品となっていたようである。１６０９年に琉球王朝は薩摩の支配下に入り、経済的に逼迫した。その解決策の一つとして、ウコンを専売品とし民間では栽培させないなど厳しい管理下で栽培し、貿易品とした。また「ウコン奉行」を設け、買い入れ価格の数倍で薩摩に売却したということである。薬効が大きく、高価で取引出来たと思われる。薩摩はこのウコンをさらに高い価格で江戸や大阪で販売したという。西洋医学が入ってくるまで日本でもウコンは万能薬として用いられていたようである。

天然物からの生理活性物質の探索研究中に各種の手法で化合物を単離していくと、当初、天然物にあった活性が消えてしまうことが起こるそうで、春ウコンも分画していくと作用は消えてしまうだろうから、ホールボディで摂取したほうが良い、と言われる。一番のおすすめは生のウコンである。

春ウコンの効果
①胆汁分泌亢進作用
②カルシウム拮抗作用による降圧
③冠動脈拡張作用
④血小板凝集抑制作用
⑤血糖降下作用
⑥抗炎症作用
⑦ある種の細菌の生育阻害作用
⑧アルツハイマー病予防・認知症改善
⑨記憶力への作用

⑩発達障害に対する効果
⑪抗酸化作用
⑫抗腫瘍作用
⑬パーキンソン病改善

春ウコンのかくも広範囲な効能効果は免疫賦活力がきわめて高いことにあるのだろう。自らも癌を春ウコンで克服したとする松井良業・粕渕辰昭両氏は、実践データを積み上げ、癌の高い治癒率・生活習慣病の治癒率の理由を推測する。

①春ウコンはヒトの免疫系の基幹部分に作用する。
②免疫賦活力はきわめて高い。
③その反応は再現性が良い（単純な反応？）（春ウコンの摂取中断で再発した疾患にも摂取再開で有効）。
④どの癌も類似のメカニズムで発症し治癒する。
⑤免疫系の基幹部分の個人差は殆どない。
⑥長期間薬剤使用していない癌細胞は退化していないので復元が早い。

春ウコンで癌が退化、完全に消失するわけではないことは肝に銘じなければならないが、発症しない、転移しないということは期待できるのではないか。

クルクミンにはアミロイドβタンパクの凝集を抑制し、すでに凝集・繊維化してしまったものに対しては不安定化して分解する抗アミロイド作用もあることが明らかになった。パーキンソン病やレビー小体認知症ではα－シヌクレインという異常なタンパク質が脳内に凝集することが知られているが、クルクミンがこのα－シヌクレインに対して、凝集抑制作用及びすでに凝集・繊維化してしまったものを不安定化し分解する作用を示すことを確認している。　（金沢大学教授　山田正仁）

カレーなどクルクミンを多く含むターメリック（秋ウコン）を多く摂っているインドでは認知症が他国の数分の一という統計が出されている。またインド人の知能の平均的な高さには定評がある。日本では掛け算の九九は１桁だが、インドでは２桁を小学校で習得する。語学の習得・理解も早いといわれている。

私たちも食生活にカレー風味を取り入れて、記憶力上昇を期待したいものだ。

参考文献

春ウコンの紹介サイト諸々
ガンは癌にあらず　松井良業・粕渕辰昭
認知症と食生活の関係を探る　山田正仁

委員会だより

記念に写真を撮って差し上げます！

（無料）

広報委員会では、会報掲載記事の取材のひとつとして、各種催しの場で写真撮影をしています。そこで、取材に差支えがない範囲で、会場で記念写真を希望する会員の要望に応えることにしました。広報委員にお気軽にお声かけください。

【写真の受け渡し方法】

予算の関係で、提供は電子メールを使った写真（ＪＰＥＧファイル；電子媒体）の添付送付のみとなります。

写真の受け取りをご希望の方は、お名前、撮影日、撮影時間（○時○分）を記載して、下記アドレスまでメール送信をお願いします。撮影時間は写真の特定に必要です。

沖縄県薬剤師会 広報委員会　**kouhou@okiyaku.or.jp**