命と心をつなぐ科学 HAB市民新聞

2013年10月号 第 **31**号

> ご自由に お持ち下さい



表紙説明 さぬき豊浜ちょうさ祭(香川県観音寺市) 開催日:毎年10月第2金~日曜日

さぬき豊浜ちょうさ祭は、香川県観音寺市で、毎年10月第2日曜日を最終日とする3日間に(今年は10月12日から14日まで)斎行される秋祭りです。

ちょうさ (太鼓台) は、京都の祇園祭を 起源とし、安土桃山時代に堺の豪商達が 贅を尽くして豪華絢爛となり、瀬戸内の 各市に伝播したともいわれています。さ ぬき豊浜ちょうさ祭は、まず豊浜八幡神 社宮参りでお祓いを受け、翌日はいよい よ「担きじょう」と呼ばれる担きくらべ が夜まで続きます。提灯でライトアップ されたちょうさはクライマックスを迎え ます。そして最終日には、神田神社御神 輿船渡など豊漁を願う船渡御を経て一之 宮神社でのちょうさ担きくらべと続きま す。3日間にわたり、市内を豪華絢爛で 金糸銀糸の刺繍で飾られた23台のちょ うさが練り歩き、華麗に勇壮に舞い踊る 祭りを一目見ようと、県内外から訪れた 多くの観光客でにぎわいます。

古の人々が五穀豊穣や豊漁の願いを込め、ちょうさを天高く担いだ熱い想いが今日にも受け継がれている「さぬき豊浜ちょうさ祭り」を見に、この秋は香川県観音寺市に足をはこばれてみてはいかがでしょうか。







写真・情報協力:観音寺市商工観光課

無料配布のご案内

HAB市民新聞は、地域の病院・薬局などにご協力いただき、病院や薬局の待合室などで市民の皆様に無料でお配りしております。個人様も配布窓口として登録いただき、お知り合いの方々にお配りいただいております。是非とも興味をひかれた記事がございましたら、バックナンバーなどお気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

ほっと 巡一息 名湯のご紹介

山梨県南都留郡富士河口湖町 富士河口湖温泉

2013年6月22日に、富士山が豊かな自然とその美しい景観で、多くの芸術や文化を育んだことが認められ、「ユネスコ世界文化遺産」に登録されました。

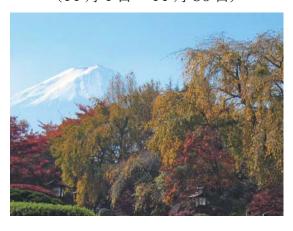
この富士山登山口(吉田口)の近くの河口湖畔には、5つの源泉が湧出する富士河口湖温泉があります。平成6年(1994年)に開湯した比較的新しい温泉郷ですが、桜、新緑、紅葉そして雪景色と四季折々の彩りを見せる大自然が私たちを出迎えてくれます。

泉質はカルシウムやナトリウムなどの塩 化物温泉で神経痛や筋肉痛、冷え性や疲 労回復などに効くといわれています。

富士山周辺には見所もたくさんありますので、この秋は、雄大にそびえ立つ富士山を眺めながらゆっくりと夏の疲れを癒されてはいかがでしょうか。



2013 富士河口湖紅葉まつり (11月1日~11月30日)





忍野八海



河口湖木ノ花美術館

河口湖の周りには美術館もた くさんあります。芸術の秋を 満喫してもよいですし、すこ

し足を延ばし てぶどう狩り で食欲の秋と いうのもおす すめです。



□ アクセス: 中央自動車道 東京・高井戸 IC → 大月 IC → 河口湖 IC (約 1 時間 15 分) JR 新宿駅より中央線 JR 大月駅乗換、富士急行線河口湖駅(約 2 時間 15 分)

※詳しくは、ご宿泊をご予約の際に宿泊先へ事前にご確認下さい。

池上文雄先生連載『漢方事始め』別刷発行のご案内

これまで池上文雄先生に全30回にわたって連載頂きました『漢方事始め』の別刷を発行すべく、現在編集作業を続けております。HAB市民新聞はA4サイズで発行しておりますが、私どもが発行している叢書と同じA5サイズで持ち歩きにも便利になる予定です。詳細は今しばらくお待ち下さい。

高久史麿の健康談議 運動の効用 3

日本医学会 会長高久 史麿



今まで、運動と健康について思いつくままに書いてきたが、最後に私の運動についてご紹介したい。私の小、中学時代は第二次世界大戦の最中にあったので軍事教練(といっても軽い程度のものであった)だけで運動らしいことは皆無であった。運動を始めたのは、旧制度の第五高等学校に入学してからであった。私はその頃キリスト教に興味があり、教会に行き洗礼も受け、第五高等学校のYMCAの寮に2年生の時に入りそこで2年間生活した。

花陵会と呼ばれたその寮には卓球台があり、台湾から引き揚げてきた一級下の辻 時夫君が卓球がうまかったので彼と朝から晩まで卓球をしていた。もちろん夜は電気をつけてである。辻君の叔母さんが八代市に住んでおられ、時々辻君を訪ねて寮にこられたが、"高久さんは何時も卓球をしており、あれで大学に行けるかしら"と心配されていたとのことである。五高のグランドにテニスコートが一面あった。そのコートで東京から来た同級生と同じく東京から来た英語の教師がテニスをしていた。我々は"東京から来たやつはテニスばやっちょる"と冷たい目で見ていた。まさか自分が将来テニスをはじめるとは夢にも思わなかった。

大学に入ってからは東大農学部の前のYMCAの寮で4年間過ごした。その寮にも卓球台があり、一級下の医学生に孟信という卓球のうまい中国系の学生がいたので夜中によく卓球をした。しかし大学卒業後は全く運動をしなかった。



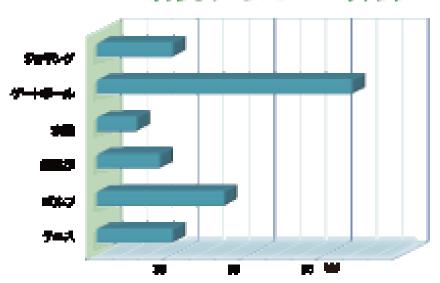
1972年、41歳の時に自治医科大学の教授 になり、宇都宮市の郊外に住んでからは体重 を少し減らしたいという事で毎朝ジョギング をし、それを8年間続けた。その後東京大学 の内科に教授として東京に戻ってきた時も毎 朝ジョギングをしたが、地面が固い事と曲が り角から突然トラックが出てきたりして、東 京でのジョギングを止めた。それから間もな くある雑誌を読んでいると、ジョギングをし ている人は顔をしかめて走っているが、テニ スをしている人は笑いながら楽しくプレイし ているという記事が目に入った。そこで日曜 日に医局の若いテニスをやっている人につき あってもらって、友人が勤めていた王子にあ る会社のテニスコートでテニスを始めた。54 歳の時である。友人のテニスラケットを借り

てやってみると卓球をやっていたせいかテニスラケットに相手のボールがあたり、つきあってくれた友人が"先生はもしかしたら子供や女性を相手にテニスが出来るようになる田曜日にを高の人につきあってもらうのは、その後日曜の家庭サービスを犠牲にしていることに気づいて、東大医学部の先輩の紹介でるとに東で15分位の所にあるテニスクラブに入っては2番目の年になり、クラブのメンバーでは2番目の年長者になったが、今でも土、日の午前中は万難を排してテニスをする様にしている。テニスクラブに入って色々な分野の人達とつらう様になったが、テニスクラブにはいくつ

かのルールがある事がわかった。 1) テニスクラブはカーストの世界である。即ち1番テニスのうまい人が1番偉い人である。 2) テニスクラブで嫌われる人はi) 自分に有利な判定をする人、ii) ペアーを組んだ相手が失敗をすると嫌な顔をする人、である。ゴルフをする事を何回も誘われたが、ゴルフは結局しなかった。その理由は1) テニスの時と同じように高齢初心者の苦労を再びしたくなかった事、2) ゴルフはスポンサーがつく事があり、利益相反の疑いがもたれる可能性がある、の2つであった。最後に同じカロリーを消費するのに各種の運動がどの程度必要であるかという図1を示してこのシリーズの終わりにしたい。

図 1

200kcal 消費するための目安



次号からは『生活習慣病』について連載を頂きます。

まかく ふみまろ 高久 史麿先生 **<医学博士>**

市民新聞 29 号から連載を頂いております髙久先生は、東京都の御出身で東京大学医学部ご卒業後、シカゴ大学ご留学などを経て、自治医科大学内科教授にご就任されました。その後、東京大学医学部第三内科教授、国立病院医療センター病院長、国立国際医療センター初代総長、自治医科大学学長を歴任されました。現在は日本医学会会長をされています。内科学特に血液学がご専門で、様々な業績をあげられました。2012 年には瑞宝大綬章を受章されています。

著書:総合医の時代(社会保険出版社,2011)、家庭医学大全科(法研,2010) 他監修・著書多数



身近な薬草と健康

第1回 「日本の身近な薬草と民間薬」

千葉大学 環境健康フィールド科学センター 池上 文雄



はじめに

皆さんは、「身近な薬草」と聞くと、どのよ うな植物が脳裏に浮かんできますか。生まれ 育った地域・環境や年齢によっても見方が異 なるかと思いますが、昔から私たちは、自然 と共生し、病気の治療を身近な薬草に頼って きました。すなわち、路傍や山野、家の庭な どに普通に生えている植物には「くすり」と しての効能のあることを知っていました。例 えば、春先のタンポポやフキノトウ、夏のア サガオやキキョウ、そして秋のセンブリやワ レモコウなどは、古くからわが国でも用いら れてきた薬草なのです。このような植物(薬 草・薬木)は、民間薬や漢方薬として、ある いは食品として私たちの生活を支えてきまし た。身の回りにある植物を知り、薬の知識と 漢方の知恵を暮らしに役立つようにしたいも のです。

身近な薬草と民間薬

薬草というと、おじいさんやおばあさんの 時代に使われた古臭い前時代の遺物だと考え ている人も多いのですが、昔から人は四季を 通じて、身の回りにある薬草を摘んでおいて、 必要に応じて家族みんなの健康を守るために 利用してきました。ゲンノショウコ(現之証 拠)やドクダミ(毒溜)、センブリ(千振)な どの薬草を採集し、束ねて軒につるして乾か し、荒く刻んで紙袋などに入れ、下痢止めや 通じ薬などにして必要に応じて使用していま した。このような形で保存しておけば、いつ 病気になっても間に合うので便利なわけです。

このように、古くから伝承されてきた民間療法の中で使用されてきた薬草類のよう

に、限られた地域において重ねられた経験の中からどのような症状にはどのような草の葉を煎じて飲めばよい、などのように伝承されたものを民間薬といいます。例えば、キハダ(黄柏)は「陀羅尼助」「お百草」などの日本の民間経験薬の代表的薬木ですが、「信州の民間薬」には木曽御岳地方の利用法が述べられていて、樹皮を煎じたものを胃腸病はじめ食あたり、赤痢、咳止め、日射病などに飲んだり、打ち身、できもの、水虫、切り傷、歯痛、眼病などにつけたり洗うと良いといわれています。

民間薬の大きな特徴は、ゲンノショウコは 下痢や食中毒などに煎じて飲めば早く治ると か、モモの葉はいろいろな皮膚病に浴湯料な どにすれば効くというように、局所的で対症 療法的であるということです。このような使 い方は、一見新薬の使い方に似ていますが、 薬草に含まれる一般成分のタンニン質を巧み に応用し、しかも発汗療法が主体ですから副 作用が少ないすぐれた療法であるといえます。

民間薬のもう一つの特徴は、主に個人の経験だけに頼り、誰かが何かの病気に効いたといえば、病気の程度や性質がどうであれ、何々に効くといって広がることです。経験は確かに重要なことで、経験がなければ現在見られる民間薬は生まれてこなかったわけですが、すべてが「万病に効く」というわけではありません。少なくとも現代の科学的な水準で考え、病気と有効成分の係わり合いから見て、どの程度の作用や効き目があるかを再評価していく必要性があります。すなわち、薬草から新薬の開発の過程で新しく得られた科学的

知識を民間薬に適用して、その効能などをはっきりさせることが必要と思われます。

日本の三大民間薬のゲンノショウコ、ドクダミ、センブリは有名ですが、最近は薬草ブームで、クコ(枸杞)、ショウガ(生姜)、ニンニク(大蒜)などの東南アジアの民間薬から、ハーブ療法と呼ばれて用いられるウイキョウ(茴香)、コウカ(紅花)、ハッカ(薄荷)などの西洋の民間薬まで、それこそ庭先から台所まで、身近にある数多くの薬草が脚光を浴びています。

一方、野菜・果実と呼ばれるウメ、ゴマ、ダイコン、ショウガ、アズキ、シソ、トウガラシ、ビワ、ミカン、シイタケ、マイタケなどや、例外的ではありますが毒草であるトリカブト、ハシリドコロ、チョウセンアサガオなども、その効用を考えると民間薬の一角をなすものです。

薬草とりわけ漢方薬や民間薬は、長く飲まないと効かないといわれますがそのようなことはありません。自分の体質と症状に合った場合は、直ぐにでも、また一週間も飲めば効くかどうか分かってしまいます。特に、下痢

や風邪、花粉症のような急性病では一服飲んだだけで判断がついてしまうもので、自分に合わない薬草はいくら飲んでも効果はありません。薬草に学んだ知識を持って自分に合った薬草を飲めば、薬草の無駄遣いにはならず、かつ早く健康になれるという、正に一石二鳥です。

薬草の効能と自覚症状

私たちの身体が示す自覚症状と症候を大きく12種類に分け(表1)、身近な薬草の効能に応じてその利用を考えることができます。次回以降は、これらに有用な身近な薬草を取り上げて植物学と民間薬的観点から解説します。

本稿で紹介した日本三大民間薬のゲンノ ショウコ、ドクダミ、センブリについて解説 します。



現之証拠 (ゲンノショウコ)

現之証拠は、北海道から九州及び朝鮮半島、台湾、中国に分布し、日当たりのよい山野や道端に普通に自生するフウロソウ科の多年生草本ゲンノショウコ(Geranium

表 1. 私たちの身体が示す自覚症状と症候

健康増進・滋養・強壮	滋養、強壮、強精、健康増進、疲労回復、病後の回復、暑気あたり、虚弱体質、小児の疳 など
生活習慣関係	糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症、動脈硬化、がん予防など
脳・神経・代謝関係	頭痛、めまい、不眠、ヒステリー、神経過敏、精神衰弱、鎮静など
消化器関係	健胃、胃炎、胃腸炎、胃もたれ、胃痛、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、下痢、腹痛、便秘、痔疾、 整腸、吐き気、食欲不振、胸やけ、肝臓病、肝疾患、黄疸、利胆、食中毒、魚による中毒、 腹部の張り、二日酔いなど
循環器関係	低血圧、貧血、強心、心悸亢進・動悸、冷え症など
呼吸器関係	かぜ、咳、痰、しゃっくり、気管支炎、喘息など
泌尿器関係	利尿・むくみ、膀胱炎、尿道炎、急性腎炎、頻尿、夜尿症、インポテンツなど
目・鼻・耳・歯・咽喉 関係	結膜炎、ものもらい、疲れ目、慢性鼻炎、蓄膿症、花粉症、中耳炎・耳の痛み、めまい、 口内炎、のどの痛み、扁桃炎、口渇、口臭、歯痛、歯周病、歯茎の出血など
解熱・鎮痛・止血	解熱、鎮痛、止血、消炎、解毒など
関節・筋肉関係	打ち身、肩こり、腰痛、膝痛、神経痛、関節炎、リウマチ、痙攣、捻挫、筋肉痛など
皮膚・外傷関係	あかぎれ、すり傷・切り傷、じんま疹、湿疹、かぶれ、あせも、おでき、腫れ物、やけど、 虫刺され、しもやけ、水虫、たむし、美肌、にきび、発毛・抜け毛予防、カミソリ負け、 靴ずれ、おむつかぶれ、皮膚病など
産・婦人科関係	生理不順、生理痛、通経、血の道、つわり、催乳、乳腺炎、更年期障害、産前産後、外陰 部の炎症など

thunbergii Sieb. et Zucc.)の開花期の地上部を乾燥したものです。ゲンノショウコは、茎は匍匐し、多少直立して草丈 $30 \sim 50$ cm、よく分枝し、葉は長柄があり、掌状に $3 \sim 5$ 深裂します。花期は $7 \sim 10$ 月で、葉腋から細い花茎を出して $2 \sim 3$ 花をつけますが、花の色は東日本(白色)と西日本(紅紫花)では異なります。果実は熟すると傘状に開いて種子を飛ばし、その形からミコシグサとも呼ばれています。

成分としては、葉にタンニンのゲラニインを多く含み、一般に大腸炎などによる下痢止め、健胃整腸に乾燥した茎・葉 10~20gを1日量として600mLの水で約半量になるまで煎じ、3回に分けて食後に服用します。また、腫れ物、しもやけの洗浄用とし、浴湯料にも用いられます。副作用のないのが特徴で、茶としても飲用されます。

現之証拠は、江戸時代の初め頃から民間で 用いられるようになったもので、名前は淋病 によく効くことに由来します。地方の方言が 多く、ネコアシ、ウメヅル、ミコシグサなど があります。



十薬 (重薬:ドクダミ)

十薬は、本州、四国、九州、沖縄及び台湾、中国、ヒマラヤ等に分布し、山野や庭などに普通に自生するドクダミ科の多年生草本ドクダミ(Houttuynia cordata Thunb.)の開花期の地上部です。ドクダミは、茎が直

立して分枝し、草丈 15~35cm となります。 葉はまだらに互生し、広心臓形で先は短く尖り、暗緑色。花期は6~7月、4枚の白い花 弁状の総苞片に保護されて淡黄色で小さく短 い花穂に咲きます。全草に独特の臭気があり ます。

独特の臭気成分は、精油のデカノイルアセトアルデヒドなどで、他にフラボノイド類やカリウム塩などが含まれています。生と乾燥したものでは薬効が異なり、乾燥させたものは主に煎じて飲用し、生は外用とします。高血圧や動脈硬化、利尿、むくみなどには、乾燥した地上部 20~30gを1日量として600mLの水で約半量になるまで煎じ、数回に分けてお茶代わりに飲みます。また、白癬菌やブドウ球菌などにも有効で、化膿性の腫れ物には生の葉を水洗してアルミホイルなどで包んで火であぶり、柔らかくなったら患部に貼ります。慢性鼻炎には、揉んで軟らかくした生の葉を丸めて鼻の穴に入れておきます。



センブリ (当薬)

センブリ(当薬)は、北海道から 九州及び朝鮮半島、中国に分布し、日当たり のよい丘陵や低山の草地に自生する日本特産 のリンドウ科の2年生草本センブリ(Swertia japonica Makino)の開花期の全草です。セン ブリは、根は黄色く、茎は基部から分枝する か単立、やや四角形で暗紫色を帯び、直立し て高さ $20 \sim 25 \,\mathrm{cm}$ になります。葉は対生し、紫緑色を帯びることが多く、線形から倒披針形で鋭頭、全縁、長さ $1.5 \sim 3.5 \,\mathrm{cm}$ 、幅 $1 \sim 3 \,\mathrm{mm}$ 。 $8 \sim 10$ 月、枝頂や葉腋に円錐花序を出し、白色に紫色の筋のある花を多数つけます。

日本薬局方でセンブリ、漢字で当薬と書きますが、元来、センブリは漢方に由来する薬草ではなく、各地に野生する日本独自の民間薬の代表格ともいうべき薬草です。和名は、熱湯に浸して千回振り出してもまだ苦いとされることから名付けられ(千振)、別名のトウヤク(当薬)は「当に薬である」という意味から名付けられました。

センブリは、日本では室町時代末期から薬用にされましたが、当初は肌着の染料にしてノミや虱の虫除け、煎汁で頭髪を洗い毛虱の駆除、また屏風や襖を張る糊などに煮汁または粉末を入れて虫除けに用いられました。現在のように腹痛に用い出したのは、西洋医学が入った江戸時代中期以降で、蘭方のゲンチ



アナと同じ苦味健胃薬として認められるようになってからです。

成分としては、苦味配糖体のスウェルチアマリン、ゲンチオピクロシドなどを含み、食欲不振や腹痛、消化不良、下痢などには、1日量として乾燥した全草1~2本(0.3~1.5g)を熱湯で振り出して浸出液を服用します。また焼酎に漬けて置いて飲んだり(薬用酒)、粉末0.03~0.05g(耳かき1杯程度)を1日3回、食後すぐ、あるいは食前30分くらいに服用します。長期服用ではなく、頓服的に用いるようにします。また、二日酔い、蕁麻疹、心臓病、肺結核、高血圧、腎臓病などにも効果があるといわれますが、衰弱の甚だしい人、極度の冷え症の人は用いてはいけません。

円形脱毛症などの養毛、発毛には、乾燥した全草3gほどを濃く煎じ、その煎じ液を洗髪後に脱毛部分に擦り込むようにつけます。乾燥したセンブリ100gを細かく切ってホワイトリカー1.8Lで漬け(アルコールチンキ)、密栓して冷暗所に3か月ほど置いた後、1日1回掌に少量とり、脱毛部分に擦り込むようにしてマッサージするとよいでしょう。近年では、血行促進作用が注目され、毛根の血行改善を目的に、センブリエキスが配合された養毛剤や育毛剤が市販されています。煎じ液は結膜炎の洗浄液としても利用され、また生理不順、生理痛などには濃い煎じ汁を風呂に入れて入浴するのもよいでしょう。

次回は「滋養強壮に用いられる身近な薬草 - 1」 です。

池上 文雄 先生 <薬学博士>

市民新聞 31 号から新シリーズ「身近な薬草と健康」を連載頂きます池上文雄先生は、福島県のご出身で、専門の薬用植物学や漢方医薬学の知識を生かした薬学と農学の融合を目指し、「資源植物を通して生命を考える」「地球は大きな薬箱」をモットーに健康機能植物学や健康科学に関した教育と研究に取り組んでいらっしゃいます。また、NHK文化センター柏・千葉教室で「漢方と身近な薬草」などの講師をされています。2013 年 3 月に千葉大学環境健康フィールド科学センターを定年退職されましたが、引き続き同センターでグランドフェローとしてご活躍されています。池上先生には、これまで市民新聞第 1 号から 30 号まで「漢方事始め」を連載して頂きました。

季節の味覚と健康談議

第17回 秋は黄金色

HAB 研究機構 理事 岡 希太郎



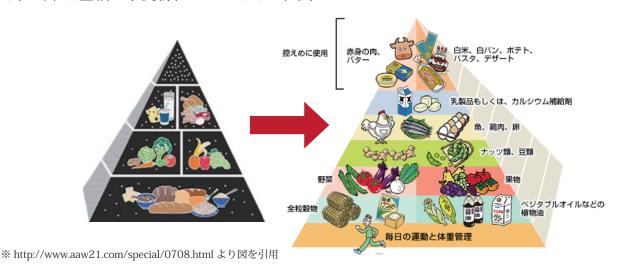
「実りの秋」と言えば、それはもう黄金色でしょう。

野も山も赤と黄に色づきます。とりわけ収穫前の稲穂が風に揺れて、見渡す限り鮮やかな黄金色。これが弥生時代からずっと続いてきた日本の原風景かと思いますと、TPPとやらがどうなろうとも、お米だけは100%国内産がいいなあと思ってしまいます。

米と言えば炭水化物の代表です。肥満と糖尿病が世界一の米国では、炭水化物の摂り過ぎは肥満の原因とされています。炭水化物は非常に優れた栄養素ですが、太り過ぎの米国人にとっては、更なる備蓄脂肪の原因なのです。米国政府が米国人に勧める食事内容を見てみましょう。すると、1992年に作られた「毎日必ず穀物を食べるように」とのダイエットピラミッド(図左)が、最近になって「毎日食べる穀物は全穀(玄米)にして、白米や白パンは減らしなさい」というように変わってきました(図左→右)。

白米や白パンの食べ過ぎはダメとしながら も、玄米や全穀の小麦粉、ライムギなど、黄 色~茶色~黄金色に色づいた全穀は「毎日食べるべき食品」に分類されています。どうしてなのでしょうか? その答えは、そういう黄金色由来の食品にはビタミンB群やミネラルなど、白米の部分のデンプンをエネルギーに変える必須栄養素がしっかり入っているからです。

この米国式ダイエットピラミッドを使う 食事指導法は日本にも取り入れられました。 2005年に厚労省と農水省が作った食事バラ ンスガイドのポスターがあります。この回転 ごまのポスターは、学校や企業の調理室やカ フェテリアの壁に貼ってありますから、読者 のなかには見かけた人も多いと思います。これを見て、「ピラミッドを逆さにしただけじゃ ないか」などと侮ってはいけません。ピラミッドやコマが言わんとしていることは、昔の人 のように「色々なものを少しずつでも数多く 食べなさい」という、病気を予防する最も基 本的な食生活の極意なのです。まだ見たこと がない方は、お子さんやお孫さんの学校訪問 のときに見つけてみては如何でしょうか?



米国でも日本でも、食事指導のコンセプトは「数多くの食品を少しずつ食べる」ということです。そうすることで栄養のバランスが整って、特に50種類以上もある「必須栄養素のとり損ないがなくなる」と考えられているのです。目標は、1日30品とも言われています。

さて、炭水化物の摂り過ぎが、どうして生活習慣病の要因なのでしょうか?そしてそれを全穀(玄米)に変えると、どうして健康でいられるのでしょうか?もう少し詳しく見てみましょう。「全穀にはデンプンをエネルギーに変えるために必要な必須栄養素、特にビタミンB群が含まれている」からです。ビタミンB1、B2、ニコチン酸(B3)、B6、B12、葉酸、パントテン酸、ビオチンなどです。B群のビタミンは、肝臓の代謝機能を高める作用があって、正にくすりに匹敵するほど有用です。でも玄米を脱穀して白米にした途端に、必須栄養素はほとんどなくなってしまうのです。そ

食事バランスガイド



のことが白米や白パンが糖尿病のもととなる 理由です。

黄金色の恵みは、食べられる部分を全部食べて満喫できます。なにもお米だけではありません。穀類だけでもありません。果物も木の実も、食べられる部分をなるべく捨てずに食べていれば、必須栄養素はそれだけ多く摂れるのです。ポリフェノールだって、一見無駄と思える部分に種類も量も多く含まれているのです。

昔の人の知恵は、つい最近まで言い伝えられてきました。筆者は、94歳で旅立ったお祖母ちゃんが若かった頃に、「リンゴも蜜柑も皮ごと食べなさい」と教わりました。小学生の頃は教えを守っていたようですが、やがて皮をむいて食べるほうが美味しいと思うようになってしまいました。言い伝えを守るのは簡単なことではありません。ましてや今の時代に皮ごと食べなさいなどと言いますと、我が家の孫達は「農薬ついてたら責任とってもらえるか?」などと開き直るに相違ありません。

具体的な例を見てみますと、肝機能の代謝を亢進する玄米の他にも、加齢黄斑病を予防するというベータクリプトキサンチン(カロテンの1種)は蜜柑の皮に含まれていますし、色づいた林檎の皮にはポリフェノールのアントシアニンが含まれています。どちらも実より皮の方に多いのです。漢方薬だって桂皮とか牡丹皮とか、木の皮の部分が数多く配合されているのです。

皆さん、秋は丸ごと食べてナンボですよ。

岡 希太郎 先生 <薬学博士>

市民新聞第7~14号では「珈琲」について、第15号からは「季節の味覚と健康談義」と題して連載を頂いております。 岡希太郎先生は東京都のご出身で東京薬科大学卒業後、スタンフォード大学医学部に留学。現在は東京薬科大学名誉教授。 HAB 研究機構の広報担当理事として発行物の監修をして頂いております。「珈琲一杯の薬理学」、「医食同源のすすめ」など数多くの書籍を執筆されています。また日本各地でコーヒー談義をされていますので、お近くで開催される際には是非ご参加ください。 岡先生の珈琲ブログです:http://d.hatena.ne.jp/coffees_for_healthy_life/

みんなの病気体験記

「みんなの病気体験記」では、実際に病気を経験し病気と闘った方から体験談を投稿して頂いています。この体験記は同様の病気と闘われている方を勇気づけ、また日頃健康な方には病気を知ることで、予防につながるものとなるのではないでしょうか。この記事をご覧の皆様にも、ぜひ体験談をご投稿頂き、みんなで病気と闘っていきましょう。



脳内出血体験記

髙木 久子

5月13日NHKの「プロフェッショナル」と言う番組で、あの長嶋茂雄さんのリハビリ担当医で、かなり重い症状の患者さんのほとんどを改善へと導いている、リハビリ医師・酒向正春先生の『~希望のリハビリ、ともに闘い抜く~』という放送を見ました。矢巾町の「南昌病院」も同等以上の施設であるのをご存じでしょうか!

私自身、昨年12月24日クリスマスイブの日に脳内出血で倒れました。最低気温-4.8℃の中で、脳内出血により12時間以上倒れておりましたが、たった3か月で奇跡的に回復しました。

トイレで倒れ、自分で起きあがろうとしても、動けない。なぜ?と思いながら「助けて一」と叫んだつもりだが声が出ない。翌朝8時30分に出勤してきた娘夫婦により発見され、救急車で病院に運ばれました。娘には「救急車にサイレンを鳴らさないで」と口に人差し指をあてて伝えました。脳梗塞、脳内出血は早期の治療が重要と言われています。しかし私は寒いトイレの中で、今思えば午後7時から翌朝8時半まで、13時間30分も寒い寒いなかに居たのです。脳内出血で失語症、左半身マヒ、救急車で大船渡の県立病院に運ばれ、3週間にわたる薬物療法、そしてその後のリハビリ。今では後遺症も無いくらいにまで回復しました。私自身奇跡と思います。東日本大



震災から1年9か月、まだまだ医療施設も復旧しているとは言えない中、本当に、救急隊員の方々の迅速な対応で助けていただいたことに深く感謝申し上げます。

大学病院の担当していただいたY医師にも「奇跡的だよ。あなたは自然薬を服用していたこともあり軽く、こんなに早く回復できたのかも。」と言われました。

県立病院から、紫波のリハビリ病院に転院 しリハビリを本格的に始めました。親切な看 護師やリハビリ担当さんに恵まれ、食事が終 わるとリハビリが待ちどうしかったくらいで す。入院中は不安に苛まれました。暖かい家 族に励まされとっても嬉しかった。食事やお 風呂、当たり前のことがだんだんと出来るよ うになるのがとても嬉しかった。

言語聴覚のリハビリで、舌のマッサージというのもあります。これをすると大きな声が出るようになり、まさに知らなかった世界。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方たちの総合医療ですね。

皆さんの中にも、「リハビリをしたいが、ど この施設に行けばいいのか…」、「リハビリを しているが、なかなか改善されない…」など と悩んでいる方もいると思います。リハビリ は疲れるけど嬉しく楽しみな時間でもありま す。なによりも食事が美味しく頂けますよ。

大船渡市はあの大震災の日に 10m 以上とさ れる津波が来襲して、大船渡市の中心である 大船渡町を中心に、大きな被害をもたらしま した。お陰様で少しずつですが復旧、復興が すすみ、私が倒れた時も病院にはすぐに運ん でもらえました。しかし地方の病院は慢性的 に医師不足です。

救急隊員の方々にちょっとお願いがありま す。隊員の方々が到着して、私の容態の確認 が始まりました。第一声は「失禁あり」。多分、 意識が無いと思っていたのでしょう。しかし、 倒れてから自力で用を足しており、意識があっ た私は心の中で「違いますよ~。失礼ね~ (^^;)」と思いました。マイナスの気温の 中で一晩中倒れていれば、ほとんどの人間は 意識がないのが当たり前なのでしょうが…私 のように、実は意識があった場合もあります ので、ちょっと言葉に気をつけていただけれ ば、うれしいかな~。へへへ…(* ^ *)

入院中も 36.6 ~ 36.8 ℃の体温が維持出来 たことは自然薬服用のおかげであり、現在も 後遺症もなく生活を送り、またお店でも元気 にお客様とお話しております。

皆様の中にも悩みをお持ちの方がいると思 います。

私の体験談をお話しし、少しでも人助けに なればと思い、日々精進しております。

脳内出血は、脳に栄養を運ぶ血管が切れ出血し、出血した血液は固まり(血腫)、出血はやがて止ま ります。できた血腫が大きくなればなるほど、脳組織を破壊して脳の働きを奪います。多くの場合、 塊が脳を破壊し半身の麻痺(半身不随)や失語症が起こり、重篤な後遺症としてリハビリテーション や介助が必要となる率が高いという大きな問題があります。

脳卒中にかかりやすいかをチェックしてみよう!

- □ 60 歳以上である
- □ 高血圧である
- □ 脂質異常症である
- □ 糖尿病である
- □家族や親戚に、脳卒中にか かった人がいる
- □ 脈が乱れることがよくある

- □ 太っている
- □ たばこを吸う
- □ 運動不足である
- □ ストレスがたまっている □ 果物を食べることが少ない
- □ ゆっくり休めない
- □ 完璧主義である

- □ 味付けの濃いものが好き
- □ お酒をたくさん飲む □ 脂っこいものが好き
 - □ 味見をせずに調味料をかける ことが多い

 - □ 野菜をあまり食べない

※詳しくは http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/check.html を参照して下さい。

HAB市民会員の募集

HAB 研究機構では市民会員を随時募集しております。お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。 ご案内をお送りさせて頂きます。

年会費:1,000円 特 典: HAB 研究機構発行物のご送付

会期:4月から翌年3月まで 市民公開シンポジウムの案内送付など

※今年度(第8期)は、2013年4月から2014年3月までとなります。

最近気になった記事から

『最近気になった記事から』では、新聞やニュースなどで取り上げられた記事の中から、 気になった記事をピックアップして、皆様にご紹介します。



コーヒー1日4杯、死亡リスク高め

HAB 研究機構 理事 岡 希太郎

コーヒーコラムや特集で、健康のためにも コーヒーを勧めていたはずの朝日新聞が、と んでもない記事を書いてしまいました。

「コーヒー1日4杯、死亡リスク高め」

何がとんでもないのかといいますと、従来の数ある調査では、「コーヒーは死亡リスクを下げる」ことになっていました。その訳は「コーヒーは多くの病気を予防する」という疫学メタ解析の蓄積があったからです。研究の順番としては、まずコーヒーの病気予防効果が確認されて、次に死亡リスクの低下なのです。

今回の出典は、米国サウスカロライナ大学などの研究グループがメイヨー医科大学病院雑誌 "Mayo Clinic Proceedings" に掲載した論文で、英語圏のインターネットでは、雑誌発行の翌日から早々と評判になったものです。朝日が記事にしたのは10日経ってからですから、この論文に対する懐疑的な見解もインターネット上で読めるようになっていました。何が懐疑的かといいますと、病気予防はそっちのけにして、死亡リスクだけに焦点が当たっていることです。論文の著者は、まるで愉快犯のように思えてしまいます。

世の中の反応が早かったからかどうかは解りませんが、朝日は翌7日の天声人語欄に「コーヒーの当て字を可否としたのは慧眼であった。」と書いて、一喜一憂せずにコーヒー



朝日新聞 2013 年 8 月 26 日 朝刊

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE
ORIGINAL ARTICLE

Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality

Neal D. Freedman, Ph.D., Yikyung Park, Sc.D., Christian C. Abnet, Ph.D., Albert R. Hollenbeck, Ph.D., and Rashmi Sinha, Ph.D.

Coffee&Mortality.NEnglJMed

を飲もうと(結構無責任と思える)申し開き をしたのです。それでも業界の反応は厳しい もので、コーヒーの売り上げ減少を心配する 声があちこちから上がってきました。

筆者は珈琲博士を自称している立場から、 コーヒー関係者の声を朝日新聞にお届けする ため、同紙ホームページのお客様お問い合わ せフォームを使って、さりげなく質問してみ ました。 質問:「この記事は原著論文の紹介だが、先行するメタ解析論文2編と、昨年ニューイングランド医学誌に掲載された別の原著論文の、いずれの結論とも全く逆の内容なので、報道するに当たっては、慎重であって欲しかった。仮にこの論文を加えてメタ解析をやり直しても、従来の結論が逆転することは全くあり得ない。専門家が読めば調査手順に明らかな欠点があるにもかかわらず、その点を無視して報道したため、表題の如き極めて簡単な内容が、人々の誤解を招きつつ独り歩きしてしまった。例えば原著にある「more than 4 cups」を、「4杯」と断定したため、「4杯は早死にする杯数」と理解されてしまった。御社報道のリテラシーに照らして、善処を期待しています。」

すぐさまお客様対応コンピューターが作動 したらしく、1分もしないうちに回答があり ました。予想どうりのそっけない回答でした。 「お寄せいただいたご意見は担当部へ伝えまし た。今後の紙面づくりの参考にさせていただ きます。ご連絡ありがとうございました。こ れからも朝日新聞をよろしくお願いいたしま す。」というものでした。 何ですかこれは!とても日本を代表する報道機関の回答とは思えません。そう言えば、今年になってから Nature 誌の編集部欄に載っていた、「サイエンスの研究内容を、特に病気や健康に関係する内容を、過剰に単純に整理して報道すると、間違った情報となって流れてしまう。」という記事を思い出します。今回の朝日の報道は正にそういうものでした。

別件ですが、カネボウ化粧品のマダラ美白問題も気になりました。限りなく医薬品に近い複雑な美白効果について、「単純すぎる取扱説明」が災いをもたらしたと思えるのです。

「化粧水、乳液、クリーム、ファンデーション、合わせて使えば確かな効果!」。この簡単で魅力的な説明が消費者の購買意欲を駆り立てて、元に戻らない副作用につながったのではないでしょうか?

まだまだ他にもいろいろありました。読者 ご自身でそんな事例を思い起こしてみては如 何でしょうか?

見つけるヒントは「これさえ食べれば健康になれる」というキャッチフレーズです。

がんになりたくなければ、ボケたくなければ、 毎日コーヒーを飲みなさい。

著:岡 希太郎 出版社:集英社 定価:945 円(税込) 発行:2013 年 9 月

市民新聞に連載を頂いている岡先生の最新本をご紹介します。コーヒーが生活習慣病の予防に役立つ飲み物であることを分かりやすく解説されています。ただし飲みすぎには注意が必要なようです。



生命倫理の希望

- 開かれた「パンドラの箱」の 30 年

著: 町野 朔

出版社:上智大学出版 定価:940 円(税別) 発行:2013 年 9 月

当研究機構の人試料委員会で報告書を纏めて頂いた町野先生の最新本です。山中伸弥教授のノーベル賞受賞で注目を集めているiPS細胞ですが、昨今のこの再生医療の急速な進歩を法律と倫理の視点から解説されています。





今回は髙木様のご紹介で『東海新報』記者の鈴木英里様からご寄稿いただきました。鈴木様は岩手県で津波被害が最も甚大だった陸前高田エリアを取材し続けていらっしゃいます。あの震災から2年半が経ちましたが、被災地では順調に復興が進んでいるのでしょうか。

被災地の皆様に本当の笑顔がもどるまで、引き続き応援していきたいと思います。

「岩手なのに *東海、なんですか」。そんな ふうによく尋ねられる。

岩手県の沿岸南部に位置する大船渡市・陸前高田市・住田町の2市1町…「気仙地方」と呼ばれるこのエリアで、日刊紙「東海新報」を発行する小社。その紙名には、「最東端の海にある新聞社」との意味がある。また、郷土の歌人・石川啄木の歌「東海の小島の磯の白浜にわれ泣きぬれて蟹とたはむる」にも由来するという。

昭和33年、祖父が創業した東海新報社は、その2年後の35年「チリ地震津波」に襲われた。大手が次々と状況を報じる中、小社は地元紙でありながら1週間も新聞を出せなかった。そのことを祖父はずっと悔やみ続けていた。

当時高校生であった父も、そんな状況を見て「くやしい、申し訳ない」という気持ちをずっと持ち続けていたと聞く。小社が昭和63年、町外れの高台へ移転したのは、そのくやしさをバネにしてのことだ。

現社長である父は、移転だけで満足はしなかった。平成21年には1300万円をかけて社内に自家発電機を導入。輪転機はもちろん、業務に使用する電力がすべてまかなえるというしろものである。

しかし高台への移転も、自家発電機購入も、 当初は白眼視されていた。

「町の中がら、あんな不便なとこさ行って…」「いつ使うか分からないのに、無駄な買い物して…」周囲からはそんなふうに笑われたという。

まして紙メディアは読者と広告主の激減に よって長い苦境に立たされている。発行部数 1万数千部の零細新聞社にとって、自家発電 機など高すぎる投資であり、「ブタに真珠」と いうわけだ。

だが社長は、「もしも地元が大変なときに新聞出せねがっだら、地域紙に存在価値なんかねぇんだぞ」と内外の反対意見をことごとく一蹴した。



東海新報計屋



白家発雷機

周囲から冷笑された「高台の社屋」と「自家発電機」。だがこの二つこそが我々の行く手を切り拓き、暗闇を照らす光となってくれた。東日本大震災の51年前には1週間も身動き取れずにいた新聞社が、今回は震災当日にコピー機で号外を刷り、翌日からは輪転機を回すことができたのだ。

平成23年3月の12日から13日へと日付けが変わるころ、くたくたになって新聞制作を終えたあと、記者たちによって自然発生的に円陣が組まれた。「今こそ地域のためになる、みんなを元気にする新聞を作るぞ!」「おー!!」。

会社はすぐさま「3月いっぱい無料配布」を決定し、社員は手分けして避難所に新聞を配った。被災者の安否、そして医療や交通、小売店などの「生活情報」を歩いてかき集め、一心不乱となって紙面制作にあたった当時を、昨日のことのように思い出す。

震災から2年と半年が経過し、地元メディアに求められるフェーズ(段階)もまた変化している。風化していくことへのおそれ。いまだに立ち直れずにいる人たち。口に出せない不安……そうした *声ならざる声、に耳を傾けるため、地域紙は住民の傍らに立ち続けねばならないと思っている。

号外 東海新報 %成23年(2011年) 3月12日土曜日



2011年3月12日-号外

特に、発災から2日目の夜、円陣を組んだときに発した「地域のためになる新聞を作る で」という言葉は、何度も胸の内に反芻する。

このときの気持ちだけはこれから何年たと うとも色褪せさせたくない。決して失っては ならない、私たちの *初心、なのだ。

東海新報 鈴木英里



社屋から見える朝日



参加ご希望の方は、下記事務局までお気軽にお問い合わせ下さい。

HAB 市民公開シンポジウム事務局

TEL: 047-329-3563/FAX: 047-329-3565

E-mail: information@hab.or.jp

HAB 研究機構では、毎年春と秋に市民公開シンポジウムを開催しております。毎回、身近な病気をテーマに、最新の治療法とその治療薬の開発物語をご講演頂いております。23回目となる秋のシンポジウムは、『認知症に「ならない」、「なったかも」、「なっても」ー自分ごととしての認知症500万人時代ー』と題して、慶應義塾大学薬学部芝共立キャンパス記念講堂にて開催いたします。

今回は、わが国の認知症の現状と最新の治療、 治療薬の開発現状、そしてケアなどについて、 専門の先生方にご講演をいただきます。

「自分自身が老後に認知症や寝たきりになる不安を抱える人:75.1%」これは、内閣府が2010年に行った世論調査の結果です。認知症の人は物忘れに代表される記憶障害に加え、病気が進行すると、家族への暴言や妄想、徘徊など、だんだんと介護する側も大変になってきます。認知症治療はどこまで進んでいるのでしょうか。

認知症の治療とケアについて理解する良い機会になると思いますので、お友達をお誘いの上、ご参加下さい。

HAB 研究機構発行物のお知らせ

叢書 No.22

「C型肝炎ー治療の現状と展望」

Contents

肝臓病を克服する

井廻 道夫 先生 (新百合ヶ丘総合病院)

C型肝炎の最新の治療

林 紀夫 先生 (関西労災病院)

2013年5月18日(土)に昭和大学 上條講堂で開催致しましたシンポジウム「C型肝炎-治療の現状と展望」の講演を取り纏めた叢書が発行されました。

肝炎のわが国での現状と治療、そしてこれから出てくるであろう 新薬について、実際に治療に携わっておられる医師の先生方にご 説明頂いております。

シンポジウムにご参加頂いた皆様は復習として、また、ご参加頂 けなかった方は「肝炎」の予防と治療に是非お役立て下さい。詳 しくは、HAB市民会員事務局までお気軽にお問合せ下さい。



発行:2013年8月29日 定価:500円(税込)



🍑 読者のこえ

『読者のこえ』では、皆様から頂きました写真 イラスト、川柳などを掲載しております。



「高原に遊ぶ妖精たち」

宇都宮市

この春定年を迎え、己の体力がどの程度か、自己診断を兼ねて あちこちの野山を歩き回っています。日光霧降高原キスゲ平で は日光キスゲ他の高山植物が見ごろをむかえていました。



博多に行きましたら、ちょう ど博多祇園山笠の期間中で、 朝ホテルの周りを散歩したと ころ飾り山笠が公開されてい 東京都 ST 様 ました。



クスリ 心配だ 室 院 涼 元気をく h 笑顔 にはア で 帰 で元気 れ 1 る 友 < まの れだ 来 る 医 な

沼 様



投稿のお願い

皆様のご質問やご意見、写真、イラスト、川柳、体験記などを事務局までご投稿下さい。

送付の際には、名前、ペンネーム(掲載の際に使用する名前)、住所(返送及び掲載のご連絡に使用致します)を記載の上、作品を郵送もしくは E-mail にてお送り下さい。

その他にも新聞やシンポジウムに対するご意見・ご感想も随時募集しております。ご投稿頂いた方には、 事務 局より心ばかりの記念品をお送りさせて頂きます。

送付先:〒272-8513 千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内 E-mail:information@hab.or.jp FAX:047-329-3565 HAB 研究機構 〒

HAB 研究機構 市民会員事務局まで

ナンバークロス

東 悳彦先生作成のナンバークロスです。解答を事務局までお送り下さい。

同じ番号に同じカタカナを入れて、縦横意味の通じる語句にして下さい。

ヒント:水色のマスには下記の百人一首の和歌が入ります。

かむく りがしも 夜 かもねむ سح 12

※解答は次号(第32号)に掲載します。

良

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26				

1	2		1	3	4	5		6	7
8		9	10		20		12	13	14
	13	7	8	16		17	18		19
12	23		13	21	22		2	23	14
9		26	11		19	24		25	18
14	5		15	26		10	3	20	
13		23	7	24	15		18	15	20
8	16	21		15	22	11		8	
4	19		7	10	25		24	6	25
24		22	21	17		26	2	16	3

故 東 悳彦先生は東京大学医学部をご卒業後、昭和大学、筑波大学医学部教授を務められ、定年後は長原三和クリニック で院長を務められていました。東先生は百人一首の一句一句でナンバークロスを作成されており、その中から、秋の作品 を選びました。是非、皆様解答を事務局までお寄せ下さい。

※解答の黄色のマスに入るカタカナをつなぐと、一つの単語ができあがります。解答を住所、 氏名をご記載の上、事務局までお送り下さい。先着5名の方に粗品をプレゼントします。

ナンバークロス 解答

■前号(第30号)の ナンバークロスの解答です。

解答:『テルミン』

※ロシアの電子楽器です。

	1		3	4	5	6	7						13		15
	\equiv	木			ラ	タ	<i>/</i> \	ケ	シ		ツ	エ	ル	カ	イ
ĺ	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
	Ŧ	abla	ナ	ス	ア	ギ	+	テ	ノ	=	フ	グ	ン	ヤ	

髙久史麿先生の健康談義「運動の効用」は今号で終了しますが、次回からは「生活習慣病」 編集後記 について連載頂きます。私自身、日頃運動をしていないので、これを機に生活習慣病にな らないために、日頃の生活習慣を改めて見直したいと思います。また、池上文雄先生の新連載「身近な薬草と 健康」が始まりました。薬草園などに行かなくても、身の回りに生えている植物が意外と薬草だったりするか もしれません。どんな植物があるのか、観察しながら歩いてみるところからまずは始めてみようと思います。

HAB 市民新聞 命と心をつなぐ科学 第31号

発行:特定非営利活動法人 HAB 研究機構 HAB 市民会員事務局 千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内

TEL: 047-329-3563 / FAX: 047-329-3565

代表者:深尾立(理事長)

著作権法の定める範囲を越え、無断で複写、複製、転載することを禁じます。

2013年10月発行

編集責任者: 岡希太郎(広報担当理事)

鈴木 聡(事務局)

印刷所:株式会社大成社