

# ■ 目 次 ■ 徳島県薬草協会機関誌51号

## ●ごあいさつ

- ・徳島県薬草協会会長 佐藤 賛治 1
- ・徳島県立保健製薬環境センター所長 相原 文枝 2
- ・徳島県薬務課課長 高瀬 真紀 3

## ●令和6年度事業活動報告

- ・事業経過報告/被表彰者/徳島県薬草協会組織表 4

## ●各支部からの報告

- ・上板町支部 笹本 将己 8  
100才まで元気でいたい！  
(新型コロナ・インフルエンザ対策に有効！)
- ・阿南支部 松岡佐千子 14  
令和6年阿南支部活動と今後のイベント
- ・脇町支部 尾形 幸一 17  
「光る君へ」
- ・神山町支部 20  
今年度の活動を振り返り、次のステップへ

## ●特別寄稿

- ・大阪医科薬科大学薬学部臨床漢方薬学研究室  
薬用植物園 園長 芝野真喜雄 24  
ウラルカンゾウ(*Glycyrrhiza uralensis* Fischer)  
国内栽培の成功を目指して

## ●編集後記 29



(表紙写真) 6月ごろのドクダミの花



## 薬草と健康(51号)発刊にあたって

徳島県薬草協会会長  
佐藤 賛治



令和7年度を迎え会員の皆様にはお元気でご活躍のことと存じます。

徳島県立保健製薬環境センター、徳島県保健福祉部薬務課をはじめ関係諸団体の皆様方には日頃徳島県薬草協会に対して格段のご指導ご支援ご協力を賜り深く感謝申し上げます。本年もご指導よろしく申し上げます。

さて令和6年度総会は上板支部のご協力により四国八十八か所霊場第6番札所、安楽寺で開催され、総会後に住職さんより遍路さん(旅人)のお話を聞いて「マタタビの名前の由来は旅人が歩き疲れて、ある木の下で休んでいました。ふと見上げると、木に登っている蔓に、ナス型の小さい果実がぶら下がっていたのです。おいしそうに見えたので食べてみました。すると元気が出て、また旅が出来たので、この名がついた」と言われているという話を思い出しました。薬効は強壮、冷え性、神経痛、リウマチ、腰痛等です。

本協会の大きなイベント、総合薬草展を神山支部の協力により、道の駅温泉の里神山で実施しました。一日目は雨の中を神山支部の皆さんのお手伝いにより設営がはやくできた。雨の中多くの来場者に積極的にかかわって、案内をしたり説明をしていた印象が強く残った。又神山支部員の皆さんが生き生きと楽しそうにしていた。そして二日間を通して道の駅での開催は多くの人と交流でき徳島県薬草協会があること示すことが出来た。今後薬草総合展示会を各支部地域担当で実施していきたい。又支部の特徴も取り入れたいものです。

研修会は会員の楽しみであり、今回は大阪医科薬科大学薬学部での研修。芝野真喜雄教授の講演があり、甘草(カンゾウ)についてのお話し。漢方薬の70%に配合されており、生産国は中国で野生採取が主で採取制限され不足となる傾向で、日本の栽培は少量とのことです。(みんなで栽培の夢はあるが栽培は難しい?)講義のなかで甘草の現物が出され皆さん食べて甘く感じた。なるほど甘草は甘かった。講義後薬草園の視察。まず薬草園の整備が行き届いていた。栽培で袋栽培している植物に驚き、聞くとムラサキと云う薬草で自然で生育条件に近いのが袋栽培、栽培管理についての発想に感心した。また自然界では最近非常に少なくなっている植物、誰か栽培に挑戦してみませんか。

協賛事業は、徳島県主催で『くすりと健康フェア』があり、(一社)徳島県薬剤師会、徳島市薬剤師会、徳島文理大学薬学部、徳島県製薬協会、徳島県医薬品配置協議会、徳島県赤十字血液センターと徳島県薬草協会、あすたむらんど徳島の子ども科学館で10月19日に開催され、市民公開講座、徳島子ども薬局&実験室、展示、相談、測定など多彩な事業があった。協会の展示相談にも多くの人に参加していただき、薬草木を見ていただく中で子どもがニシキギのエラある木を見て不思議に思い父親を呼び話をしていたのが印象的でした。多くの子どもが展示物に興味を示していたのを見て、薬草に対する何か希望が見えた気がしました。

わが薬草協会の本年度事業を皆様と議論し組織強化に努めたい。

## 「薬草と健康」第51号刊行に寄せて

徳島県立保健製薬環境センター所長  
相原 文枝



徳島県薬草協会の皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、元旦に能登半島地震が発生し、自然災害の激甚化や気候変動リスクの高まりなど、様々なリスクにどう対応するかを求められた1年であったように思います。気候変動については、昨年の夏は、気象庁が1898年に統計を取り始めて以来、2023年と並び最も熱い夏であったそうです。2050年カーボンニュートラルの実現に向け、まず私たちにできることとしては、二酸化炭素削減につなげる「デコ活アクション」があります。（「デ：電気も省エネ 断熱住宅」、「コ：こだわる楽しさ エコグッズ」、「カ：感謝の心 食べ残しゼロ」、「ツ：つながるオフィス テレワーク」）

更に、国、自治体、企業、国内外の大学等の連携を強化し、地域の脱炭素化を促すための様々な取り組みの1例として、水田への玄武岩散布による「稲（植物）を活用した二酸化炭素の吸収、固定についての研究」なども行われています。

また、近年、農家の高齢化と後継者不足で耕作放棄された土地の有効活用も大きな課題となっており、様々な検討がなされています。このうち、本県西部においては、地元企業が地域の農家と連携し、耕作放棄地などに生薬原料となる薬木を栽培する試みが始まっており、こうした薬草・薬木栽培の取り組みの一層の推進を願っております。

さて、県民の皆様の健康意識の高まりから、薬草への関心も高い一方で、危険な毒草とよく似た植物もたくさんあります。薬草を身近に感じるがゆえに、安易に食する恐れもあることから、薬草に関する正しい知識の普及は大変重要と考えており、私たち自身も更に知識を深め、より多くの県民の皆様に楽しく学んでいただける薬草教室の開催に努めてまいります。

貴会員の皆様におかれましても、地域の皆様に寄り添った活動を通じ、薬草に関する正しい知識の普及や活用について推進いただき、県民の皆様の健康づくりにつなげていただけますようよろしくお願いいたします。

結びに、徳島県薬草協会の皆様の御健勝と御活躍をお祈り申し上げ、挨拶といたします。

## 令和7年度の取組について

徳島県保健福祉部薬務課長  
高瀬 真紀



令和7年の新春を迎え、心からお慶び申し上げます。

徳島県薬草協会の皆様におかれましては、日頃から薬用植物に関する知識の普及啓発や県民の健康の保持増進に御尽力いただくとともに、薬事行政をはじめ県政の推進に御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年10月には、あすたむらんど徳島で開催しました「くすりと健康フェア」において、会員の皆様が大切に育てられた多くの薬草、薬木を展示していただきありがとうございました。来場者は会員の方からの説明を聞きながら、普段はあまり見ることのできない薬草に見入っており、薬草への知識や関心を深めた方が多くいらっしゃったことと思います。

開催にあたっては、薬事関係6団体に御協力いただいたほか、大学薬学部との共催により、小中学生対象の化学実験コーナーや子ども薬局、市民公開講座などを実施し、幅広い世代の県民の方々に御参加いただきました。

令和7年度も、「くすりと健康フェア」を開催し、多くの方に医薬品を正しく使用することの大切さや、薬剤師が果たす役割、薬草や民間薬の活用方法などについて啓発活動を行っていききたいと思いますので、引き続き御協力をよろしくお願いいたします。

さて、令和6年1月1日に発生した能登半島地震から1年が経ちました。被災地では生活の再建や地域の復興に向けた取組が進められていますが、まだ多くの方が避難所等での生活を余儀なくされています。徳島県では、薬剤師や災害時おくすり供給車両（モバイルファーマシー）の派遣などを通じ、避難所等への医薬品供給支援を行いました。今後は、その経験と課題を活かし、近い将来発生するとされる南海トラフ地震に備え、これまで以上に訓練や研修を充実させ、災害時の医薬品供給の体制整備に取り組んでまいりたいと考えています。

また、昨年12月に改正大麻取締法の一部が施行され、これまで禁止されていた大麻草を原料とした医薬品の使用が可能となりましたが、「使用罪」が創設されるなど、決して大麻の規制が緩和されたわけではありません。近年、SNS等により気軽に大麻が売買されるなど、若者による大麻の乱用拡大が問題となっていることから、県においては、薬物乱用防止の取組を一層進めてまいりたいと考えています。

結びとなりますが、徳島県薬草協会の益々の御発展と会員皆様の御多幸をお祈り申し上げます。御挨拶とさせていただきます。

# 令和6年度事業活動報告

## 総 会

- ・ 日 時 令和6年6月17日（月）
- ・ 場 所 板野郡上板町 四国八十八か所霊場第6番札所安楽寺
- ・ 内 容 (1)功労者表彰  
徳島県薬草協会会長表彰 5名  
(2)議事  
・ 第1号議案 令和5年度事業報告・会計収支決算報告・監査報告  
・ 第2号議案 令和6年度事業計画案並びに会計収支予算案  
\* 審議の結果、すべての議案について承認された。  
(3)その他  
総会終了後、安楽寺住職による講話：「四国遍路について」～歴史・意義など興味深い話でした。昼食をはさみ、自由研修の形で、技の館に移動。館長自らの案内・説明で施設を見学。合わせて、館内の上板町支部の薬草工房を訪ね、活動の話を聞きました。また、近くにある上板町支部が運営する薬草園を見学をし、すべての日程を終えました。

## 理事会

徳島県立保健製薬環境センター4階の書庫室・会議室にて開催

### 第1回 令和6年5月23日（水）

- ① 令和5年度事業報告並びに事業会計収支決算書・監査報告について
- ② 令和6年度事業計画（案）並びに事業会計収支予算書（案）について
- ③ 令和6年度役員改選（案）について
- ④ 令和6年度部会運営と役割分担（案）について
- ⑤ 令和6年度被表彰者の推薦と選定について
- \* 理事会に先立って、監事による監査を行う。
- \* ①②について、原案通り承認。③の役員については、山川支部がなくなったのを受け、理事が1名減少、その他の理事・監事は再任された。
- \* ④は、これまで通りの広報研修部、事業部、総務部の3部とし、3名の副理事長を部長として運営していくこととなった。
- \* ⑤については、各支部から推薦のあった1徳島県立保健製薬環境センター所長表彰、2徳島県薬草協会会長表彰の被表彰候補者について、審議が行われた結果、推薦者全員の選定が決定する。所長表彰は、脇町支部より2名、会長表彰は、上板町支部2名、脇町支部2名、神山町支部1名であった。

### 第2回 令和6年9月18日（水）

- ① 令和6年度前期事業の報告について
- ② 令和6年度総合薬草展について
- ③ 令和6年度協賛（共催）事業について
- ④ 機関誌「薬草と健康」第51号の発刊について
- \* 理事会に先立って、徳島県立保健製薬環境センターの所長表彰が行われた。今年度は、脇町支部の松島様、富山様の2名が受賞され、所長から表彰状の贈呈があった。
- \* ①について、定例総会、夏季研修の報告
- \* ②については、今年度は、神山町で開催することとし、開催日は、11月16日（土）・17日（日）、場所は、道の駅温泉の里神山。内容は、薬草植物の展示を中心に、販売も行う。その他、薬草協会の紹介等も行うこととする。
- \* ③県主催の「薬と健康フェア」が、10月19日（土）、あすたむらんど徳島の子ども科学館で開催され、県薬草協会も協賛として参加をする。薬草・薬木の

展示、薬草協会を説明したパネルの設置、機関誌などの展示を予定。

- \*④の機関誌の発刊は、例年通り行う。部会（総務部）で原案を作成し、理事会で協議し、編集方針等を決定して発刊を進めていくことを確認。

### 第3回 令和6年12月18日（水）

- ① 協賛事業「くすりと健康フェア」（県薬務課）及び総合薬草展について（報告）
- ② 機関誌「薬草と健康」第51号の編集・発刊について
- ③ 令和7年度徳島県立保健製薬環境センター所長表彰、徳島県薬草協会会長表彰の被表彰者の推薦について
- ④ 来季の総会及び総合薬草展の開催等について

\*①の報告。「くすりと健康フェア」は、10月18日（金）に前日準備として、現地に協町支部1名、上板町支部3名、神山町支部・事務局1名参加。薬用植物の搬入・展示（30点）等を行う。10月19日（日）当日は、展示の説明、薬草クイズの実施などを行う。親子連れを中心に多くの来場者があった。

\*また、総合薬草展は、神山町の道の駅で、11月16日（土）・17日（日）に開催。薬用植物の展示（各支部から90点ほどの出展）、販売品は、薬草苗や野菜、「薬草を食べる」本などで、売り上げの1割は県協会へ納入。無料苗の提供もあった。雨が降るなどしたが、道の駅であったことから、かなり多くの人が関心を寄せていただきにぎやかに開催できた。

\*②機関誌第51号の発刊について、部会と兼ねて理事会で協議した。従来通りの形を踏襲し編集を行うこととし、3月末の発刊を目指す。

\*③の令和7年度の表彰について、まず、徳島県立保健製薬環境センター所長表彰は、以前の形に戻ることを前提に、表彰を総会で行う形で実施したいとの意向が示され、推薦時期を早めてほしい旨申し出があり、3月の理事会で被表彰候補者の選考を行うこととした。それに合わせる形で、県会長表彰の推薦も同時に行う。各支部で該当者の選考をしていただき、推薦調書の作成をお願いする。

\*④来季の総会は、各支部持ち回りの開催しており、令和7年度は、神山町支部でお願いしたいということになる。総合薬草展については、上板町支部での開催を検討したが、結論は出ず、美馬市の道の駅での開催も視野に検討することとなった。

### 第4回 令和7年3月12日（水）

- ① 令和6年度事業中間報告並びに会計収支決算中間報告について
- ② 機関誌「薬草と健康」第51号の発刊と配布について（最終校正）
- ③ 令和7年度の表彰について（各支部からの推薦と選定）
- ④ 令和7年度事業予定について

\*①は、2月末現在の中間報告があり、承認された。

\*②は、理事会で最終校正を行い、印刷業者に提出。3月末の発刊を予定。配布先については、例年通りとする。

\*③については、県立保健環境センター所長表彰と県薬草協会会長表彰の被表彰候補者について、各支部より推薦があり選定を行う。原案通り承認される。

\*④は次年度の予定・計画の素案が示された。今後、具体的に検討し理事会で決定していく。

## 部 会

・総務部会の開催 令和6年12月18日（水）

於：徳島県保健製薬環境センター

\*第1回編集会議と兼ねる形での開催を予定していたが、参加者が少なく理事会と並行して行った。議事：機関誌第51号の編集・発刊について

①編集方針 ②編集・出版要項 ③編集・印刷スケジュール ④執筆要領 等協議し、原案通り進めていくこととなった。

### 総合薬草展

- ・期日 令和6年11月16日(土)・17日(日)2日間 \*準備(11/16午前)
- ・場所 名西郡神山町：道の駅温泉の里神山
- ・内容等

昨年度同様、各支部が参加し合同での薬草展とする形での開催。

当日の午前中、少し雨が降る中でテントの設営、薬用植物の展示等を行った。土曜日と日曜日の2日間の開催で、各支部からも会員が参加して行われた。展示物は、脇町支部から53点、上板町支部から10点、神山町支部から24点の出展。また、脇町支部、上板町支部(本の販売も含む)、神山町支部から販売があり、売り上げの一部は、県薬草協会に納めた。無料苗の提供も脇町支部と神山町支部から10点近くあった。一時雨に降られることもあったが、かなりの人が訪れ盛況のうちに終わることができた。

### 研修会

#### (1) 夏季研修

- ・日時 令和6年6月27日(木)
- ・行き先 大阪府 ①大阪医科薬科大学阿武山キャンパス(薬用植物園)  
②ザ・ファームユニバーサル大阪

- ・参加者 30名(会員、その他一般参加者含む)

大阪医科薬科大学の芝野真喜雄教授から「甘草」についての興味深い講演があり、その後薬用植物を見学。丁寧な案内と説明があり、非常に整備が行き届いた薬草園であった。

ザ・ファームユニバーサル大阪で昼食。ここには、数多くの植物が展示販売されており、園内を見学しながら買い物をして過ごし研修を終えた。

### 機関誌「薬草と健康」第51号の発刊

- ・令和6年12月18日(水)総務部会と理事会を開催し、同時に編集会議を兼ねて、本年度の編集や編集要領等について協議した。原案どおり承認され、最終は第4回理事会での校正(編集会議を兼ねる)で校了とすることを決定。
- ・編集方針や発刊までのスケジュールに基づき、関係機関、各支部への原稿依頼、校正を経て、3月末に発刊する(300部)。会員及び関係機関等への配布を予定。

### 協賛(共催)事業

#### (1) くすりと健康フェア(徳島県薬務課主催行事)

- ①期日 令和6年10月19日(土)
  - ②場所 あすたむらんど徳島子ども科学館特別展示室及び多目的ホール
  - ③内容等
    - ・前日18日に、薬草などの展示物を搬入、展示を行う。
    - ・脇町支部、上板町支部、神山町支部から薬草・薬木の展示(総数：30鉢)
    - ・薬用植物の展示のほか、薬草クイズの実施、県薬草協会の紹介、機関誌「薬草と健康」の展示、「薬草を食べる」本の展示を行なった。
    - ・前日と当日含め、支部から延べ10名が参加。
    - ・場所がら子ども連れも多く、昨年に比べて多くの参加者がありにぎわった。
    - ・次年度以降の検討課題として、薬草の育て方や使い方などを説明したものを準備すること。また、新規会員の募集を行うことなどを検討。
- (2)「健康セミナー」(徳島文理大学主催)は、今年度ありませんでした。



## 令和6年度被表彰者

(敬称略)

- 1 徳島県立保健製薬環境センター所長表彰(薬事事業振興功労者) 2名**  
 (協町支部) 松島 勝子 富山 理江子
- 2 徳島県薬草協会会長表彰(協会事業功労者) 5名**  
 (上板町支部) 大野 治恵 角瀬 こずえ  
 (協町支部) 萩原 輝男 尾形 幸一  
 (神山町支部) 上嶋 和代

## 令和6年度 徳島県薬草協会 組織表

### 1 役員名簿

役職名	氏 名	所 属
顧問 顧問	相 原 文 枝 高 瀬 真 紀	徳島県立保健製薬環境センター所長 徳島県保健福祉部薬務課長

役職名	氏 名	所属支部	所属部会
会 長	佐 藤 賛 治	協町	広報研修部長 事業部長 総務部長 総務部 事業部 事業部 総務部 広報研修部
副会長	笹 本 将 己	上板町	
〃	山 内 茂	協町	
〃	妙 見 尹 志	神山町	
理 事	三 宅 克 彦	協町	
〃	藤 川 将	協町	
〃	乃 一 俊 治	阿南	
〃 (事務局；庶務)	久 保 素 弘	神山町	
〃 (事務局；会計)	上 田 和 夫	協町	
監 事	松 岡 佐 千 子	阿南	
〃	中 妻 恵 美 子	上板町	

### 2 支部組織

支部名	支部長名	会員数
協町支部	佐 藤 賛 治	4 9
上板町支部	笹 本 将 己	1 2
神山町支部	妙 見 尹 志	1 3
阿南支部	松 岡 佐 千 子	9
4 支 部 ( 計 )		8 3

# 100才まで元気でいたい！ (新型コロナ・インフルエンザ対策に有効！)

上板町支部長 笹本 将己

## 1. はじめに

70才を過ぎて100才まで元気でいたい！との思いが強くなり、そのためにはどのようにしていけば良いか情報のアンテナを張っています。その中で、薬学知識を身につけておいた方がよいが、いまさら薬学部も大変であると思っている時に、登録販売者試験があることを聞き、一昨年から勉強するようになり、受験するも不合格でした。(5問正解足りず) 昨年、12月に試験が行われ合格出来ました。(120問中97問正解合格ライン84問)

学んだ中で、参考になることを深めたもの、昨年12月中旬以降から今年(2025年)に入って、新型コロナウイルス、特にインフルエンザが流行していますが、この機関誌第48号(2022年3月)で、“新型コロナウイルスに負けない対処法を考える”で紹介したことの検証を含めて、改めて調べたこと、100才まで元気でいたい！ことにかかせない“オートファジー”(細胞の健康を保つために重要な働きをする)などをご紹介します。興味ある所だけでも目を通していただければうれしく思います。

## 2. 医薬品は副作用がある！(副作用が現れたとき知っておきたいこと)

医薬品は、多くの場合、人体に取り込まれて作用し効果を発現させます。しかし、本来、医薬品も人体にとっては異物(外来物)であるため、また、医薬品が人体に及ぼす作用は、複雑、かつ、多岐に渡り、そのすべては解明されていません。必ずしも期待される有益な効果(薬効)のみをもたらすとは限らず、好ましくない反応(副作用)を生じる場合もあることを認識しましょう。

・医薬品副作用被害救済制度がある(一般の認知度は3割程度)

医薬品を適正に使用したにもかかわらず、副作用によって一定程度以上の健康被害が生じた場合に、医療費等の諸給付が行われる制度です。

適正に使用するとは、添付文書や外箱等に記載されている用法・用量、使用上の注意に従って使用されることが基本です。また、一定程度以上の健康被害とは、入院治療を必要とする程度、重い後遺障害、死亡した場合などです。

現在、添付文書については、令和3年8月から医療機関の医薬品は、紙の添付文書が廃止されています。従って、医薬品の使用上の注意事項などの情報をスマホなどでアクセスできない高齢者などでは、医療機関の先生の判断に、よりゆだねることになります。そうすると、先生の確認もれ、患者の申告忘れにより、適用される副作用が出ていても医薬品副作用被害救済制度を利用できない可能性があります。私が知る民間の大きな病院では、現状、薬の説明書で、その

医薬品の効能効果、注意事項、副作用を記載したものを渡しています。

### 3. 西洋薬と漢方薬をうまく使い分けしよう！

(含医療用医薬品(処方薬)と一般用医薬品(市販薬)との違い)

西洋薬(西洋医学)は、ヨーロッパを中心に発展した医薬(医学)です。西洋医学に沿って処方されたものが西洋薬。西洋薬(新薬)は、人工的に化学合成された物質がほとんどで、その多くは、一つの成分で構成されており、一つの疾患や一つの症状に強い薬理作用を示します。

漢方薬(漢方医学)は、古来中国から伝わり、日本独自に発展してきた伝統医薬(伝統医学)です。基本的に生薬を組み合わせて構成された漢方処方に基づくものが漢方薬。漢方薬(処方)は、処方全体としての適用性等、その性質からみて処方自体が一つの有効成分として、独立したものという見方をします。

以上から、西洋薬は、病気の原因が特定でき、原因別の治療が可能な場合や手術が必要な場合、緊急を要する疾患、重症の感染症などには一般的にすぐれています。

漢方薬は、原則2種類以上の天然の生薬が使用されるので、多くの成分を含んでいます。そのため、一つの漢方薬でいろいろな病状に対応できます。また、病院で検査をしても異常がないのに自覚症状がある場合、体質がからんだ病気に向いています。

私が学んで思ったことは、西洋薬も漢方薬も効果がある反面、副作用もあること。副作用は、西洋薬の方が多いと思ったこと。漢方薬は、一般的に体質を改善してその症状の緩和を図ること。以上から、軽度の疾病、疾病治療に期間を要する場合、漢方薬を使用したいと思っています。

・医療用医薬品(処方薬)と一般用医薬品(市販薬)との違いについて

医療用医薬品は、医師の判断により使用されるので、有効性及び安全性を比較考慮された医薬品です。一方、一般用医薬品は、一般の人がドラッグストア等で、自らの判断で購入する医薬品であるので、有効性及び特に安全性の確保が重視されている。効能・効果、使用上の注意においても、一般の人が自ら判断できる症状、内容となっている。用法・用量も同様であるが、用量自体は、厚労省では、通常、医療用の範囲内としているものの、より安全性が重視されているので、用量を少なくしたり、減弱しているものが多いと思われます。要するに、効き目が少し弱い、副作用もやや少ない。

薬剤師の方にその違いを確認しますと、それほど変わらないが、大きく違うのは価格が医療用医薬品(処方薬)の方が市販薬より安いということです。基本、保険適用となるのでそうと思いますが、診察料、調剤料など含めるとどうだろうかとは思いますが。

以上、違いについて述べましたが、医師の診断が必要な人(持病、症状が重い)、長期的に薬を服用する人は、病院に行きましょう！

#### 4. ビタミン摂取で気をつけたい脂溶性ビタミンと欠乏すると認知症になるビタミン！ (含朝鮮人参の意外な効能)

ビタミンは、微量(それ自体エネルギー源や生体構成成分とならない)で体内の代謝に重要な働きを担うにもかかわらず、生体が自ら産生することができない、又は産生されても不十分であるため外部から摂取する必要がある化合物です。ビタミン成分は、多く摂取しても適用となっている症状の改善が早まるものでなく、むしろ脂溶性ビタミンでは、過剰摂取すると、体内に蓄積されやすいため健康被害を引き起こすことがあります。

脂溶性ビタミンには、ビタミン A・D・E・K の4つがあります。

- ・ビタミン A は、皮膚や粘膜の健康維持、視力の維持、免疫機能の向上に役立つ。

過剰摂取は、頭痛、吐き気、肝障害、妊婦から生まれた新生児において先天異常の割合が上昇したとの報告などがあります。その対応策には、ニンジンなど野菜類に含まれるビタミン A の仲間の  $\beta$ -カロテンは、体内に入ると必要な分だけがビタミン A に転換されるため、ビタミン A の過剰摂取につながる心配がないとされています。

少し脱線しますが、上記は野菜のニンジンですが、高麗人参・朝鮮人参とも呼ばれる生薬のニンジン(オタネニンジン)は、健康食品、滋養強壮保健薬として、滋養強壮、健康維持に役立つとされています。しかし、その働きは意外に知られていません。ニンジン(オタネニンジン)の成分の中に、ジンセノサイドがあり、その成分にアダプトゲン作用(ストレスに適応する力を高める)がある。ニンジン(オタネニンジン)は、ストレスが多い現代人にとってピッタリです。

- ・ビタミン D は、カルシウム・リンの吸収を促進し、骨の健康を維持、免疫機能の調整、筋肉機能の維持をする。過剰摂取は、高カルシウム血症、腎障害、血管の石灰化リスクがある。サプリメントでの大量摂取は気をつける。
- ・ビタミン E は、抗酸化作用、細胞の老化防止、血液をサラサラにし、動脈硬化予防効果がある。過剰摂取は、出血しやすくなる、頭痛、めまい、吐き気、骨粗しょう症、心血管疾患リスクがある。サプリメントでの大量摂取は気をつける。
- ・ビタミン K は、血液凝固を助ける、骨の健康維持に役立つ。過剰摂取は、まれに人工乳で育てられている乳児に黄疸、薬の効果を弱めるリスクがある。サプリメントでの大量摂取は控える。

その他のビタミン B 群、ビタミン C の水溶性ビタミンは、過剰摂取しても、尿として排出されます。

#### ○欠乏すると認知症になるビタミン

ビタミン B 1、ビタミン B12、ナイアシン(ビタミン B 群)が欠乏すると、

認知症と診断される場合があります。軽度の場合、それらを多くとると改善できるようです。サプリメントで摂取しても効果がないようで、自然の食品でとる必要があります。

- ・ビタミン B1 は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ナッツ類。
- ・ビタミン B12 は、レバー、魚介類(貝類、青魚)、肉類(赤身)、乳製品・卵。
- ・ナイアシンは、魚類(カツオ・マグロ・青魚)、鶏むね肉、レバー、ピーナッツ、きのこ類。これらに多く含まれています。

## 5. 風邪か新型コロナウイルスかインフルエンザか迷うとき

プラズマ乳酸菌はすごい！(病院に行かない人は自己責任で！)

このことは、「薬草と健康」第48号(2022年3月)で、“新型コロナウイルスに負けない対処法を考える”で紹介しています。麻黄湯は、風邪(初期)とインフルエンザに良いこと、インフルエンザではとっていたら、新型コロナウイルスに感染していたが、重症化しなかった内容です。当時は、麻黄湯がインフルエンザの保険適用薬であることは知りませんでした。麻黄湯について改めて調べますと、新型コロナウイルスの高熱に有効であること、インフルエンザでは、タミフル、リレンザよりも、副作用が少ないことから小児にも使用されていること。また、効果についても、タミフル、リレンザと比べ同程度で、関節痛はむしろ麻黄湯の方が効果が早い。ただ、体力が充実した人でないと使えないこと、高齢者は特に心臓が弱っている人は注意する必要があります。リレンザは吸入薬で使い勝手が悪いことから、タミフル、ゾフルーザが主流となっています。

その他には、柴胡桂枝湯(当時は桂枝湯のみ)がインフルエンザの保険適用薬で、風邪の中期から後期の症状に利用され、新型コロナウイルスにも使用されている。体力は中等度又は虚弱の人で、副作用として、まれに間質性肺炎、肝機能障害、膀胱炎様症状になる。

漢方医の間では、2022年に紹介した、新型コロナウイルスには「葛根湯+小柴胡湯加桔梗石膏(しょうさいこうかききょうせっこう)」「体力がある人」を中心として、その周辺の漢方薬を処方しているようです。症状が軽度のときは漢方薬のみで、一定の症状があるときは、抗ウイルス薬と併用しているようです。3年前と比べて新型コロナウイルスは弱毒化していると思っており(米エモリ―大学が「サイエンス」に“ただの風邪を引き起こすウイルスになる”を紹介)、インフルエンザの方が症状が強いのではないかと考えています。

このように、漢方薬は、風邪か新型コロナウイルスかインフルエンザか迷わずに使用できるので、症状がでたら、早く対処することで、ウイルスの増殖を抑えられ重症化も防げるのではないかと考えています。

プラズマ乳酸菌は、3年前と比べてコマーシャルも多くなり、認知度も上がり耳を傾けてくれる方も多くなりました。当時は、お前は麒麟の回し者かと言われたりしましたが、すごいものはすごい！と紹介しました。

昨年 11 月、キリンホールディングスと国立感染症研究所の共同研究において、乳酸菌 L. ラクティスプラズマ (プラズマ乳酸菌) が、経鼻接種によって、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスへのウイルス増殖抑制効果があると発表しています。(非臨床試験) また、このことを昨年 10 月、日本ワクチン学会、11 月、日本ウイルス学会学術集会でも発表しています。3 年前は、風邪とインフルエンザに効果があること、新型コロナウイルスの複製増殖を低下させることを確認。(試験管試験) として紹介しました。

昨年 11 月に、キリンホールディングスが発表したことで興味深かったことは、当初、18 日には、感染防御効果として発表、2 日後の 20 日には、感染防御効果を増殖抑制効果に訂正しています。このことの思いがあるのですが、憶測はよくないので事実のみ報告しておきます。

プラズマ乳酸菌は、現在、機能性表示食品として販売されており、上記のような効果をコマーシャルで発表できず、キリンとしては非常に残念な思いだと思います。

プラズマ乳酸菌は、免疫の司令塔 (pDC) を活性化させるので、新たなウイルスにも効果が期待できます。そうすると、ワクチン接種よりも副反応もないプラズマ乳酸菌でよいのではないかと思うようになります。現に私は、プラズマ乳酸菌を 3 年前から取り入れていて、感染してもおかしくない環境にもいましたが、新型コロナウイルス、インフルエンザにかかっていません。これはたまたまかも知れませんし、3 年前に紹介した、理化学研究所が発表した白血球の型 (HLA-A24) で、かからないのかも知れません。プラズマ乳酸菌は、他にもいろいろな効果がありそうだと思うようになり、ChatGTP にいろいろ質問すると、鋭い視点ですねと、まだ、研究成果は発表されていないようです。キリンの宣伝になりましたが、私はキリンとの利害関係は、過去も現在も全くありません。

## 6. オートファジーを活性化すれば元気でいられる！

オートファジーとは、細胞が自分の力で、自分を新品にする細胞の若返り機能です。オートファジーは、細胞の新陳代謝、有害物質の排除、栄養を得る、の 3 つの役割があります。オートファジーは、年齢とともに機能が低下することが分かっており、細胞ケアする必要があります。細胞ケアは、食品、食事制限、運動、サプリメントなど様々な方法で可能です。

近年の研究では、オートファジーの活性化を促すエビデンスのある食品成分が分かってきました。その成分は、ウロリチン、レスベラトロール、スベルミジン、アスタキサンチン、カテキンです。ウロリチンとレスベラトロールは、サーチュイン (長寿遺伝子) も活性化させる効果が報告されています。

・ウロリチンは、ザクロ、ベリー、ナッツ類 (くるみなど) に含まれる。壊れたミトコンドリア (細胞内にいて、体が動くエネルギーを作る役割をする) を除去するオートファジーの働きをサポートする作用が確認されている。

ザクロに含まれる主要ポリフェノールである「エラグ酸」が体内の腸内細菌によって代謝され、ウロリチン A が作られる。しかし、2 人に 1 人しか作られないので、ウロリチン A のサプリメントで摂取することが効率的です。

ウロリチン A は、細胞内の新陳代謝を上げ、DNA の傷の修復力を高めます。

ウロリチン A が最近の研究で、ゴースト血管を改善することが明らかになりました。ゴースト血管とは、血行不良が続くことで血液が行き渡らなくなり、毛細血管が細く短く消失していく現象です。ウロリチン A は、1 日 10 mg 摂取でゴースト血管を改善することが明らかになりました。

- ・レスベラトロールは、赤ワイン、ブドウに多く含まれ抗酸化作用も高い。
- ・スベルミジンは、熟成したチーズ、豆腐、納豆、シイタケなどに多く含まれる。
- ・アスタキサンチンは、鮭、いくら、エビなどに含まれる。
- ・カテキンは、緑茶、抹茶などに含まれる。

オートファジーの第一人者である、大阪大学吉森教授が阿波番茶も効果があることが分かったと話されていたので、徳島県民としては飲まなければならないと思っ  
て妻に話していたら、高くて買えなかったと普通の番茶を買ってきました。

## 7. むすびにあたって

ココデル虎の巻「本気」テキスト上下(登録販売者試験)、キリンホールディングス発信情報、クラシエ発信情報、UHA 味覚糖発信情報、ChatGPT、インターネット公開情報などを参考にまとめています。

今回、登録販売者試験に合格出来て嬉しかったのですが、働かないと登録販売者になれません。週 1 回ぐらい働いてもいいかと思って、少し調べてみると、雇用条件が 65 才までとなっており、70 才以上ではむづかしいようです。活かせることはないかと、いろいろ調べてみると、民間の資格で、現在では受験資格がありませんが、資格審査に合格すればよいものが見つかりました。100 才まで元気にいたい！ことに役立つものです。具体的に進んでいけば発表をして、皆さんの参考になることを発信してまいりたいと思います。

“オートファジー”については、次回、他の内容になるかも知れないので、食品を中心に紹介しました。もっと理解を深めて実践したいと思っています。

平均寿命と健康寿命の間に約 10 年の差がありますが、その健康寿命を 100 才まで元気でいたい！と思っていたのですが、健康寿命の定義「日常生活に制限のない期間」と算出方法(省略)は、健康でない人も含まれています。私の目指すところは、健康保険を継続して使わないです。現在、高血圧が心配ではあります！それと、認知症！

“100 才まで元気でいたい！”ことに少し参考にしていただければうれしく思います。

# 令和6年阿南支部活動と今後の防災について

阿南支部 松岡 佐千子

## 海陽町での薬草研修・親睦会 令和6年10月25日海陽町にて

支部会員は少ない中ですが、その分わきあいあいと活動が続いています。  
副支部長 乃一さん主導のもと、いのしし肉を使ったBBQ、乃一さん奥様お手製のいし味噌鍋、長尾さん手作り料理で、楽しく薬草談義が進みました。

【いのしし肉 BBQ、いのししみそ鍋】

【薬草茶（どくだみ、ゲンノショウコ）】



BBQ 開催場所 乃一さんの別宅 在宅避難ハウス

海陽町在住 乃一さんは、津波等で被災した場合に備えてご家族で在宅避難生活をおくる場所を持っています。コンテナを活用し河口近くのご自宅から6キロメートル程内陸地にあります。台所、寝室、お風呂やトイレも設置済み。  
当支部は美波町の会員がほとんどなので、避難準備が必要だと関心を持ち、案内いただき説明を聞きました。

海に近い住民の方の防災意識の高さに改めて、30年以内に発生するだろうと言われる南海トラフ大地震対策について考えさせられました。



## 被災した場合の避難生活期間と物資

昨今では1週間分の備えが必要であるとされています。昨年1月の能登半島地震から1年経ちますが、いまだ地震前のように復旧できていない地区もあるとニュースで報道されています。



## 地震等災害避難への対応を学ぶ

上勝町商工会主催防災研修が 2 月 5 日（水）に月ヶ谷温泉にて開催、研修を受けました。そこで、知っている、聞いたことがあると思っていた防災、避難情報に、新しい情報が加わったのでお知らせします。

## 防災の二つの視点

### 1. 生き残る備え

津波警報を聞いたら、水平避難より近くの高層の建物等への垂直避難（津波警報を聞いたらすぐ、できるだけ安全な高い場所へ逃げるのが重要）車移動は渋滞で難しい場合があります、走って遠くへ逃げるは、長距離避難は難しい。子供、高齢者には難しい。

### 2. 生き延びる備え

ライフラインが復旧するまで 1 週間分の備えが必要、自宅での被災のみでなく、外出先で被災し、近くの避難所に避難、その後自宅での在宅避難を想定した備えが必要。

## 防災備蓄 消耗品、備品 場所、行動別に分散収納のすすめ

いっどこで大地震、災害が起こるか分からないので防災備品を分散させて準備する。

- ・自宅（備蓄） ・リュック（自宅被災時の避難時持ち出し用兼ねる）
- ・ポーチ（普段外出時の持ち出し少量）
- ・車内で備蓄（家から何も持ち出せない等）

## ポーチ（外出時携帯）内容 一例

- ・ホイッスル（笛）、携帯トイレ、ウェットティッシュ ・飴 ・硬貨
- ・家族電話番号を書いたメモ紙、自分の名前と住所等を書いたメモ紙

必要性について

※笛：周囲へ避難の呼びかけや自分が建物内へ閉じこまれているなど異常事態を知らせる笛（とっさの場合、大声が出ない場合あり）

※電話番号メモ、名前メモ：非常時は自分の携帯電話が電池切れや、災害時での故障になった場合、家族電話番号を紙でメモしていれば、誰かに電話を借りて、いち早く連絡できます。また、自分の名前メモは「自分自身が被災、けがなど声が出せない状態になったら」を想定すると自分の名前などのメモ用紙があると、自分以外の誰かに伝えられます。

各自治体に防災マップ、ハザードマップが備わっているので、確認してください。

### その他

旅行先、外出先でも避難場所、避難経路を先に確認しておくほうが良いです。  
ハザードマップで、よく一時避難場所が公園となっています。夜に被災し避難する場合も考えて、そこが屋根のある建物かどうか、他に屋根のある避難場所はどこかを確認しておくことも大事です。薬草を使って日ごろから健康を保ち、災害で被災しても元気に生き抜いていける身体をつくっていきたいですね。

※おすすめ防災アプリ 特務機関 NERV（ネルフ）防災



# 「光る君へ」

脇町支部 尾形 幸一

## 序章

奈良県桜井市の三輪山は神聖なご神体として知られ、訪れる人々に深い信仰心を抱かせます。当時、鎮守の森めぐりしていた私は、大神神社社務所で入山の手続きを済ませ、丁寧に整備された参道の土を、一步一步踏みしめながら、素足で登拝に望みました。澄んだ空気と極相林の美しい自然を満喫し心に刻みました。（撮影は不可なので）

極相林を形成するには150年～200年の歳月が必要です。宮脇昭教授が提唱された、（横浜国立大学名誉教授 故人）鎮守の森プロジェクトは、最初の数年は植樹と下草刈が必要ですがおよそ20年で森が形成されています。特に東日本大震災に於いてもその防災効果が実証されております。

特徴は、その土地の潜在自然植生（人間の影響がストップした時に、その土地の自然環境の総和で支えることのできる植生）に基づいた木を植えます木材生産を目的としたスギ、ヒノキなどの針葉樹や、美化目的の外来樹種だけでなく、土地本来の樹種を植えることが大事なのです。

土地本来の森は、高木、亜高木、低木、下草と多様な植物が生育する多層群落を形成しています。多層群落の森は、一種類の植物だけを植えた単層群落に比べて、水質浄化、大気浄化、水源涵養などの環境保全機能や防風、防潮、斜面保全などの防災機能をもっています。

昨今防災対策の組織作り、人材育成に力をそそぎ始めた自治体もあり、潜在自然植生に基づいた木を植えることが、大切な一歩となります。

## 太陽光発電設備と里山の荒廃

私は、四国拠点の医療電子機器関連会社に定年まで勤めました。定年の5年前から四国から京都、大阪営業所に転勤したため、その間に、定年後の進路を想定しつつ、前述した古都の鎮守の森めぐりを行いました、美馬市の里山で林業も可能なように、重機等の資格も取得しました。その後、美馬市の土木の会社で太陽光発電の設置にかかわる仕事をしていました。

今、担当している案件は、すべて米作りをやめた田圃で、農業後継者が無く、ここ数年草刈作業のみをしている方が、自分の生存中に申し訳ない気持ちと雑務に解放されたい気持ちから、先祖の土地を手離しておられます。

ただ他県で問題になっているような大規模な山林伐採を企てる方が今はいないのが美馬市の唯一の救いです。

## 里山の恩恵

私の住む地域は美馬市穴吹町三島字大重という地域です。

海拔が300mの山の中腹にあり、少しの田畑と山林を所有しています。

大重地区はもともと4軒で構成されていましたが、今では2軒が1年交替で地域の祭事を担当している状況です。もともと農業も林業盛んな地域ですが帰省して1

年日から米や野菜づくりは全くの素人で、母やおじさんに教えていただきながら萱や落ち葉を活用した傾斜地農地で野菜等を出荷しています。なぜ、薬草協会に入会したかという、里山で作る野菜は、新鮮ですべて村上光太郎先生の本にある食べる薬草であり、そのほかアケビ、山ブドウ、シイタケ等日頃から山の恩恵をうけていますので正しい薬草の知識を吸収したいと薬草協会協町支部に所属しました。

### **里山で暮らすには根気が必要**

里山の唯一の欠点は鹿、イノシシ、タヌキ、ウサギ、キジバト、ムクドリによる食害です。たまには猟師さんから鹿の肉、イノシシ肉の美味しい差し入れがありますが、一日でも気の休まる日がありません。

私90歳以降は、鹿イノシシの防護垣をすべて撤去し薬草木と潜在自然植生の森を残したいとおもっています。当然畑は宮脇方式の植樹を行い、地区は無くなっても薬草が自生する森づくりを夢見ています。

そのためにも諸先輩と自然から学び続けたいと思います。

### **単層群落の山林**

大重周辺で山林をお持ちの方は、木材生産を目的とする、スギ、ヒノキの苗木の植林行っております。ただ間伐を行っていない木が多くあり山は昼間でも薄暗く土壌が痩せ細っているのがわかります。管理されていないスギやヒノキの単層群落は、保水や斜面保全などの防災機能を失っていることが一目でわかります。

### **山林の伐採と新しい命の誕生**

2年前、水田の日当たりを改善する為、直径60cmほどの杉を約20本伐採しました。跡地へは、山桜、薬草木などを植樹する構想でしたが、この間草刈をしているとまるで植樹したようにヤブニッケイが一斉に芽をだし、ほかの誰よりも高くなろうと競争をしているようでした。

ヤブニッケイの主な薬効は、入浴湯料とすれば、腰痛関節炎などに効くと村上先生の本にご紹介されています。切った杉は焼かないかぎり炭素を固定しますし、新たな樹木が育つにつれて「CO2」の削減に貢献していきます。

この土地本来の自然植生に光がそそぎ、人が手を加えなくても多層群落の森を形成することに期待できます。200年後が楽しみです。(笑い)

### **終章**

日本語はうまくできていて、三本うえれば森、五本うえれば森林となり森林面積比の高い美馬市では、荒廃する里山を諦めず、単層群落から多層群落へ転換をはかる事により、命と薬草などの遺伝子を守る森づくりを支えていくことが可能だともいます。

私は2019年に協町支部に入会して以来男性会員の中の1番の若手として

- ドクダミジュース作り
- 身近な薬草展
- 美村が丘薬草園の管理
- 七草粥

●中尾山高原の自然観察会、  
●シイタケ原木づくり、  
に可能な限り参加させていただきました。  
そんな中昨年、身近な薬草を通じて、新規  
会員が一挙に増え一番の若手の座を今年譲  
ることとなりました。ちょうど、自然植生  
に新しく芽をだしたヤブニッケイのよう  
に、自然豊かな里山にある薬草協会協町支  
部で共にまなびましょう。

一番若い「光る君へ」。



#### 参考文献

- 三本の植樹から森は生まれる 宮脇昭 著(祥伝社)
- 薬草を食べる 村上光太郎 著 (徳島新聞 連載)

# 今年度の活動を振り返り、次のステップへ

神山町支部

神山町支部の事業活動について報告をする中で、現状における課題や今後の方向性などを確認したいと思います。これまでの活動を継続することはもちろん大事であり、基本的なことは続けていきたいものです。一方、活動する中で新しい発見もあり、その可能性を追求することも必要だと思います。無理な背伸びは必要ないけれど、チャレンジすることを忘れてしまっては、明るい未来はない。このことを念頭に活動の継続と活性化を図って行きたいものです。

## 1 総会 6月1日(土) 神山町農村環境改善センター

毎年、年1回の定例総会を改善センターで開催。恒例となっているのが、よもぎ餅づくり。前日から準備し、30kgほどのもち米と会員が持ち寄ったよもぎ(5月に摘み茹でて冷凍)を使って、当日午前中に餅つきをしパック詰め、そして配布。45名の参加者があり、議案はすべて承認されました。新しい試みとして、会員に一人一鉢を配布し、薬草などを栽培してもらうようにしました。

また、徳島大学大学院医科薬学研究部特任教授栗飯原健一先生より、「糖尿病で起こる合併症と糖尿病治療の今」と題して講演があり、皆真剣に聞きました。



## 2 ドクダミ搾汁 6月12日(水) 神山町農村環境改善センター

これまで2回ほど、脇町支部から来ていただいて、指導をお願いしていましたが、今年は自分たちだけで行いました。昨年度購入した搾汁機などを使い、会員が刈り取ってきたドクダミを粉碎、搾汁した。搾汁液に酵母などを加えて完成。各自が容器に分けて持ち帰り、発酵させ利用することとしました。



### 3 研修 7月16日(火) 愛媛県松山市：松山大学付属薬用植物園ほか

今年の研修先として、松山市を選びました。それは、道後温泉が明治27年に改築され、今年で130周年を迎え、7月に約5年半ぶりに全館で営業再開というタイミングに合わせたものでした。参加者が集まるか心配しましたが、大型バスでの研修が実現しました(会員と会員以外を合わせて31名の参加者)。

松山大学の付属薬用植物園では、丁寧な案内と説明があり、時間的には多くをとることはできませんでしたが、熱心に聞き見学。その後、道後温泉に移動。昼食後は、改築150周年にあたりリニューアルされた温泉に浸かる、また周辺の散策などして、癒しの時間を自由に過ごしました。最後に、愛媛県で有名な菓子店に立ち寄り土産物を買って、帰路につきました。



### 4 杜仲茶づくり 7月31日(水) 鬼籠野公民館

前日町内で収穫した杜仲の枝葉から、葉をもぎ取り、それを集めて切断、釜ゆで、揉み、ブルーシートに広げて干すという行程を暑い中に行いました。会員に加えて、今回は高校生の参加があり、いつもとは違った形での作業となりました。会員・高校生など、21名での作業となりました。一時乾燥させたものを、会員4名が自宅へ持ち帰り、さらに乾燥させて仕上げを行いました。

9月5日(木)には、乾燥させた杜仲の茶葉を持ち寄り、袋詰め作業を行い完成品としました(6名)。



### 5 ゆず味噌づくり 11月29日(金) 神山町農村環境改善センター

神山町産のゆずを利用したゆず味噌づくりは、毎年のことながら会員の楽しみの一つ。26名の参加があり、にぎやかに、それぞれが役割を分担し作業が進みます。今年は、35kgほどのゆずを使いましたが、自ら考案製作したゆず切り器を使う人、ゆずを細かく切断する人、皮と実、酢を分ける人、切ったゆずの皮を大きな釜で茹でる人と、自然に分業仕分けができスムーズにできていく不思議。ゆでた皮を水に浸した後、酒、みりん、ちりめん、いりごま、砂糖、そして味噌を加え煮詰めて完成。どこで火を止めるかは熟練の技。例年通りうまくできたよ

うに思います。最後に、パック詰めを行い会員で分け合い、配布（有償）などして終了となりました。



## 6 七草粥と新年の集い 2月5日（水） 神山町農村環境改善センター

旧暦の正月に合わせての支部恒例の行事です。前日に、会員が自宅周辺のここにあるというポイントで七草を収穫し持ち寄りました。年によって、七草の生えている状態は違いますが、セリなど希少植物でなかなか手に入らないものもありながらですが、会員がそれぞれ得意を発揮し、結果としては七草が集まります。

当日は、前の日に洗って準備した七草を使って、七草がゆづくり。その他、そば米汁、ならえを添えていつもの3点セットが完成。開会行事が終わると参加者皆で会食です（28名の参加）。支部特製の杜仲茶を飲みながら、今年も健康で過ごせる一年であることを願いつつ、美味しくいただきました。

会食後は、記念講演があり、Cocowa pot 主宰の吉村弘美様より、「お茶の健康力～長寿に繋がる茶の力」と題したお話でした。身近にあるお茶を見直すきっかけとなったように思います。講演後も女性会員から、多くの質問があり、関心の高さが伺えました。





## 7 その他：徳島大学薬学部附属薬用植物園見学

全体の事業ではなく希望者の自由参加の形でしたが、徳島大学薬学部の薬用植物園の見学をしました（5名の参加有り）。一般公開が、10月21日（月）～25日（金）の間あり、神山町から比較的近い国府町であったことから参加を計画し実施。今回は自由参加でしたが、今後一般公開に合わせて、もしくは支部特別に、見学の計画を事業活動の研修に位置づけ実施することも検討してはどうかと思います。

### ■総合薬草展について

神山町支部単独での開催ではありませんが、徳島県薬草協会主催の「総合薬草展」が神山町で開催されました（11月16日と17日の2日間。道の駅温泉の里神山）。支部としては初めての開催で、不安はありましたが、会員、そして他の支部の会員の協力を得て開催することができました。道の駅ということもあり、天候的には余りよくはありませんでしたが、相当数の人が関心を寄せていただき、展示等の見学、販売品の購入などで、薬草についてのPRに多少ともつながったと思います。

神山町支部からは、参加者が2日間で延べ23名、展示した薬草等が24点ほど、販売品が、杜仲茶など3品目、無料苗の提供がフジバカマなど4品目ありました。今回の薬草展の開催をきっかけに、神山町支部単独での開催が可能ではないかの意見もあり、次年度具体的に検討していきたいと考えています。



### □むすびに

私たちの組織だけでなく、各種団体等で今直面している共通の課題として、会員の高齢化があります。だれもが避けて通れないことであると自覚していることではありますが、その解決策は、容易に出てくるものではありません。互いに知恵を出し合って、活動の継続や継承をできるように工夫しながら行っていくしかないというのが現状でしょうか。このような時だからこそ、新しい事業の発掘や若い人にも興味をもってもらえるような企画を積極的に行っていくことは、これからの支部活動をするうえで必要かと思います。誰もが参加しやすい、楽しく活動できる支部を目指して努力していきたいものです。

# ウラルカンゾウ (*Glycyrrhiza uralensis* Fischer)

## 国内栽培の成功を目指して

大阪医科薬科大学薬学部  
臨床漢方薬学研究室 教授  
薬用植物園 園長

芝野真喜雄

### まえがき

甘草は、漢方薬（医療用漢方製剤：148 処方、一般用漢方製剤：294 処方）の約 70%に配合される重要な生薬である。その原植物は、ウラルカンゾウ *Glycyrrhiza uralensis*（写真 1）またはスペインカンゾウ *Glycyrrhiza glabra*（写真 2）で、漢方薬に使用されている多くがウラルカンゾウの根またはストロンを基原としている。また、主成分はグリチルリチン酸で、ショ糖の約 150 倍の甘味を有している。第 18 改正日本薬局方（局方）では、生薬・甘草（根やストロンの乾燥物 図 1）として、グリチルリチン酸含量を 2.0%以上と規定している。一方で、スペインカンゾウ由来の甘草は、甘味料や矯味料、味噌や醤油、スナック菓子、サプリメントなどの様々な食品やタバコなどにも使用されている。日本では、生薬として毎年約 2000t が中国など複数の国々から輸入されているが、その 90%以上が中国からの輸入である。さらに、主成分であるグリチルリチン酸は、アレルギーや慢性肝炎の治療薬として利用される他、医薬部外品としても大量に使用される。このように、グリチルリチン酸抽出原料としての消費量を含めると年間数万トンのスペインカンゾウ、ウラルカンゾウを日本一国だけで消費していることになる。

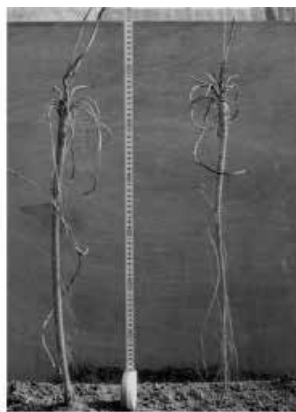
カンゾウ属植物の自生地は地下水がある乾燥した地域で、主根は水を求めて地中深くに伸長し、ストロンは乾燥した地表近くを四方八方に伸ばし、生育範囲を拡げる。すなわち、地下水を地表近くに引き上げる効果を持つ植物でもあり、草原形成に大きく寄与している重要な植物でもある（図 2）。このように、地球環境問題にも関わると考えられる重要な植物であるが、スペインカンゾウは特に野生品を採集して利用され、資源が減少し、世界で甘草資源の奪い合いが起きていると考えられている。自生地を保護しながら計画的なカンゾウ採取が必要である。ウラルカンゾウについては、自生地の中国やモンゴルなどで資源量が減少しており、野生品の取引が禁止されており、栽培化が進んでいるが品質の低下が問題視されている。以上の背景から、著者は、これまでに漢方薬に使用されてきたウラルカンゾウの日本国内での栽培を実現するために基礎研究を行ってきた。



写真1 ウラルカンゾウ



写真2 スペインカンゾウ



ウラルカンゾウまたはスペインカンゾウ  
の地下部（根とストロン）

洗浄・乾燥



生薬・甘草

図1

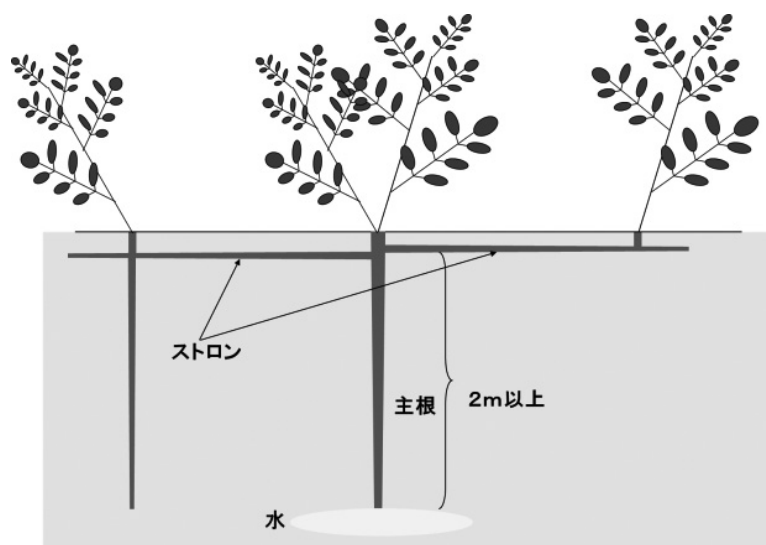


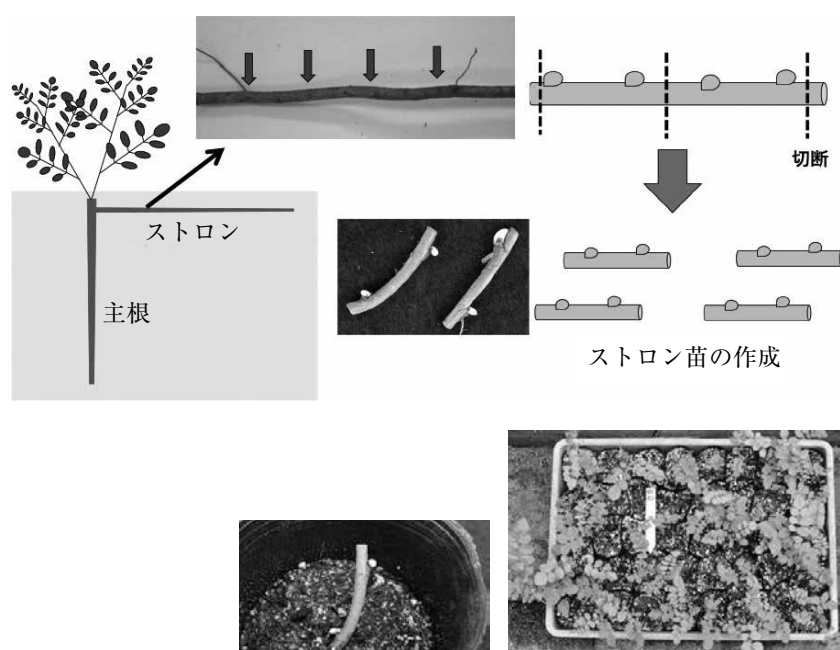
図2

## 1. 苗の確保

日本国内にカンゾウ属植物は自生しない。現在、様々なルートにより国内に種子が輸入されているが、いつまで継続できるかは不透明である。また、著者らのこれまでの経験からは、実生苗による2～3年の栽培（国内での目標栽培年数は2～3年、可能であれば2年）において、局方に規定されているグリチルリチン酸含量2.0%を確保することは非常に困難であると考えられる。一方、カンゾウ属植物は、ストロン（走出茎）を出すことから、このストロンを使用した栄養繁殖が可能であり、ストロン苗による栽培では、収量、グリチルリチン酸含量ともに良い結果を得ている。さらに、ストロン苗は、親植物のクローンであり品質面からも均一で安定している。欠点としては、実生苗の様に簡易に大量の苗を確保することが難しいこと、さらに実生苗より弱く、過湿や高温といったカンゾウ属植物にとって過酷な環境に晒される条件では不向きであると考えられる。挿し穂苗などの選択も必要である。

## 2. ストロン苗の作製

収穫時に不定芽のはっきりしている直径0.5～1.0cm程度のストロンを苗用に確保する。続いて、不定芽を2個以上になるように長さ5～10cmに切断し、露地に用意した育苗床で、深さ5cm程度になるように覆土する。春に株間15～20cmになるように横向きに定植を行う。著者らは、コスト高にはなるが、現在、ポット苗を作成し、移植する方法をとっている（図3）。直播が最も良いと考えているが、現在のところ最適条件のマニュアルが完成していないため、更なる研究を進めているところである。



### 3. 栽培品種の必要性

先にも記述したが、生薬・甘草の生産を目的としたウラルカンゾウ栽培では、2～3年の期間で、収量とグリチルリチン酸含量 2.0%以上を確保しなければならない。仮に5年間栽培しても、グリチルリチン酸含量 2.0%以上を確保できなければ生薬としての商品価値は無い。そこで、栽培農家の特殊な技術や栽培環境に左右されること無く、一定の品質を確保できる栽培品種が必要である。優良品種が育成できれば、ストロンを用いた栄養繁殖で苗が確保でき、国内栽培が進むであろう。大阪医科薬科大学では、栽培品種を育成し、現在、数種類の栽培品種候補を保有している。

さらに、将来に向けて、地球温暖化の問題にも対応して、暖地においても栽培可能なカンゾウの開発も必要不可欠である（スペインカンゾウは暖地で栽培可能であるが、性状がウラルカンゾウに近いものが必要と考えている）。そこで、著者は、暖地で栽培可能なスペインカンゾウを花粉親、ウラルカンゾウを種子親として交配実験を繰り返し、種間雑種（ハイブリッド）の作成に成功している。雑種強勢で、2年栽培における収量も良く、全体として満足できるグリチルリチン酸含量を示した。但し、ストロンを形成した株と形成しなかった株とでは、グリチルリチン酸含量に有意な差が見られた。現段階では、種間雑種は局方の基原に関する規定からはずれており、これら種間雑種由来の甘草は生薬として利用出来ない。しかし、韓国などでは、種間雑種が積極的に栽培されており、日本が少し遅れを取っているように思われる。

### 4. 栽培法の検討

ウラルカンゾウの国内での栽培適地としては、東北地方および北海道になると考えられる。著者らは、休耕田の活用を積極的に行い、畝高（30－40 cm）でマルチングを施し、栽培を行っている。東北地方や北海道では黒色、西日本では、白黒またはシルバーを栽培環境により使い分けている。収穫の機械化も進んでいる。また、登録農薬も徐々に増え、除草剤4種類（パワーガイザー液剤、トレファノサイド、ザクサ液剤、セレクト乳剤）、殺菌剤1種類（トップジン M 水和剤）が甘草に対して登録されている。さらに、生産コストを下げる努力が必要である。

### 5. 施肥

自生地が半砂漠地域であり、アルカリ土壌の栄養状態が予想されたため、筒栽培を用いて培土について種々検討を加えた。筒内を川砂のみや無施肥の状態などにすると生育は極端に悪くなる。また、露地栽培では、栽培地の土壌に影響される。すなわち、生物性、物理性、化学性のバランスをきちんと考慮した土づくりが重要である。休耕田では、作付け前に、除草および緑肥等を施し、10 アールあたり 2 tを目安に堆肥を入れ、有機化成肥料、石灰を入れ準備を整える。

## 6. 収穫量（目標値）

ウラルカンゾウ 1 株当たり約 150 ～ 200 g の収量を目標にしており、その乾燥歩留りは約 40 % である。すなわち、1 株で約 80 g の収量となる。10 アール当たり 7000 ～ 10000 本の株が植栽可能で、乾燥重量約 800 kg の甘草生産が目標値となる。

## 7. 今後の展望

生薬生産のための栽培研究は、薬用植物や生薬の専門家である大学の薬用植物園や国の薬用植物栽培試験場などが中心となり進めて来た歴史がある。現在は、農学部や農業試験場などとの共同研究が盛んになってきている。お互いの専門分野を活かした共同研究により多くの薬用作物が国産化され、漢方薬の原料確保を進めなければならない。一方、1970 年以降、安価な中国産生薬の使用によって国産生薬は衰退してしまった。現在の価格システムの問題点などを洗い出し、生産者の利益が確保出来る様にならないといけない。農林水産省などの支援で生薬の国内生産に向けたプロジェクトが複数進んでいるが、生産者の高齢化や作業の多さ、低収益性など課題点も多い。どのようなシステムを構築すれば良いのか、韓国やアメリカでの人参栽培が参考になるのか？成功例を学ぶことによって、得られることも多いように思われる。著者らは、これまでに実績のない国内での甘草安定供給をはじめ、かつて国内生産していた麦門冬などの国産生薬の復活、技術の継承、発展に挑戦し続けたいと思う。

## 8. 大阪医科薬科大学薬用植物園へのお誘い

2024 年 6 月に徳島県薬草協会の皆様に本学の薬用植物園をご見学いただきました。本園の歴史は古く、薬学部の前身である大阪道修薬学校が明治 37 年（1904 年）に発足し、その時に設置されました。本年には、創立 120 周年を迎えました。現在の大阪府高槻市阿武山に広がる緑豊かなキャンパスに設置され、様々な工夫で薬用植物を栽培・展示しております。是非とも、季節を変えてご訪問いただければ幸いです。徳島県薬草協会の益々のご発展をお祈りしております。

## ■編集後記■

今年、私の周辺で起きた出来事として、喜ばしいことは、知人が叙勲を受けたこと。逆に、ショックだったのが、少し先輩にあたる人が突然に他界したこと。喜怒哀楽というが、人生において日々の生活を送っていると何かしらのことが起きる。新しい発見や出会いがある一方、別れや寂しさを感じることもある。いらだちを覚えることもある。しかし、これが生きている証なのかも知れない。こんなことを思う今日この頃である。

気がつけば、70才を過ぎた自分がいる。近頃、体力の衰えはもちろん、気力、持続力、集中力などが、次第に衰え弱くなってきていることを、日々の暮らしの中で感じるのである。この状況を素直に受け入れ、「なるようになる。あるがまま。」で、過ごすのが大事であると言いつけて聞かせている自分がいる。

目を転じて、世の中の状況はどうか。この状況をどう捉えるかは、人それぞれ異なると思うが、ある種時代の大きな転換点にさしかかっているようにも思える。価格高騰が続く令和の米騒動。何が原因？コメ農家にとっては、プラスの面があるが（いい面ばかりではない）、消費者は困惑。どういう形で収まるのか、この先見届ける必要がある。アメリカ大統領にトランプ氏が就任。アメリカ第一主義を掲げ、矢継ぎ早に大統領令に署名。強引とも言える各種の政策が、世界的に影響を及ぼしている。2025年問題も深刻のようだ。団塊世代800万人全員が後期高齢者となることから、医療や介護をはじめ、運輸など多くの分野で人材不足が深刻となり、大きな経済損失が発生すると予測されている。また、政治の世界では、15年ぶりに与野党の勢力が逆転し、国会審議が様変わりとなっている。野党の声に耳を傾け修正案を出さなければ、与党単独での予算案などは国会を通過しない状況となっており、これまた大きな変化である。さらに、毎年のように起きる大規模な地震。特に、今後30年間に南海トラフ大地震の起きる確率が、70～80%から80%に引き上げられた。いつ起こっても不思議でない状況となっている現実がある。

自分自身のこと、そして身の周りのこと、政治や経済など世の中の様々なことが常に変化し過ぎていく。価値観の変化も急速に起こっている。平和な世の中であってほしい。日常の暮らしが平穏であってほしいと願うばかりである。薬草の勉強をしながら、いい面を取り入れることで健康に気をつけ今年一年過ごしたいものである。

最後に、弊会の活動の一端を紹介する機関誌第51号の発刊にあたり、会員の皆さん、そして関係者の皆様のご協力に感謝申し上げます。

この機関誌に関するお問い合わせは、編集部までお知らせください。



### < ツワブキ >

ツワブキ(石路) 学名:Farfugium japonicum は、キク科ツワブキ属に属する常緑多年草。日本では、本州の太平洋側では、福島以南、日本海側では石川県から西の地域及び、四国や九州、南西諸島に分布。主に、海岸沿いに多く自生し、岩の上や崖、丘陵地や林の中の日陰などにも生える。昔から民間薬や食用野草として知られ、若い葉柄が食べられる。観賞用に庭園に植えられることもある。

薬用には、催吐、排膿、皮膚病を目的に、通常生薬として用いられる。民間薬として、主に茎葉を8～9月ごろに採取して天日乾燥したものを生薬とし、蓮蓬草（れんぼうそう）や囊吾（たくご）と称して、のどの腫れ、おでき、切り傷、打撲や火傷に用いる。のどの痛みには、茎葉の乾燥したものを1日量3～5グラムを600ccの水に入れて煎じ、3回に分けて服用する用法が知られている。腫れ物、打撲、凍傷、おでき、切り傷、火傷には生薬を火であぶって、やわらかくし揉んで患部に貼り、時々取り換えると膿が出て治癒に役立つと言われている。また、魚の中毒、食あたりには催吐剤として、生薬のしほり汁を50cc以上飲むとされる。

〈参考：ウィキペディア等からの引用〉

.....

## 薬草と健康

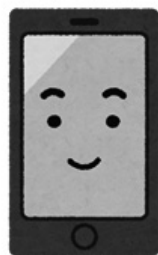
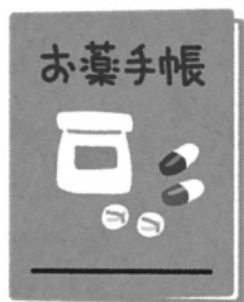
発行日 2025年3月26日

発行 徳島県薬草協会  
美馬市脇町字野村  
佐藤賛治

(0883)53-7894

印刷 ダイレクト株式会社

# 災害の備えとして お薬手帳を 持ち歩く習慣を！



電子版 お薬手帳

徳島県内で発災 したとき、  
**地域の薬剤師** は…？

- 県内外の医療チームと連携します
- 避難所・救護所で**薬の供給と管理**を行います
- 薬や体調の相談に応じます



一般社団法人 徳島県薬剤師会  
Tokushima Pharmaceutical Association

すだちくん 県民第24-49号





# 天空ノ丘で泊まる。



天 空 ノ 丘  
MIMURA  
BASE  
TOKUSHIMA



HP



Instagram



予約サイト

【お問い合わせ】

**Tel.0883-52-5650**

〒779-3600 徳島県美馬市脇町字東大谷18 <https://www.mimurabase.com/>

## Access

- ※ 徳島自動車道脇町インターチェンジより25分。
- ※ 国道193号夏子ダムより(伊藤広城公園)15分。



google map



**(有)古川運送**

☎(0884)34-3078  
FAX(0884)34-2868



葬祭事業部

自宅葬・花環・生花・かご盛・配送

**あかね典礼**

☎(0884)34-3212  
FAX(0884)34-2868

<https://www.kaguyahime-bus.jp>  
fni-kaguya@ca.pikara.ne.jp



観光バス事業部

**かぐや姫観光バス**

- 大型デラックスバス(サロン付き)…53人乗り2台  
45人乗り2台
- 中型デラックスバス(サロン付き)…27人乗り2台
- マイクロバス……………19人(補5人)乗り
- ミニバス……………13人乗り

バスの ☎(0884)34-3580  
御用命は FAX(0884)34-2868



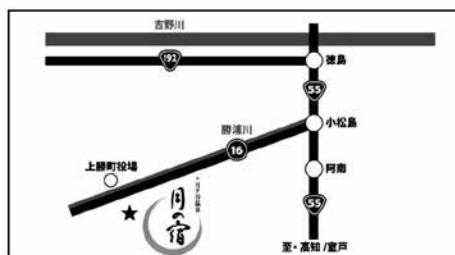
徳島県上勝町

## 月ヶ谷温泉 月の宿

〒771-4501 徳島県勝浦郡上勝町大字福原字平間71-1

TEL: 0885-46-0203 FAX: 0885-46-0100

E-mail: info@e-kamikatsu.jp



**アクセス** 徳島県庁より車で55号バイパスを南下、勝浦川橋を右折後、県道16号線を経由約50分

**営業時間** ご入浴受付/10:00-20:00 レストラン/11:30-14:00(L.O), 16:30-19:30(L.O)

**休館日** 不定休 (お問い合わせください)

<http://www.e-kamikatsu.jp>

月ヶ谷温泉





### 藤西阿観光バス

## Fujiseia Kanko

旅の思い出づくりを  
オーダーメイドで。



美馬市脇町字西赤谷208-27 TEL.0883-53-2351  
詳しくは当社ホームページで!! <http://www.fujiseia.jp>

漢方薬の保険調剤

免疫学による病気とその治る仕組み解明  
漢方と食養生、気功と呼吸法で健康相談

取扱い商品：松寿仙、電解カルシウム、本草酵素、サメミロン、  
LEM(シイタケ菌子体エキス)、夢三七、バランスターWZ、パンフォリン  
牛黄清心元、瓊玉膏、紫雲膏

# 大浦漢方堂薬局

管理薬剤師 須見 泰子

徳島市佐古2番町2番14号

TEL.(088)622-8417 FAX.(088)626-2580

休業：日・月・祝日

# 神山温泉 ホテル四季の里&いやしの湯



- ◎ご宿泊 13,860円～
- ◎ご宴会 5,720円～
- ◎日帰り入浴 大人680円 小人340円

行楽弁当(花見・遠足)

☆ご予約承り中☆

ご予約  
お問合せは

**☎ 088-676-1117** まで

徳島県名西郡神山町神領字本上角80-2 FAX 088-676-1276

URL <https://kjamiyama-spa.com> Eメール [info@kamiyama-spaspa.com](mailto:info@kamiyama-spaspa.com)