

命と心をつなぐ科学

HAB市民新聞

2021年

4月号

第61号

ご自由にお持ち下さい





美川のおかえり祭り^{まつ}

石川県白山市 開催日：毎年5月の第3土曜日・日曜日

美川のおかえり祭りは、石川県白山市美川で5月の第3土曜日・日曜日に斎行される藤塚神社の春季例祭です。起源も古く、700年前にはその原型があったとされ、北前船で栄えた江戸中期の文化文政年間（1804-1830）に今日のような姿で行われるようになったと伝えられています。初日の神幸祭は、まだ真っ暗な早朝にラップ手による「招集ラップ」が鳴り響きます。若衆に担がれた神輿と、13台の台車とが悪魔祓いの獅子の先導で神社を出発し、氏子の家々を厄払いしながら練り歩きます。ラップ手も、台車の引手も、神輿の担ぎ手も、紋付袴の白櫛姿のいでたちです。2日目の還幸祭では、19時以降にお旅所を立ち、10年毎に巡ってくる「おかえり筋」と呼ばれる通り筋を練り歩き本宮へ戻ってきます。この台車は3輪の曳山で、美川仏壇の技術の粋を集めたものです。漆や蒔絵で彩られた13台の台車と、絢爛豪華な金色の神輿が練り歩く2日間は、美川が祭り一色に彩られます。この祭りは、令和2年に日本遺産「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間 ～北前船寄港地・船主集落～」の構成文化財に認定されました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2020年は中止となりましたが、終息後は、石川県白山市美川のおかえり祭りに足を運んでみてはいかがでしょうか。

写真情報協力：白山市観光文化スポーツ部観光課、一般社団法人白山市観光連盟

今年の「美川のおかえり祭り」についての最新情報は、公式サイト（<https://www.urara-hakusanbito.com/>）でご確認ください。

contents

- ◆ 救命救急医療とノーベル賞
『2020年度のノーベル賞 - 1』
- ◆ くすりをめぐる様々な話題 その2
『第5回 医薬品の医薬品情報についての話』
- ◆ 身近な薬草と健康
『婦人科領域に用いられる身近な薬草 - 1』
- ◆ みんなの病気体験記
『新型コロナウイルス感染症を患って』
- ◆ 東北便り
『今日まで、そして明日から（後編）』

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へ無料で配布しております。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ホームページ（<http://www.hab.or.jp/>）でご紹介しておりますので、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

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。

アルバムの

ところで断捨離

ストップし

飼い猫が

二度寝三度寝

四度寝する

牛たん和幸様



「コウボウムギ」

(串本町宮本學様)

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いただきます。

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 HAB研究機構 市民会員事務局まで

E-mail : information@hab.or.jp
FAX : 047-329-3565

書籍のご紹介



100歳までボケずに生き抜く朝田式「脳トレ」

大和出版 定価：1,430円（税込み）2020年10月16日 発行

2020年9月5日に開催した第36回市民公開シンポジウム「認知症治療の最前線」の講師の一人である朝田 隆先生の新刊書です。加齢とともに「忘れっぽくなった」「探し物が増えた」など、6つの「気になる！」に焦点をあてています。このような症状にお悩みの方のうち時間を充足させるためにもお薦めの一冊です。また、HAB研究機構からもシンポジウム当日の講演をまとめた「認知症治療の最前線」の叢書も発行されましたので、ご興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。



2020年度のノーベル賞 - 1

昨年から新型コロナウイルス感染症の蔓延で日本中がばたばたしており、ノーベル賞についてはあまり報道されませんでした。医学・生理学賞がどのような発見に対して授与されたか、気が付かなかった方も多いかと思います。2020年のノーベル医学・生理学賞は、ハーベイ・オルター、マイケル・ホートン、チャールズ・ライスの3名による「C型肝炎ウイルス (HCV) の発見」に対して授与されました。

ウイルスによって起こる肝炎は、現在A～E型の5種類が知られています。このうちA、E型は主に経口感染し、血液を介して感染するのはB～D型です。D型はB型に罹患した方にしか感染しないので、血液を介する感染で重要なのはB型とC型です。B型・C型肝炎に罹患すると、一部は慢性化し、10～30年かけて肝硬変や肝がんを発症します。

1960年代後半、オーストラリアの原住民 (アボリジニ) の血清から、繰り返し輸血されていた血友病患者の血清 (抗体) と反応する抗原が偶然に発見され、その後これがB型肝炎ウイルス (HBV) の一部であることが判明しました (オーストラリア抗原)。この発見により、輸血用血液のB型肝炎ウイルス (HBV) 汚染が正確に診断できるようになり、オーストラリア抗原を発見したバルク・S・ブルンバーグは1976年にノーベル医学・生理学賞を授与されました。今年度のC型肝炎ウイルスでの受賞の44年前です。

我が国の救急医療体制が整備されてきた1970年代後半の救急外来には、交通外傷の患者が大勢搬送されていました。当時、輸血用血液がHBVに汚染されていないかのスクリーニングは行われていましたが、交通外傷で大量輸血をした患者は原因不明の輸血後肝炎に罹患することが多く、HBVが見つかった後も輸血後肝炎の問題は解決していませんでした。また、肝硬変に伴う食道静脈瘤の破裂で吐血した方や急性の肝不全で意識のなくなった方など、慢性肝炎に関連する重篤な患者も数多く救急搬送されていました。当時は慢性肝炎に対する有効な治療法がなく、多くは肝硬変に進んでいったからです。

今回の受賞者の一人、ハーベイ・オルターは、前述のブルンバーグとともにHBVの研究を行った後、NIHの血液バンクで輸血後肝炎の研究を行っていました。HBV感染の可能性がある輸血用血液を検査で除外しても、輸血後肝炎は20%しか減らないことが判明していました。1973年にはA型肝炎ウイルス (HAV) が発見されましたが、1975年にオルターは、輸血後肝炎は既知のA型・B型肝炎ウイルスおよびEBウイルスなどによるものではないことを示し、この原因不明の肝炎は「非A非B肝炎」と呼ばれるようになりました。

非A非B肝炎を起こす血液を感受性のある動物に投与し、その後に肝炎が起これば、その血液には肝炎の病原体が含まれている可能性があります。これらの血液を小動物に注射しても感染はし

ませんでした。オルターらは、チンパンジーに注射すると、血中の肝逸脱酵素が上昇し、肝組織にも肝炎様の所見が見られることを発見しました。さらに、このチンパンジーの感染モデルを用いて、様々な検討を行った結果、血液に含まれる非A非B肝炎を起こす感染性因子は直径30～60 nmのウイルスである可能性が示唆されました。

こうして、非A非B肝炎は血液中の病原体により感染すると推測されましたが、その後10年にわたって研究の進展は見られませんでした。血液中の病原体の量が非常に少なく、検出できなかったからです。

この状況を打開したのが二人目の受賞者マイケル・ホートンです。ベンチャー企業であるChiron社で研究を行っていた1989年、ホートンは試行錯誤の末に非A非B肝炎を起こすウイルスのタンパク質をコードする遺伝子の断片を増やすことに成功しました。

ホートンの用いた方法は、以下のようなものです（詳細は参考文献参照）。①非A非B肝炎を起こす血液を注射して肝炎を発症したチンパンジー（非A非B肝炎チンパンジー）から血液を採取し、血清を分離します。②その血清中の様々な遺伝子断片を抽出し、それぞれからタンパク質を作らせます（ラムダファージを使用）。③非A非B肝炎患者から血液を採取し、血清を分離します。分離した血清と反応するタンパク質を作る遺伝子断片を探します。もし患者血清中に抗ウイルス抗体が存在すれば、ウイルス遺伝子断片の作ったタンパク質と反応するはずで

す。ホートンは100万種類を超える遺伝子断片を調べ続け、6年後、ついにウイルスのものと思われるクローンを1つ発見しました。見つかった遺伝子断片は、150塩基程度の小さなものでしたが、人類はようやく非A非B肝炎ウイルスの尻尾をとらえたのです。

さらに非A非B肝炎チンパンジーの肝臓から、この遺伝子断片と結合する、約10,000個の塩基からなり、プラス1本鎖のRNAウイルスの一部と思われるRNAが見つかりました。その他詳細な検討の結果、この遺伝子断片は非A非B肝炎ウイルスの遺伝子に由来することが確認され、ウイルスはC型肝炎ウイルス（HCV）と名付けられました。

その後HCVの解析は急速に進み、感染の有無の診断、感染血液の特定などが高い精度で行われ、感染の伝播を制御できるようになりました。特に、この発見により輸血用血液や血液製剤の安全性は飛躍的に向上し、以後、輸血後肝炎はほとんど起こらなくなっています。

こうして、ようやくC型肝炎を診断できるようになりましたが、HCVをC型肝炎の病原体と断定するには証拠が不十分でした。ウイルスと疾病の因果関係を示すには、分離されたウイルスの感染によって臨床的に疾病を再現できることが必須です。ホートンの研究でHCVの遺伝子配列は概ね明らかになったものの、この遺伝子から感染性のあるウイルスを作ることができなかったのです。この問題を打開したのが三人目の受賞者チャールズ・ライスでした。（次回に続く）

参考文献 Choo QL, et al. Isolation of a cDNA clone derived from a blood-borne non-A, non-B viral hepatitis genome. Science. 1989 Apr 21;244(4902):359-362.



いのくち さだき
猪口 貞樹 先生 <医学博士、東海大学医学部客員教授>

市民新聞45号から救命救急医療にかかわる話題でご連載いただきます猪口貞樹先生は、慶應義塾大学医学部をご卒業後、東海大学医学部外科に進まれ、その後、救命救急医学の道に進まれました。2018年度まで、東海大学医学部附属病院高度救命救急センターの所長として、救急車やドクターヘリで運ばれてくる重症患者の救命にあたられていた猪口貞樹先生に、救急医療の最前線からご連載をいただきます。

医薬品の医薬品情報についての話

日本薬剤師研修センター、
医薬品・食品品質保証支援センター 成田 昌稔

はじめに

医薬品の情報というどのようなものを思い浮かべますか？医薬品の効果、用法、用量、剤形、成分、副作用、服用時の注意事項、飲み合わせ、作用機序、保管方法、臨床試験成績、発見や開発の経緯、価格など、あるいは、医師や薬剤師からの説明、調剤薬を受け取る時のお薬の説明書などを思い浮かべる方もおいでかもしれません。医薬品情報については、医薬品集などの本や雑誌、Webサイト、製薬企業関連団体のHP、文献など、多くの情報があふれています。中には誤解してしまうような内容もあるようです。また、医療関係者、患者や一般の方、診療分野など、それぞれに求められる情報の内容やレベルは異なります。医薬品を適切に使用するためには、必要な情報の内容や由来、根拠を理解し、信頼できる最新の医薬品情報によることが重要です。

医薬品を適切に使用するための情報

医薬品を適切に使用するための情報として、医薬品の薬事承認の審査や副作用を一元的に収集・評価を行う機関であるPMDA（独立行政法人医薬品医療

機器総合機構）から、多くの情報が出されています（図1）。流通するそれぞれの医薬品ごとに適切に使用するための基本文書として医薬品に添付される「添付文書」、新医薬品の「審査報告書」「申請資料概要」など、いろいろな情報です。これらの情報の多くは、医師や薬剤師などの医療関係者向けで、内容をできるだけ的確に記述するため専門的な用語などが用いられています。しかし、医薬品の適切な使用のためには、患者さんやその家族が治療や服薬へ関わるのが欠かせません。このため医師や薬剤師からの分かりやすい説明や患者さんの積極的な相談などが重要です。PMDAからは、患者さんや一般の方向けに、分かりやすい用語で医薬品の正しい理解や重篤な副作用の早期発見などのための説明文書として、医薬品ごとに「患者向医薬品ガイド」が出されています。なお、ワクチンについては、提供されるべき情報が異なるので「ワクチン接種を受ける人へのガイド」となっています。一般の方が薬局・薬店で購入するOTC（一般用医薬品）の添付文書については、平易な表現で簡潔に記載され、イラストなども含ん

図1：PMDAから入手できる医薬品情報

【新医薬品】承認審査

- ▶**実用化までの流れ**
承認審査の流れを掲載しています。
- ▶**新医薬品（医療用医薬品）の承認審査**
新医薬品（医療用医薬品）の承認審査に関する情報を掲載しています。
- ▶**新医薬品の承認情報**
新医薬品（医療用医薬品）の承認情報を掲載しています。
- ▶**次世代審査・相談体制**
- ▶**先駆けパッケージ戦略への対応**
今後、世界に先駆けて医療イノベーションを実用化していくために、PMDAは、レギュラトリーサイエンスを基盤とした、上記の取組みを進めています。

【新医薬品】安全対策

- ▶**医薬品の安全対策の流れ**
医薬品全般における安全対策の流れを掲載しています。
- ▶**MIHARI Project**
医薬品安全対策の更なる充実を目指して、安全対策の新たな事業・調査を行っています。
- ▶**医療用医薬品添付文書**
- ▶**患者向医薬品ガイド**
- ▶**医薬品リスク管理計画（RMP）**
製品区分に関連のある品目情報等を掲載しています。

【ジェネリック】承認審査

- ▶**実用化までの流れ**
承認審査の流れを掲載しています。
- ▶**ジェネリック医薬品の承認審査について**
ジェネリック医薬品の承認審査に関する情報を掲載しています。
- ▶**日本薬局方について**

【ジェネリック】安全対策

- ▶**医薬品の安全対策の流れ**
医薬品全般における安全対策の流れを掲載しています。
- ▶**MIHARI Project**
医薬品安全対策の更なる充実を目指して、安全対策の新たな事業・調査を行っています。
- ▶**ジェネリック医薬品の品質情報**
- ▶**医療用医薬品添付文書**
- ▶**患者向医薬品ガイド**
- ▶**医薬品リスク管理計画（RMP）**
製品区分に関連のある品目情報等を掲載しています。

【一般用・要指導】承認審査

- ▶**実用化までの流れ**
承認審査の流れを掲載しています。
- ▶**一般用医薬品・要指導医薬品の承認審査**
一般用医薬品・要指導医薬品の承認審査に関する情報を掲載しています。
- ▶**一般用医薬品・要指導医薬品の承認情報**
一般用医薬品・要指導医薬品の承認情報を掲載しています。

【一般用・要指導】安全対策

- ▶**医薬品の安全対策の流れ**
医薬品全般における安全対策の流れを掲載しています。
- ▶**一般用医薬品・要指導医薬品添付文書**
- ▶**一般用医薬品の販売サイト一覧（厚生労働省サイト）**
製品区分に関連のある品目情報等を掲載しています。

(PMDAのHPから改変)

だものとなっています。

また、製薬企業は、自社の医薬品について責任があるので、有効性や安全性に関する情報、適正な使用に必要な情報などを医療関係者等に提供することとされており、いろいろな情報が出されています。

新型コロナウイルスの情報の入手

新型コロナウイルス感染症の切り札といわれるワクチンの接種が進んでいます。ワクチンの接種にあたって、ワクチン情報を調べてみましょう。

PMDAのHPから、(図2)の手順で調べることができます。「ワクチン接種を受ける人へのガイド」には、「ワクチンの名前」、「ワクチンの効果」、「接種前に確認すべきこと」、「接種スケジュール」、副作用などについて「接種後に気をつけなければならないこと」、有効成分や添加物など「ワクチンに含まれているもの」など、ワクチンの正しい理解と重大な副作用の早期発見などに役立つ情報が記載されています(副作用とはワクチンの副作用のことです)。

この他、新型コロナウイルスや接種に関する情報は、厚生労働省(HPの新型コロナウイルスについて https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html)、首相官邸(HPの新型コロナウイルスについて)、製薬会社(ファイザー社等)、報道機関のニュースサイト、自治体などからも入手できます。また、厚生労働省、お近くのワクチン接種事業を行う自治体や保健所、医療機関などに相談窓口が設置されています。

おわりに

医薬品を、より有効に、より安全に、使用するには、医療関係者、患者やその家族の医薬品の正しい理解が必要です。処方せんや処方薬を受けた時、OTCを購入した時などには、医師や薬剤師への相談、信頼できる医薬品情報を利用してください。添付文書などの医薬品情報は、最新の知見に基づいて、見直されています。まずは、PMDAのHPから医薬品情報を検索してみましょう！

図2：新型コロナウイルスの「ワクチン接種を受ける人へのガイド」検索の手順

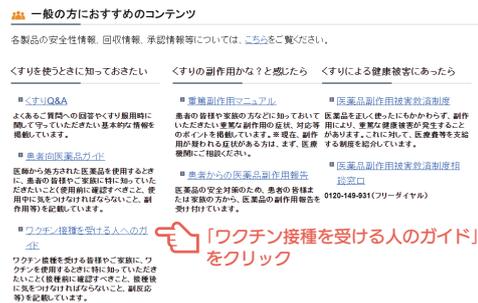
検索のイメージを示します。HPの関係する部分のみ示します。
① PMDAのHP (<https://www.pmda.go.jp/>) を開きます。



「訪問者別メニュー」の「一般の方向け」をクリック

注：「製品種類別メニューに切替」から、「おくなり」をクリックしても可。

② 「一般の方におすすめのコンテンツ」が訪問者別メニューの下に現れます。



③ 「ワクチン接種を受ける人のガイド」の画面に変わります。

ワクチン接種を受ける人へのガイド

ワクチン接種を受ける人へのガイド検索

ワクチン接種を受ける人へのガイドは、以下のワクチン接種の目的、及びワクチンの名前から検索が可能です。

- ・ ワクチン接種の目的から探す
- ・ ワクチンの名前から探す

名称がわかるので「ワクチンの名称から探す」をクリック

注：「ワクチン接種の目的から探す」からでも可能です。

④ 「ワクチン接種を受ける人へのガイド検索」の画面になります。

一般名	商品名	問い合わせ先
コロナウイルス修飾ウリジンRNAワクチン	コナティ筋注	ファイザー株式会社 新型コロナウイルスワクチン専用ダイヤル 0120-146-744

「コナティ筋注」をクリック

⑤ 「新型コロナウイルス」(コナティ筋注)の各種情報の画面になります。

一般名	新型コロナウイルス修飾ウリジンRNAワクチン					
販売名	製造販売元等	添付文書	患者向け医薬品ガイドIF / くすりのしおり	RMP	RMP府社	医師向け
コナティ筋注	製造販売元/ファイザー株式会社 技術提携/ BIONTECH	PDF[2021年03月01日] / HTML	患者向け医薬品ガイド G コナティ筋注「2021年7月更新」	○	適正使用ガイド	新型コロナウイルスコナティ筋注

「G コナティ筋注」をクリック

⑥ 「ワクチン接種を受ける人へのガイド」の画面になります。新型コロナウイルス「コナティ筋注」のワクチンを受ける人へのガイドです。印刷や保存などをして、利用してください。

なりた まさとし
成田 昌稔 先生

＜公益財団法人日本薬剤師研修センター（副理事長）、
特定非営利活動法人医薬品・食品品質保証支援センター（代表理事）＞

市民新聞57号からご連載をいただきます成田昌稔先生は、東京大学薬学部をご卒業後、厚生省に入省され、医薬品、食品、化学物質など様々な厚生行政に携わられてこられました。成田先生からは、くすりに関わる問題を中心にご解説いただきます。

身近な薬草と健康



31

婦人科領域に用いられる 身近な薬草 - 1



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

女性の病気を考える上でライフスタイルとしての女性の特徴は無視できません。極端に言えば月経のある間が女性特有の病態が存在するので配慮が必要ということです。それまでの小児期や更年期以降は男性の治療と大差がないともいえます。すなわち、最も大きな特徴は月経と出産です。これらに関連する生態、病態は極めて複雑であり、月経、滞下、妊娠、出産、哺乳、閉経と大きく起伏し変化します。したがって女性特有の病態、疾患は数多くあり、しかも漢方治療の適応となりやすく、中国の古医学書の「きんぎようりやく金匱要略」にも婦人科、産科に関する記載が他領域から独立してなされています。

漢方医学では、産婦人科領域の疾患を「気・血・水」の異常あるいは臓腑の異常として捉えます。すなわち、月経に関する異常は血の異常、冷え症やめまいなどの女性に起こりやすい異常は水の異常と捉えます。妊娠は負荷体験、更年期障害は欠落体験ともいわれ、女性はストレスを内向しやすいので、気の異常としての抑うつ症状が起こりやすいと考えられています。それゆえに、あけつ瘀血を取り除き、気をめぐらし、体質改善を図り、心と体の異常に効果的に働く漢方薬が用いられます。また、女性の病気は寒冷刺激が増悪因子になりやすいので、ごう当帰、ごしやう呉茱萸、ふし附子などの温める生薬を含む方剤が多く用いられます。漢方薬には女性特有の症状に適応するものが数多くあるので



一方、民間療法においても漢方医学に根差した先人の知恵が活かされて、身近にある薬

草が用いられてきました。今回は、その中でも主に月経に関連する薬草木のうち、既に本誌で紹介してきたオミナエシやベニバナなどの薬草を除いて、アカネ、イノコズチ、エゾエンゴサク、カワラナデシコ、サフラン、シャクヤク、シロネ、ニシキギ、パセリについて紹介します。写真はサフランの雌しべですが、薬用そして食用として古くから歴史に刻まれてきました。

アカネ (茜)

(*Rubia argyi*)



アカネは本州から九州まで各地の山野や道端などに自生するアカネ科の多年草で、古くから根が草木染の赤色染料として用いられ、また万葉集にも詠われています。四角くて細い茎は細かく分枝し、逆棘で他の植物などに引っ掛かりながら長く伸び、葉は心臟形で4枚が輪生します。夏から秋にかけて葉腋に多数の円錐花序をつくり、淡黄色の小花をたくさんつけ、果実は球形で黒く熟します。和名は根が赤みを帯びることに由来します。

根にはアリザリン、プルプリンなどのアンスラキノイド色素などを含みます。地上部が枯れる秋から翌春の新芽が出るまでの間に根を掘り採り、水洗してから天日乾燥し、これをせんそうこん茜草根と称します。果実は黒く熟したら採取し、天日乾燥します。

『本草綱目』には、鼻血、産後の出血、月経不順、痔の出血などには茜草根を酒で煎じて服用すると記載されていて、漢方では通経、浄血、解熱、止血、強壮に用いられます。民間療法では、月経不順、月経痛には乾燥した根または果実5～8 gを1日量とし、600 mLの水で半量になるまで煎じ、3回に分けて服用します。鼻血などの止血には乾燥した根5～8 g、腎臓病には乾燥した根4～6 gをそれぞれ1日量とし、同様に煎じて3回に分けて服用します。扁桃炎、口内炎、歯痛には乾燥した根10～15 gを同様に煎じて、その煎じ液でうがいをします。

イノコズチ (猪子槌・牛膝)

(*Achyranthes japonica*)



イノコズチは本州から九州まで各地の山野の林地内や路傍の日陰地などに自生するヒコ科の多年草です。日陰に生育することから近縁種のヒナタイノコズチ (*A. fauriei*) に対してヒカゲイノコズチとも呼ばれますが、生育地だけでは区別はできません。8～9月頃、葉腋と茎頂に穂状花序を出し、淡緑色の小花を開き、果実は苞に刺があるため動物の毛や衣服によく付着するため、「引っ付き虫」といわれます。和名は茎の太い節をイノシシの膝頭に見立てたことに由来します。

根にはイノコステロン、エクジステロンのほか、サポニン、カリウム塩、粘液質などを含まれます。秋になって地上部が枯れてきたら根を掘り採り、水洗してから天日乾燥し、これを牛膝と称します。茎・葉は夏から秋にかけて全草を刈り取り、陰干し乾燥します。生で用いる場合は必要に応じて採取します。なお、ヒナタイノコズチの根は大きく、同様の成分を含むので、漢方では主にこの根を牛膝として用います。

民間療法では両イノコズチの根を用います。月経不順、膀胱炎、膝痛、腰痛、強壯には牛膝5～8 gを1日量とし、600 mLの水で半量になるまで煎じ、3回に分けて服用します。外陰部の炎症には乾燥した葉・茎100 gを800 mLの水で半量になるまで煎じ、1日数回患部を洗います。虫刺されには生の茎・葉をよく揉んで、出た汁を患部に塗布します。

エゾエンゴサク (蝦夷延胡索)

(*Corydalis fumariifolia* subsp. *azurea* ; *C. ambigua*)



エゾエンゴサクはサハリンや北海道内の山野のやや湿ったところに群生するケシ科の多年草で、北海道ではよく見られる春を告げる花の一つです。4～5月、花茎の先に多くは濃青紫色の唇状の花を横向きに多数つけます。地中には茶色の鱗片に包まれた球形の塊茎があります。

塊茎にはアルカロイドのコリダリン、テトラヒドロパルマチンなどを含まれます。花後の4～5月に塊茎を掘り採り、水洗いして細根を除き、蒸して天日乾燥し、これを和延胡索^{わのえんごさく}といい、中国原産のエンゴサクの塊茎(延胡索)の代用となります。

民間療法では、胃痛、腹痛、月経痛などには乾燥した塊茎2～5 gを1日量とし、200 mLの水で半量になるまで煎じ、滓を取って3回に分け食間に服用します。通経作用がありますので、妊婦の服用は避けます。ヤマエンゴサク (*C. lineariloba*) の塊茎も同じく用いられます。

なお、エゾエンゴサクは毒性がなく風味がよいので、春の開花時の地上部は普通の野菜のようにお浸しやごま和えなどにして食べることができます。

カワラナデシコ (河原撫子)

(*Dianthus superbis* var. *longicalycinus*)



カワラナデシコは本州中部以西の日当たりのよい原野や河原に自生するナデシコ科の多年草で、秋の七草の一つ、万葉集にも詠われています。ヤマトナデシコとも呼ばれます。茎は基部から立ち上がり、6～9月頃、茎先に径4 cmほどの桃色の5弁花をつけます。果実はさく果で円柱形、中に黒色の種子が多数あります。和名は自生地の河原と優美な花の姿(撫子)に由来します。

種子にはロンジアシニンA、サポニン類などを含まれます。9月頃に果実ごと採取して日陰で乾燥させ、手で静かに揉んで中から黒く熟した種子を集めて天日乾燥し、これを瞿麥子^{くばくし}と称します。

民間療法では、月経不順、利尿、むくみ、膀胱炎には乾燥した種子6～8 gを1日量とし、300 mLの水で半量になるまで煎じ、3回に分けて服用します。

サフラン (番紅花)

(*Crocus sativus*)



サフランはヨーロッパ南部から西アジア原産のアヤメ科の多年草で、ヨーロッパでは古くから料理や薬用に栽培されています。古代エジプトの歴史を記したパピルスにサフランの薬効が紹介されていることから、薬草としての歴史は古いのですが、我が国では明治19年に神奈川県の大磯町で初めて栽培に成功しています。10～11月頃、淡紫色の6弁花を開き、中には6本の黄色の雄しべと1本で先が3つに分かれた長い鮮橙赤色の雌しべ(柱頭)があります。

雌しべにはカロテノイド色素のクロシン、苦味配糖体のピクロクロシン、精油のサフラナルなどを含みます。開花初期の雌しべの鮮橙赤色部分を摘み取り、風通しのよい日陰で乾燥したものをサフランと称して用います。暗所に保存し、1年以内に使い切るようにします。

漢方では冷え症、血色不良などに鎮静、鎮痙、婦人用薬として用いますが、民間療法では、月経痛、月経不順、更年期障害などによるのぼせ、めまいなどにサフラン0.2～0.3g(8～10本)をカップに入れ、熱湯を注いで数分間おき、1日2～3回食間に橙色に染まったお湯だけを飲みます。このサフランは2、3回使用できます。サフラン酒(本誌60号)にして飲んでもよく、冷え症などにもよいとされます。なお、サフランは通経作用が強いので妊娠中は摂取を避けてください。また、サフラン中のクロシンは化粧品や食品の着色料に応用され、ブイヤベースやパエリアなどの料理に欠かせない素材として知られています。



シャクヤク (芍薬)

(*Paeonia lactiflora*)



シャクヤクは東シベリア、中国、朝鮮に産し、我が国では古くから栽培されるボタン科の多年草で、多くの品種がありますが、薬用としては白花種を用います。初夏、枝先に大輪の花を上向きに開き、花後に袋果を結び、熟すと裂けて球状の種子が出ます。和名は中国名の「芍薬」の音読みです。

根にはモノテルペノイド配糖体のペオニフロリン、タンニンのガロタンニン類などを含みます。9～10月頃、根を掘り採り、よく水洗いして天日乾燥し、これを^{しゃくやく}と称します。

漢方処方薬であり、主に婦人病薬として取れん、緩和、鎮痙、鎮静に用いられ、単味で用いられることはありません。月経不順、産後の疲労回復、冷え症などには、芍薬3gに、当帰(トウキの乾燥根)、川芎(センキュウの乾燥根)、地黄(アカヤジオウの乾燥根)各3gを加えて1日量とし、600mLの水で半量になるまで煎じ、3回に分けて服用します(四物湯^{しもつとう})。筋肉の痙攣痛(こむら返り)や胃痙攣、神経痛、胆石痛などには芍薬3g、甘草(ウラルカンゾウの乾燥根)3gを1日量とし、300mLの水で半量に煎じ、頓服(必要時に1回服用)します(芍薬甘草湯^{しゃくやくかんそうとう})。

シロネ (白根)

(*Lycopus lucidus*)



シロネは日本各地および東アジア地域の水辺、湿地に自生するシソ科の多年草で、白色のやや肥厚した地下茎が横に這い、茎は四角形で直立、高

さ1 mほどになります。8～10月頃、茎の上部の葉腋に白色で花冠が4裂した小さな花が数個ずつ密につきます。和名は地下茎が白く太いことに由来します。写真はシロネより小型のヒメシロネ (*L. maackianus*) で、シロネと成分には少し違いがありますが、基本的に薬効にあまり差がないといわれます。

全草には精油のカルバクロール、カリオフィレン、フラボノイドのクエルセチン、ルテオリンなどを含みます。開花期に全草を採取し、水洗いして天日乾燥し、これを沢蘭たくらんと称します。

民間療法では、駆瘀血作用があるので月経不順、月経痛、全身のむくみなどに乾燥した全草5～15 gを1日量とし、600 mLの水で半量になるまで煎じ、3回に分けて温服します。

ニシキギ (錦木)

(*Euonymus alatus*)



ニシキギは日本各地、朝鮮半島、中国東北部などの山地に自生し、観賞用に植栽されるニシキギ科の落葉低木で、枝にコルク質の硬い翼が4条発達していて、葉は対生し、葉縁には細かい鋸歯があります。5～6月頃、葉腋に淡緑色の小さな4弁花がつき、果実は熟すと縦に割れて中から橙黄色の仮種皮に包まれた種子が下がるように現れます。種子は有毒のため、食べないように注意してください。

コルク質の翼にはステロイドのシトステロール、シトステロン、葉にはカロテノイドのネオゼアキサントニンなどを含みます。翼の部分の採取して天日乾燥し、これを衛矛えいぼうと称します。

民間療法では、月経不順、腹痛には衛矛15～20 gを1日量とし、400 mLの水で3分の1量になるまで煎じ、3回に分けて食間の空腹時に服用します。なお、とげ抜きの妙薬として、翼のついた枝を黒焼きにして飯粒で練り、紙に伸ばして患部に貼るといって我が国独自の療法があります。

パセリ (和蘭芹)

(*Petroselinum crispum*)



パセリは地中海原産のセリ科の二年草で、紀元前4～3世紀、古代ローマやギリシャでは薬用や香料とされていました。独特の風味があり、世界各国でハーブとして利用されています。6月頃、50 cmほどの花茎を伸ばし、茎頂の複散形花序に黄小花を咲かせます。我が国には18世紀頃にオランダから伝わったのでオランダゼリとも呼ばれます。

葉にはピネン、アピオールなどの精油、ビタミンA・Cなどを含みます。必要時に1年目の柔らかい葉を採取し、生のまま用います。葉にはビタミン類やカルシウム、鉄が豊富に含まれ、またパセリ特有の香りの素であるアピオールには食欲を刺激する効果や食中毒を防ぎ口臭を抑える作用があります。

疲労回復、食欲不振、貧血、月経不順などには1日量を30 gとして、葉を生食するか、ジュースとして飲みます。打撲やねんざ、虫刺されには、葉を刻んで患部にのせ、冷やしたタオルを当てると腫れがひきます。

今回は「婦人科領域に用いられる身近な薬草 - 2」です。

いけがみ ふみお
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」をご連載いただ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、「植物を通して生命を考える」「地球は大きな薬箱」をモットーに健康科学などに関する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・千葉教室などで「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特任研究員、2015年4月からは千葉大学名誉教授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」を連載していただきました。



「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、予防につながるものとなるのではないのでしょうか。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。

～新型コロナウイルス感染症を患って～

菅沼 順二

(会社員)

普段と変わらぬ日常から

昨年の11月11日にコロナに感染しました。生まれて48年間大病に患うこともなく、十分なコロナ対策をとっていたので、まさに青天の霹靂でした。感染から社会復帰までに8日間の入院と10日間の自宅待機を要しました。そのコロナの予兆から社会復帰に至るまでの様子を綴りたいと思います。参考の一助となれば幸いです。

発症1日目 予兆～入院

新型コロナウイルスの予兆はまず下痢と、そのあとに起きた呼吸の乱れと発熱でした。

会社勤務の朝、なんとなくお腹の調子が悪かったものの食あたりだろうと大して気にも留めませんでした。しかし会社に到着後、階段をいつものように登れなくなり、何かがおかしいと感じた時には呼吸困難に陥っていました。やっとの事で作業場に着くも今度は急激な腹痛による下痢に襲われ、仕事に取り掛かることもなく医務室に直行しました。保健師からコロナ特有の咳、鼻水、味覚異常がなく、検温では35.9度だったので軽い風邪だろうと、ベットで休み落ち着いたら近くのクリニックに診てもらおうよう勧められました。この時は誰もコロナだと思っていませんでした。しかし下痢は止まらないばかりか、一向に症状はよくなりならず15時ごろ更に症状は悪化していきました。悪寒、多量の汗、重度の倦怠感と40.9度の発熱です。自立歩行もできなかつたので上司の付き添いのもと救急搬送になりました。これまでに上司や同僚が見舞ってくれたところを考えると、誰もコロナ感染を疑っていないようでした。

搬送後の診断でも胃腸炎で3日間くらいの入院とのことでした。一般病棟でしたが相部屋が開いてなくて個室になり、絶食と点滴が始まりました。夜になり発熱があるから念のためにとコロナ検査を実施しました。

発症2日目

朝、日用品について当初の診断のように数日なのでそんなに必要ではないと、言われました。それくらいコロナの症状とはかけ離れていたようです。

検査結果が出ました。PCR検査では陰性、ホッとしました。しかしLAMP検査では陽性、どちらかに陽性反応が出ればコロナ感染者に認定です。MRI検査では急性胃腸炎、肺にはほんの小さな陰影があると告げられました。連日のメディアではコロナの重症化について取り上げられていたので、数日後に自分もとあらゆる不安が頭をよぎります。その後すぐにコロナ病棟へ移りました。

その後、主治医から治療方針の説明を受けました。コロナの検査は陽性陰性と出たのでグレーであること。胃腸炎の症状が強いので胃腸炎のウイルスにコロナウイルスがはいってしまったかもしれないこと。結論として胃腸炎が完治すればコロナも陰性になるのではないかとこのことで胃腸炎の治療を進めることになりました。整腸剤と熱冷まし服用と点滴です。当時のメディアでは「コロナ」＝「アビガン」がキーワードでしたので拍子抜けでした。

数日間の行動も報告しましたが、主治医にも経路が考えつかないようでした。その後、保健所と職場に診断結果の報告をしました。職場では保健



6日目の回復してきた時の様子



晴れて退院後、職場へ報告した際の写真

師と搬送に付き添った上司が2日間の自宅待機、医務室のあらゆる備品の交換と消毒、トイレの消毒が徹底されたとの報告がありました。幸い感染者は出なかったものの、社員の間でしばらく感染の不安がつきまわっていたようです。申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。

発症3日目～8日目退院まで

保健所から毎日電話があり濃厚接触者について質問したところ、当時は、中2日間に濃厚接触したら該当とのことでした。

症状は発症から3日目は極度の腹痛と下痢、発熱と呼吸の乱れに重い倦怠感が続き、絶食による空腹も辛い症状のひとつでした。3日目にジュースを飲みましたが味覚異常はありません。4日目になり呼吸が整いはじめ、熱も37.5度前後になりました。しかし下痢は続いており、今度は、悍ましいほどの黒い排泄物が出るようになりました。コロナ症状かと慌てて看護師に報告しましたが完治に向かっているとのことでした。胃腸炎とコロナウイルスの死骸だったのでしょうか、恐ろしいです。6日目には普段と変わらないくらいに回復、7日目には点滴と服薬がなくなり待望の食事が始まりました。美味しかったです。8日目に再検査を受け「両方とも陰性です。よかったですね」と退院となりました。

退院後～予後

10日間のテレワーク後に初出勤しました。入社するまで一番心配したのが社員の反応です。いつもの通りの社内でホッとしました。しかし入院中に厳しくコロナの徹底対策の伝達があったようです。肺の陰影は経過観察になりました。幸いコロナの後遺症は出ておらず、いつ発症するかかわからない不安はありますが、懸命にケアをくださった看護師さんや不安を解消してくださった保健所の方、そして主治医の励ましが今でも私の活力になっています。

また主治医から、コロナに関しては解明できていないことがまだまだ多いと聞き、いかに医療従事者がコロナという不透明で先の見えないものに立ち向かっているのかと、メディアではなく肌で感じることができました。

コロナの診断を受けた時には“死”がよぎり、遺言書の作成も考えました。生きていられることが当たり前ではなくなりました。きっと同じ境遇の方や、コロナと戦っている医療従事者の方達も、同じ心境ではないでしょうか。これからも生きていられることを大切に、一刻も早くコロナの終息を願うばかりです。



岩手県大船渡市在住の高木久子様から、同市で水産加工品の製造、販売業を営まれている及川冷蔵株式会社の代表取締役、及川廣章様をご紹介いただきました。同社は津波で本社第一工場そして第二工場を失い、さらにベテラン従業員をお一人亡くされてしまったとのことでした。復興・復旧までの道のりも長かったことと思います。東日本大震災から10年が経った今も、福島被災地ではまだ仮設住宅住まいの解消のめどが立っていないという報道を目にしました。新型コロナウイルス感染症パンデミックから1年が経とうとしていますが、「コロナ慣れ」「リバウンド」といった言葉も聞かれる昨今、今一度新型コロナウイルス感染症収束に向け、個人個人で何をしなければいけないか考えていただきたいと思いました。

今日まで、そして明日から 後編

及川冷蔵株式会社 代表取締役 及川廣章

東日本大震災によって私が経営している及川冷蔵株式会社は甚大な被害を受けました。本社工場と第二工場の両方が全壊し、施設・設備がすべて流出しました。在庫の被害としては6,000トンあまり、金額にして4億円分の商品が一瞬にしてゴミに換わりました。施設や設備と合わせると10億円以上の被害になります。

一番古くからいる女性従業員を失う

私は自宅も全壊し、職場も自宅もすべて失ってしまいました。幸い家族は全員無事でしたが、大切な従業員を一人失ってしまいました。その人は我が社で一番古くからいる女性事務員で、3月末に定年退職する予定でした。一人娘が嫁ぎ先から孫を連れて遊びに来ることを何よりの楽しみにしていた優しい女性でした。

彼女は本社工場に勤務していましたが、海から3kmも離れている工場にまさか津波がくるとは思い

もしなかったはずでした。どのように被災して、彼女が津波に飲み込まれたのか想像でしかわかりませんが、責任感の強い人でしたから、みんなが逃げたことを確認して最後に会社を出たのかもかもしれません。

津波に襲われた翌日からの私の一番の仕事は社員全員の安否を確認するために市内を捜し歩きまわることでした。50人余りの社員の7割が被災し、住む家を失った人がほとんどでした。多くは避難所で夜を明かし、自分の家があったはずの場所を探し当てて呆然と立ち尽くしていました。

1週間余りでほとんどの社員の無事が確認できましたが、最後の一人がどうしても見つかりませんでした。信じたくはなかったですが、市内に数か所設置された遺体安置所を回って彼女を探しました。早く見つかってほしいという思いと、どうか見つからないでくれという思いが私の中で交錯していました。



震災直後 及川冷蔵 本社工場被災

私の人生の中であれほど多くの亡くなった方を見たのは後にも先にもあの時だけです。溺死した遺体は顔も体も異常に膨らんでいて性別も判断できないほど痛んでいる方が多くいました。

探し始めて10日目の午後、町はずれの小さなお寺に安置された遺体の中に彼女の姿がありました。他の方に比べて損傷は少なかったですが、それでも生前の彼女の姿は消えていました。私は、その時の彼女の顔を今でも忘れることができません。いつも笑顔で優しい人でしたが、その笑顔はどうしても思い出せないのです。

彼女のことを考えたとき、最後に対面した時の無表情の顔しか出てこなくなっていました。それが何より悔しくてなりません。あんなに笑顔の素敵な人だったのに、その笑顔まで奪ってしまった津波が憎くてしかたありません。

グループ補助金の申請はものすごく大変でした。電気も水も来ていない埃だらけの事務所で、毎日毎日書類を書き続けてようやく半年後に認定されました。認定された後も多くの業者も被災していましたし、工場の再建は苦労の連続でした。

でも、何とか早く再建したい。また皆さんに喜んでもらえる商品を作りたい。そんな思いに揺り動かされて走り続けました。2つあった工場の1つはあきらめて、1つの工場に2つの工場の機能を合わせたものを造る計画でしたので、ひと時も気を抜けない日が続きました。

なんと工場が完成するまでに震災から3年半の月日がかかってしまいました。10年たった今ならもっと働きやすく機能も充実した工場が造れるかもしれませんが、様々な制限の中で精いっぱいものが造れたのかなと思っています。

あすの希望を胸に生きていきたい

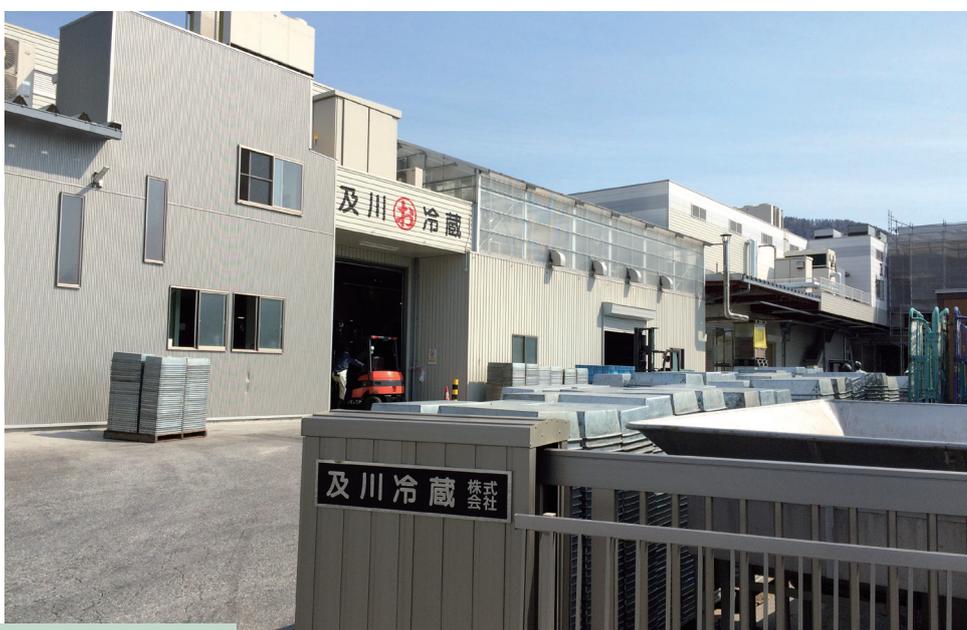
震災からもうすぐ10年をむかえようとしている今、過ぎていった日々を振り返ってみる時、自分にとってこの10年はどんな意味があったのだろうかとよく考えます。

今まで生きてきた人生と震災後の10年。180度変わった時を過ごしてきましたが、まぎれもなく、そのすべてが私の人生です。人生に偶然はなく、すべて必然の連続だといわれます。私たちは大きな力で生かされていて、それぞれが大切な役割を担っている。悩み、迷い、それでも前を見て進んでいく先に未来はあるのかなと思います。

私の好きな吉田拓郎の「今日までそして明日から」という唄のなかに、「私は今日まで生きてきました。私は今日まで生きてきました。そして今、私は思っています。明日からもこうして生きていくのだろうと。」という一節があります。

私の人生はまだまだ道半ばです。これからも、もがきながら苦しみながら、あすの希望を胸に生きていきたいと思っています。

令和2年11月22日

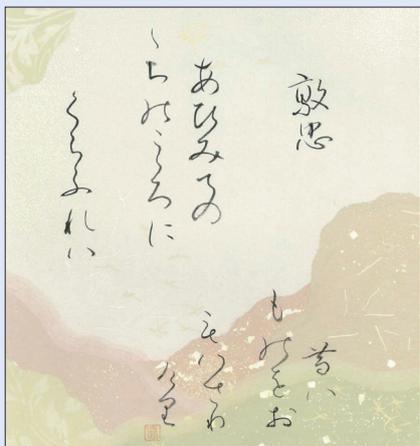


復興後 及川冷蔵 外観

ナンバークロス

東 恵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：水色のマスには百人一首の和歌が入ります。
 解答の黄色のマスに入るカタカナをつなぐと、解答の単語になります。



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	27			

1	2	3	4	5		6	7	8	7
9	10		2		10	11	12		13
5	13	5	14	14	15	16		17	
18		10	19		19	20	11	21	22
	23	22		14		3	21	12	
17	24		24	15	3		2		4
25	17	24	23	26	5	9		27	20
15		2	12		18		23	24	
	25	21		19		1	17		6
1	16		9	26	27	8	18	7	18

※解答は次号(第62号)に掲載します。

解答

		12		12		12
--	--	----	--	----	--	----

解答を住所、氏名をご記載の上、事務局までお送り下さい。
 抽選で5名の方に粗品をプレゼントします。
 締切り：6月7日(消印有効)



故 東 恵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、さらに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。

■ 前号(第60号)のナンバークロスの解答です。

解答：『心機一転(シンキイッテン)』

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
カ	ゼ	オ	イ	タ	ミ	ツ	ク	シ	ン	ワ	ウ
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
ナ	ノ	ダ	ロ	モ	キ	レ	ヨ	ケ	テ	コ	

編集後記

中国、欧米では新型コロナウイルスのワクチン接種も進み、わが国でも2月からワクチン接種が始まりました。変異型の流行も報道されておりまだ予断を許さぬ状況が続きますが、コロナ収束の日まで国民ひとりひとりがしっかり感染症対策を続けていかなければならないと思います。

HAB市民新聞は60号からデザインを一新しましたが、いかがでしょうか。ご感想をお寄せ頂けますと幸いです。

HAB市民新聞 命と心をつなぐ科学 第61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
 〒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
 TEL：047-329-3563 / FAX：047-329-3565
 URL：http://www.hab.or.jp / E-mail：information@hab.or.jp

2021年4月 発行

代表者：深尾 立(理事長)
 編集責任者：山元 俊憲(広報担当理事)
 中島 美紀(広報担当理事)
 鈴木 聡(事務局)

■ HABとはHuman & Animal Bridgingの略で、「ヒトと動物の架け橋」という意味です。

病気やくすりの研究では実験動物から臨床試験へは大きな隔りがあり、社会問題ともなっています。私どもは、この隔りを埋めるために、ヒト組織や細胞が有用であるという情報を皆様に発信し、共に考えていく団体です。

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。