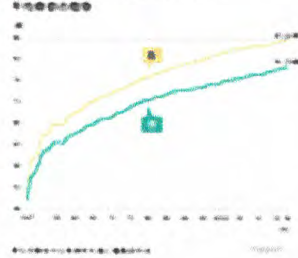


薬草で健康づくり

医学博士 河野通宣

I はじめに

★ 平均寿命



日本人平均寿命 8年連続で更新

女性74.79歳 男性72.14歳

健康寿命 8.84歳

平均寿命と健康寿命

健康寿命 12.35歳

平均寿命 87.14歳



三浦雄一郎さん エベレスト登頂

96歳で近畿大に合格

お嬢さん100歳

徳島 死亡率ワースト1

徳島再び全国最悪

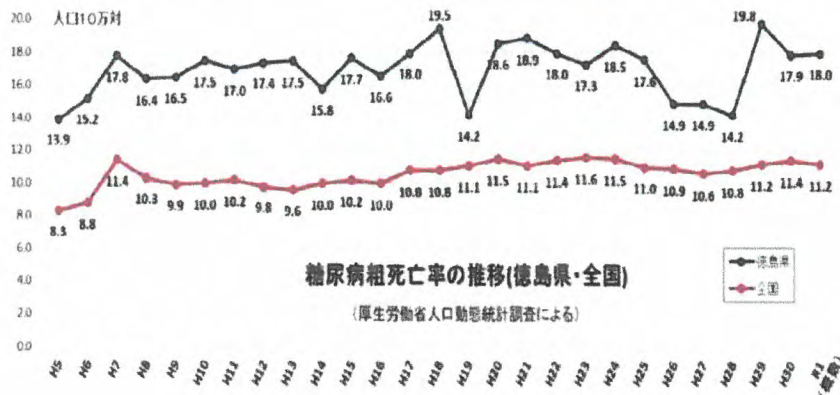
乳児死亡率も最悪

胃不全も少し改善

アガリクスで肝炎か

神戸の男性 摂取後に死亡

18人が肝臓病発症



龍骨



熊胆



海馬



靈芝



人參

(漢方薬)

漢方医学の理論(證)のうえにたって使用されるもので、多くは複合剤であって……

(民間薬)

一つの症状に対して局所的効果を期待して経験的に使用されるもので、一般には単味で使用され……

II 暮らしの中の薬草

1 用い方

- ・食用
- ・香辛料
- ・内服剤
- ・外用剤
- ・化粧品
- ・香料
- ・薬湯
- ・薬草茶
- ・薬酒
- ・染料



2 暮らしと薬草

- ・お屠蘇
- ・七草粥(春の七草)
- ・若菜摘み(春の山菜)

ポリフェノール → 老化防止、免疫アップ



III 薬草を用いる

1 採集

目的とする植物の形態をよく知る!

- ・薬草の中には毒草とよく似ているものがある。迷うときは知っている人に聞くか、図鑑で確認するなりして、毒草と間違わないようにすること

★薬草と毒草

- ・三大毒草：トリカブト、ドクゼリ、ドクウツギ
- ・類似植物
 - モミジガサ……トリカブト
 - クリタケ……ニガクリタケ
 - セリ……ドクゼリ
 - アマドコロ……ナルコユリ
- ・有毒成分を多く含む植物
 - ショウブ、オモト、クララ、イヌサフラン、ジギタリス、
 - フクジュソウ、オキナグサ、クサノオウ……

福寿草の根で女性死亡

誤って心臓病に効くと飲み

福寿草の根は心臓薬の原料として知られるが、誤って摂取すると心臓病を引き起こす可能性がある。特に女性に多いとされている。

部位によって薬効が異なる！ **逆となることもある！**

- ・クワ ; 葉：高血圧、動脈硬化、 実：低血圧、冷え性、滋養強壮
- ・アズキ ; 種子：利尿、消炎、 葉：尿意頻数、夜尿症

2 採取時期

採取する時期により効力も変わる！

3 調整

(1) 水洗い

- ・土や虫を落とし傷んだ葉は取り除く
- ・流水でよく洗う
- ・水気を切る

(2) 乾燥

(陰干しのポイント)

- ・よい香りのするものは精油を含んでおり、色素を含んでいるものは日光で分解するものがあるので、直射日光は禁物
 - ・風通しのよい所で短時間で干しあげる
 - ・植物の色素を含むものも光線に弱く、直射日光で成分が変化したら薬効も低下する
- (日干しのポイント)

- ・陰干しにする必要がないものはすべて日干しにする
- ・日干しは風邪通しのよい所で直射日光にあて、なるべく短時間で乾燥させる
- ・根や茎の太いもの、葉の厚いものは粗く刻む
- ・土の付着しているものは、水洗いしたらすぐ新聞紙などにはさんで表面の水分を除き、半日ぐらい風通しに気をつけて陰干ししてから、日干しするとよい



(3) 保存

- ・乾燥した薬草は使いやすいように細かく刻む。刻むほど、より成分が抽出され、風味が良くなる
- ・直射日光があたらない、10℃以下の冷暗所に保存する

4 飲み方

薬草を煎じる

保存はガラスびんに、せいぜい2日分ぐらいまで。成分の分解や腐敗が起こってはいけな



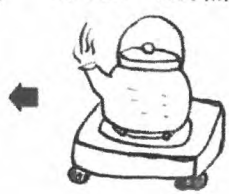
300ccぐらい入る大きめの茶碗に茶こしで入れ、1日3回に分けて飲んでもよい。



普通は温かいものを飲むようにする。



乾燥した薬草1日量を水500~600ccでトロ火で30~40分煎じる。

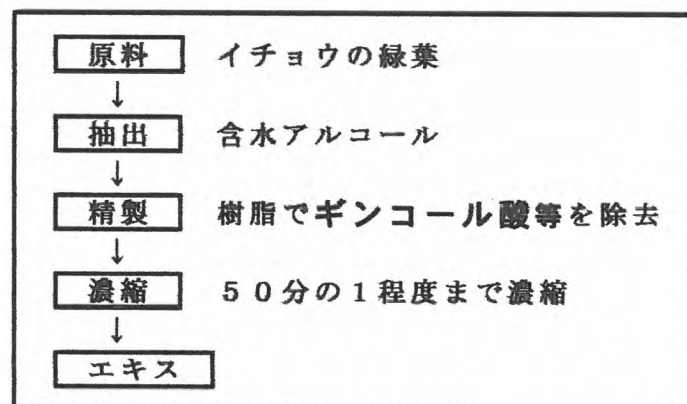


容器は陶器、ほうろろ引き、ガラス製がよい。

煎じる； 有効成分 ⇒ 濃縮される
有害成分 ⇒ 濃縮される



イチョウ葉
ギンコール酸
フラボノイド
テルペノイド



イチョウ葉エキスの製造工程例

お茶は妙薬

IV 健康茶を楽しもう♪

健康茶：人体の自然治癒力や抵抗力を強め、体質を改善したり、健康を維持するもの

1 お茶四千年の移り変わり

★ お茶の発生地

★ 「神農本草」：神農は百草を味わい、一日に72の毒にあい、茶を得てこれを解毒する



2 お茶の薬効

★ ストレスとお茶

★ お茶は免疫力（抵抗力）を高める

★ お茶の解毒作用

3 お茶にまつわる話

★ 栄西禅師と喫茶養生記

* 「お茶は養生のための妙薬であり、長生きするための仙薬である」

* 養生の秘訣は五臓を健全に維持することである

「五臓の和合」→ 臓器間のバランス

肝—酸味 腎—鹹味 心—苦味 肺—辛味 脾—甘味



4 健康茶の作り方

(1) 採取 ・ 薬草の中には毒草とよく似ているものがある

(2) 水洗い ・ 土や虫を落とし傷んだ葉は取り除く

(3) 乾燥

・ 陰干しにする必要がないものはすべて日干しにする

・ 日干しは風邪通しのよい所で直射日光にあて、なるべく短時間で乾燥させる



5 身近な健康茶

【女性が美しく健康になる茶】

ハトムギ茶＝新陳代謝をよくし、便秘、むくみ、ニキビ、いぼ、高血圧、強壮
ツバキの花茶＝滋養強壮、便通によい

【体調を整える茶】

ヨモギ茶＝健胃、貧血、冷え症、神経痛、リウマチ、心臓、強壮作用

人參茶＝貧血、低血圧、冷え症、風邪、胃腸病、糖尿病などの予防、病後の回復

キク茶＝解熱、解毒、頭痛、めまい、耳鳴り、疲労回復、滋養、強壮

ピワ茶＝利尿、せき止め、暑気あたり、疲労回復、食欲増進

クコ茶＝ビタミンCが多く疲労回復、健胃、冷え性、動脈硬化

ウメ干し抹茶＝食欲増進、疲労回復



【健胃、整腸、便秘、利尿の茶】

ドクダミ茶＝血圧調整、利尿、解毒、消炎、血管強化、動脈硬化、血液浄化、老廃物排泄

ゲンノショウコ茶＝利尿、下痢止め、健胃、整腸、胃カイヨウ

【高血圧、動脈硬化の予防茶】

柿の葉茶＝高血圧、動脈硬化、老廃物排泄、高脂血症、利尿、解毒、内臓機能正常化

シイタケ茶＝血液循環をよくし、動脈硬化を予防、健胃、整腸

アシタバ茶＝利尿、緩下、毛細血管の強化、高血圧の予防

クワの葉茶＝高血圧、滋養・強壮、鎮咳

【その他】

スギナ茶＝解毒、炎症、利尿、止血、鎮咳・去痰

ハブ茶＝強壮、健胃、整腸、利尿

シソ茶＝発汗、解熱、解毒、利尿、健胃、鎮静

クズの花茶＝宿酔（ふつか酔い） ※クズの根（葛根）＝鎮静、安眠、酔い止め

杜仲茶＝高血圧、利尿、肝機能を高める

いつまでも若々しく♪

V おわりに

★骨折しないための三条件 （運動、カルシウム、日光）

無理のない、生活の中に取り入れられた運動、
バランスのよい食事、太陽を浴びる

★心と身体を守る三つの方法

よく眠る、リラックスする、よく笑う

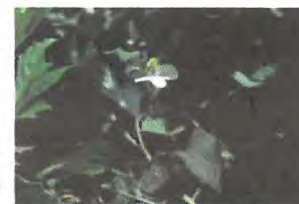


健康で楽しい人生♪



ドクダミ

ドクダミは、本州、四国、九州に分布する多年草で、平地から山地までのやや湿り気のある荒地や路傍、人家周辺の空き地などに群生する。



昔から毒消しの妙薬として知られており、生葉を吹き出物や蓄膿症、梅毒、ニキビ、アセモ、火傷、凍傷などの皮膚疾患や化膿症に用いられ、「10種類の薬効がある」という意味で「十薬（じゅうやく）」と呼ばれたり、イシャイラズなどいわれてきた。

全草にドクダミ臭と呼ぶ特有の強い臭気があり、中国では「魚醒草（ぎょせいそう）＝なまぐさい魚のような匂いのする草」と呼ばれてきたが、この臭気の素はデカノイドアルデヒドという物質で、強い制菌作用や消臭作用を持っている。

このデカノイドアルデヒドが含まれているのは生葉のときだけで、乾燥するとメチル・ノニルケトンという物質に変化して、あの特有の臭気も制菌力も失われてしまう。

生の葉に含まれている精油には抗菌・抗カビ・抗ウイルス作用があり、クロロフィルは膿を吸い出し細胞を再生する働きがある。クエルセチンには血管を拡張させ血圧を調節する作用とともに抗菌活性がある。

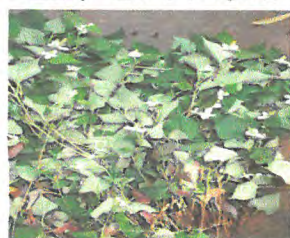
クエルシトリンには強い利尿作用、強心、血管収縮、毛細血管の強化、白内障阻止、糖尿病阻止作用がある。フラボノイド成分としては緩下、消炎、血管強化、血管拡張、血小板凝集抑制、老廃物の排泄作用がある。

※ 注意

- ・体が冷えたときや体質に合わない人は飲まないこと。
- ・カリウムが高濃度含まれていますので、腎機能の低下する高齢者、腎機能の低下している患者、カリウム保持性利尿剤、副作用として高カリウム血症を惹起する薬剤等を服用している患者は高カリウム血症を惹起する可能性がある。
- ・ドクダミによる中毒疹、重症型肝障害、急性出血性胃炎、光線接触皮膚炎、光線過敏症の症例報告がある。

【ドクダミ茶の作り方】

全草を刈り取る



水洗い



日干し



束ね、陰干し



裁断、乾燥



袋詰



【杜仲茶】

1 杜仲茶の作り方

- ・若葉を摘み取り水洗いし蒸す。
- ・よく揉んでアクを出す。
- ・2日ほど天日に干し乾燥後細かく刻む。
- ・密閉容器で保管。煮出して飲む。

2 効能、効能

古く『神農本草経』には杜仲茶の効能として、「腰や背の痛みを治し、内臓の諸機能を補い、元気を益し、背骨を強固にし、志を強くする」とあります。「久しく服すると身体の動きを軽やかにし、老いない」とも記載されており、五大漢方薬（冬虫夏草、人参、鹿茸、芍薬、杜仲）の一つで不老長寿の強壯薬として珍重されていたと言われていています。

滋養強壯、高脂血症、高血圧症、動脈硬化、糖尿病、肩こり、冷え性、メタボリックシンドローム、肝機能の向上、二日酔いなどに効果的で現代人に不足しがちなカルシウム、カリウム、鉄分、亜鉛などの天然の微量元素も含まれています。

杜仲茶に含まれるゲニポシド酸という成分が脂肪やコレステロールの再吸収を抑制し、体脂肪を減少させる効果があるため、杜仲茶でダイエットができるとされ、近年、ラットを用いた実験で、杜仲茶には食事で摂った脂を効率よく分解・燃焼する効果があることが明らかになりました。

また、内臓脂肪の蓄積を抑える「アディポネクチン」と呼ばれる成分を増加させ、メタボリック症候群（内臓脂肪に加え、高血圧や高血糖、高脂血症が重複して発症している状態）を解消する効果も認められています。