

近畿大学アンチエイジングセンター 第7回 市民公開講座

講演1

お茶と薬草で明日も元気！

近畿大学薬学部創薬科学科・教授 松田 秀秋 氏

主催：近畿大学アンチエイジングセンター

後援：東大阪市薬剤師会連合会



お茶と薬草で明日も元気！

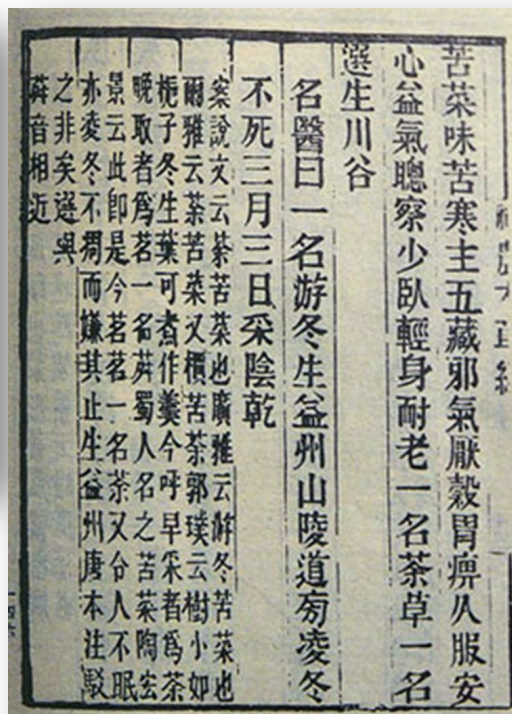


近畿大学薬学部
教授 松田秀秋

人とお茶の関わり

— お茶のはじまりは中国から —

医・薬と農業の神とされた**神農**は、人に安全な薬草を選ぶために、1日に72もの毒にあたり、それを**解毒**するのに**お茶の葉**を用いた、という逸話がある。



世界最古の薬学書 『神農本草経』

「茶の味は**苦く**、飲めば人の思慮を助け、眠りを覚まし、体を軽快にし、目を明らかにする。

お茶は不老不死の**仙薬**

漢文化の思想の一つに「**仙薬思想**」があり、「**不老長寿**」を願っているいろいろな植物、動物や鉱物が利用されてきた。

仙薬(靈薬)

飲むと不老不死の仙人になるという薬。
非常によく効く薬として利用されていた

この仙薬思想の広がりとともに、**茶**を**漢方薬**として取り入れ始め、当時は嗜好飲料としてではなく、**靈薬**として飲まれていた。



茶を飲む**習慣**－中国



中国，8世紀 唐の時代，
陸羽(りくう)が著した『**茶経**』

『**茶経**(ちゃきょう)』はお茶に関するあらゆる知識を網羅した茶の百科辞典。
馬の数が国防力の基本だと言われていた時代に，1000の名馬と『茶経』を交換して欲しいと申し出があったことから，茶がいかに注目を集めていたかが分かる。



お茶は禅宗と結びつき，修行の妨げとなる眠気を払う薬として僧侶を中心に広がった。

茶を飲む**習慣**－日本

－薬として珍重されたお茶－

日本でも、仏教の勉強に中国へ留学した鎌倉時代の**僧・栄西**(ようさい)が中国で**茶**を知り、茶の種子を日本に持ち帰り、茶を広めた。



栄西

茶は養生の仙薬，延齡の**妙薬**

栄西は『**喫茶養生記**』の中で喫茶を**五病**をはじめ，あらゆる病に効く長寿の薬として推奨

…茶は養生の仙薬であり，人の寿命を延ばす妙術を備え持つものである…人は茶を採って飲めば長生きできる．インド・中国ではともにこの茶を賞用し貴重にしている．わが国でもそうであり，珍しく得がたい仙薬である．

人生をまっとうする根源は養生にある．養生には五臓を健康にすることが大切であり，それにはお茶を飲むのが一番である．心臓は五臓のうちで最も重要で，茶は**苦味の中の最高**であって，心臓は苦味を好むので最もよい．



五病とは…

- その一… 飲水病
- その二… 脳卒中
- その三… 夏ばて
- その四… おでき
- その五… 脚気病

お茶の広がり

お茶を飲んでくつろぐことを「**一服する**」と、薬の分包を指す「**一服**」と同じ言葉を用いるのは、**お茶が古くから薬として**飲まれてきた証。

味がいたって**寒**(鎮静薬効のあるもの)であるから、行いがすぐれ、徳のある人の飲みものにふさわしいとされ、禅僧侶や武家の間に伝わる。



16世紀 **千利休**によって「**茶の湯**」という日本独自の文化が生まれる。

次第に茶の活用が日常化し、コミュニケーションのため、あるいは**リフレッシュ**のために庶民にも広く飲まれるようになった。





お茶の種類

ツバキ科**チャノキ**の葉
大きく三種類に分けられる



緑茶・・・不発酵茶

- ・ 葉を摘んだらすぐ加熱して発酵させず緑を保つ



烏龍茶・・・半発酵茶


- ・ 半発酵で緑茶と紅茶の中間的に位置する香りが高い茶



紅茶・・・発酵茶

- ・ 茶の葉を完全に発酵してから乾燥させた茶

リフレッシュさせるお茶の力



カテキン

渋み成分

抗酸化作用


豊富なビタミン, ミネラル



カフェイン

苦味成分

眠気・覚まし・疲労回復



テアニン

うまみ成分

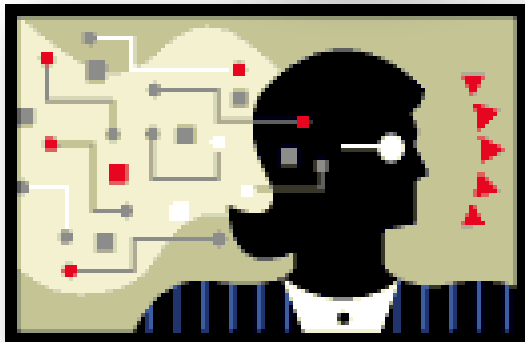
興奮作用を抑制する成分
カフェインの作用が穏やかになる



コーヒーとカフェイン



コーヒーも古来、**薬用**からスタート。カフェインを含む植物は数少なく、茶、コーヒー、ココア、ガラナ、マテなど。茶は葉だけに、コーヒーは実だけにカフェインを含む。



カフェインを摂取すると、脳や脊髄などの中枢神経系が刺激されて脳が活性化され、五感や運動機能が活発になる。受験勉強の時などに摂取すると眠気も取れて気分爽快！能率低下を防ぐ。

一杯のお茶の効用



薬

- 薬(くすり)
- さまざまな薬効がある
- 体によい

薬

一杯のお茶の効用



薬

- 薬(くすり)
- さまざまな薬効がある
- 体によい

楽

たのしい

一杯のお茶の効用



薬

- 薬(くすり)
- さまざまな薬効がある
- 体によい

楽

らくになる

- 体が楽になる
- リラックスできる

健康食品の仲間入りをしたお茶



- ・ 免疫力を高める作用
- ・ がんの予防効果
- ・ アレルギーを抑制する作用
- ・ 活性酸素を抑制する
- ・ 抗菌作用
- ・ 抗ウイルス作用
- ・ コレステロール低下
- ・ 記憶学習能力向上作用

など多数報告されている。





健康志向と〇〇茶

- ・ ハーブティー
 - ・ あまちゃづる茶
 - ・ ドクダミ茶
 - ・ 杜仲茶
 - ・ ルイボスティー
 - ・ ギムネマ茶
 - ・ 甜茶
- など多種多様

健康志向の高まりとともに効能を期待して数多くの健康茶が飲まれるようになった。すべて**チャノキ**以外の植物の葉などを原料とするが、茶と同じ入れ方をするので「**〇〇茶**」と呼ばれる。



健康に長生きするには

6つのバランスを
保つ事が大切

自律神経系

代謝系

ホルモン系

循環系

免疫系

腸内細菌との
共存生活

現代生活は昔と違い、ストレス、加工食品、ライフスタイルの変化などでバランスを保つことは困難。世の中にあふれる多くの情報に惑わされず、正しい知識と少しの努力で、健康に長生きを。

免疫の力を高めるお茶

薬用人参

免疫の力を高め、病気にかからない体質にしてくれる。
また、病気にかかっても、早く病気が治るお茶



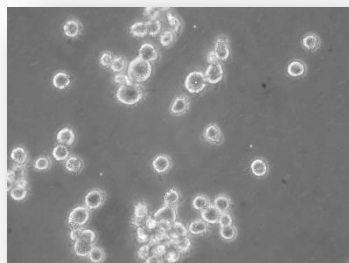
ウコギ科オタネニンジンの根

免疫の力を高める薬用人参

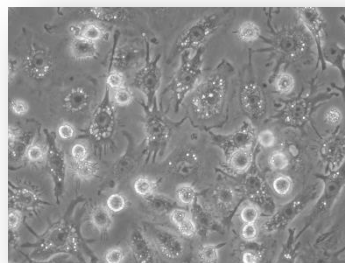
免疫担当細胞

食細胞

- マクロファージ 異物貪食細胞
- 顆粒球
(好中球, 好酸球, 好塩基球)



活性化

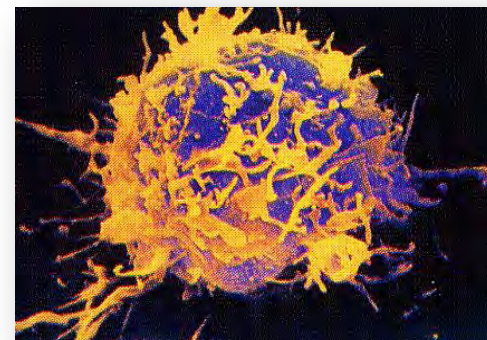


リンパ球

- T細胞 免疫の司令官
- B細胞 抗体産生細胞
- NK細胞 ガン細胞やウイルス感染細胞を殺す

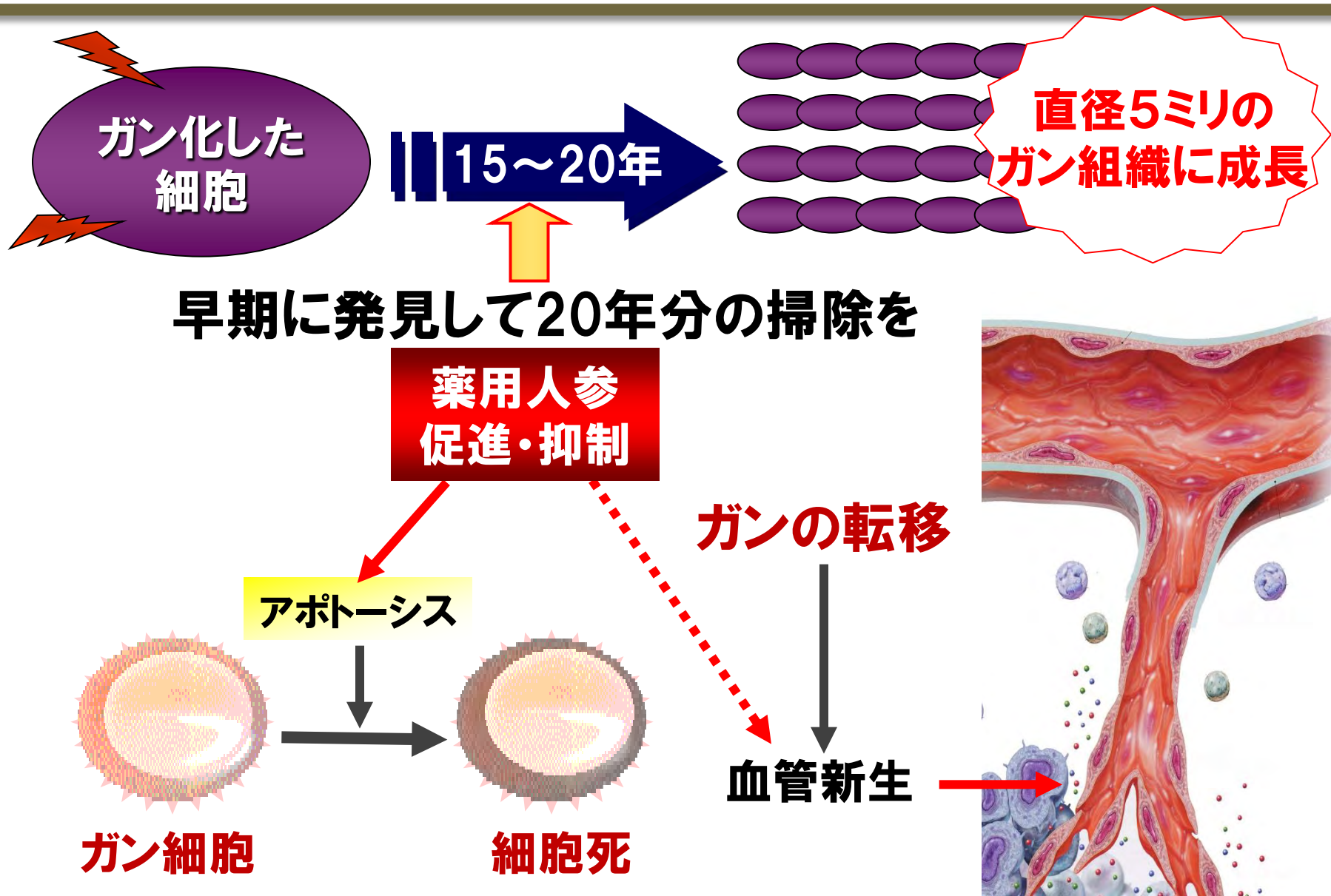


マクロファージ



T細胞

ガンは早期発見と早期治療が第一



記憶力向上のためのお茶



海馬を刺激する生薬

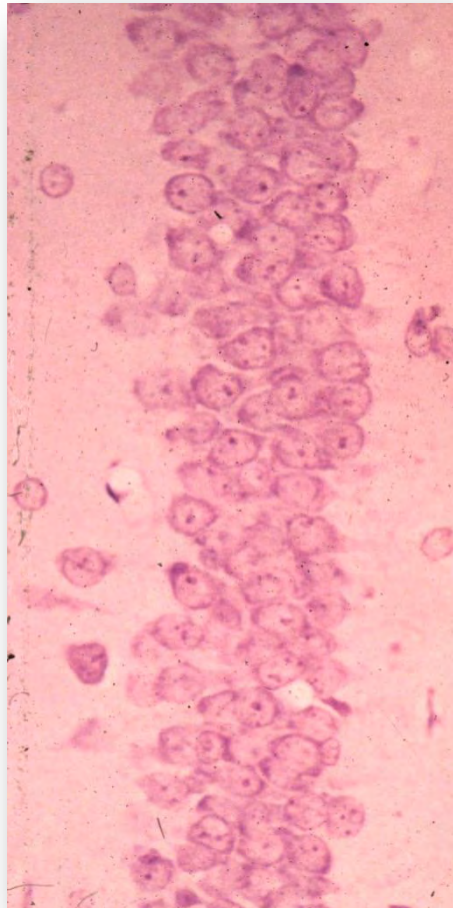


薬用人参

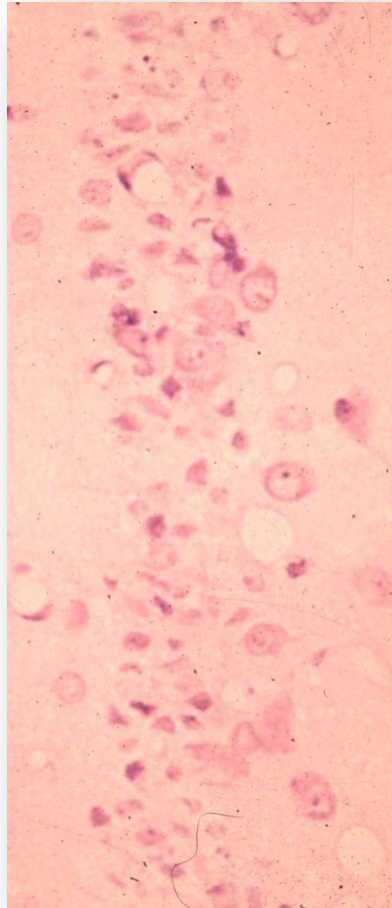
- 学習，短期記憶と密接な関係のある海馬CA1領域の神経細胞ニューロンの減少を抑制させる作用がある。
- 神経伝達を阻害する老人斑の産生を阻害する。
- 記憶力を上昇させる作用が期待できる。

認知症に対する薬用人参

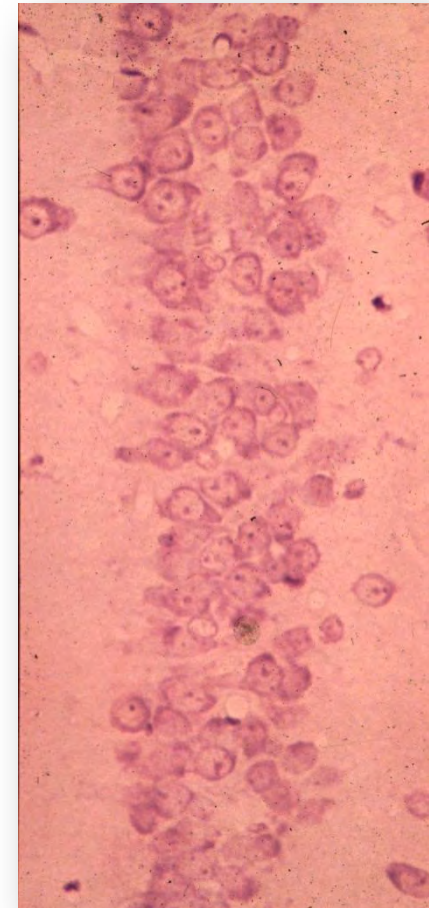
偽手術群



対照群



薬用人参
投与群

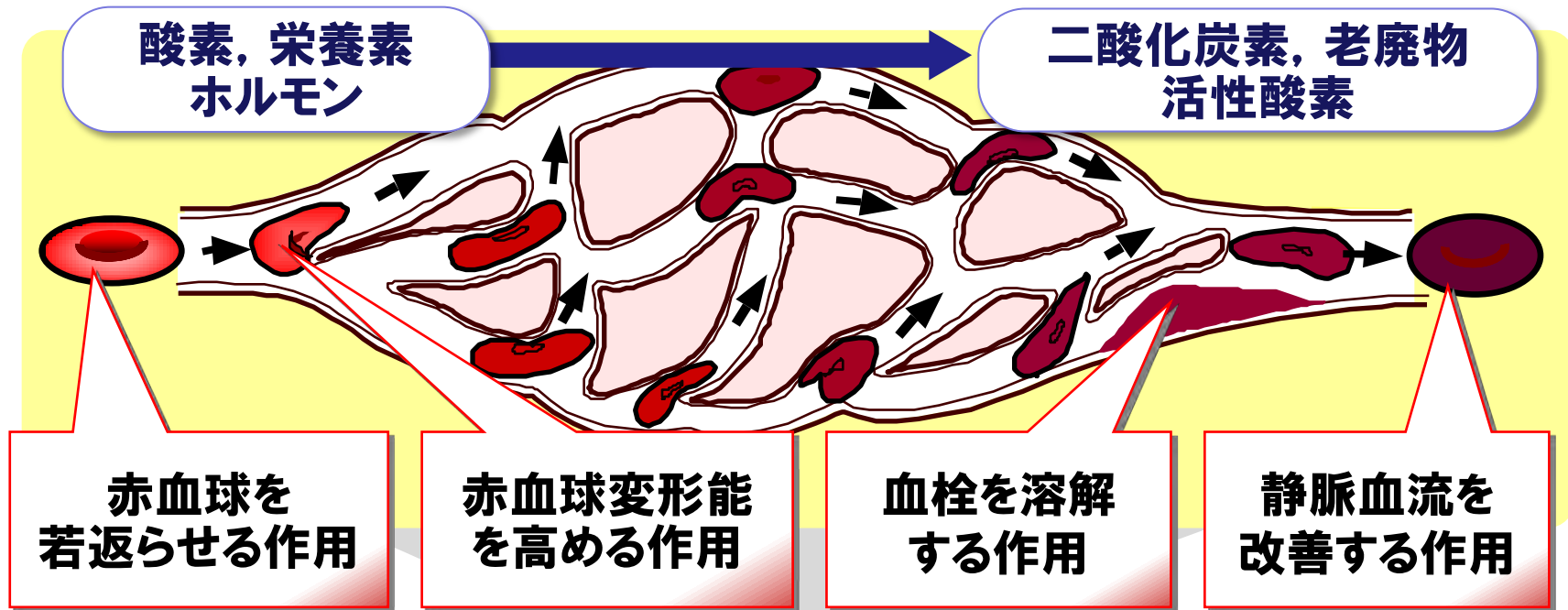


薬用人参は生活習慣病を予防



薬用人参は**血液の流れ**を良くする

赤血球は毛細血管より大きいので変形して通過する



紅参は末梢組織での細胞呼吸・エネルギー代謝の活性化

疲労回復, 冷え症, 血色不良改善
強壯作用

冷えによる血液ドロドロと薬用人参

室温20℃では、通常足先の表面の温度は27度。30度を超える人でも冷えを感じることは、**自律神経の乱れ**が原因。



自律神経のバランスを正常にし、
血行を改善するには薬用人参

血液の流れを良くするお茶

薬用人参

サフラン

当帰

川窮

血管を拡張したり、血栓の形成を抑制・溶解し、
血液をサラサラにして血液の流れを高める



気持ちを落ち着かせるお茶



・ 大棗(タイソウ)・・・ナツメの果実

- 大棗は、多数の漢方処方に組み込まれている。
- のぼせを鎮める鎮静作用がある。
- 味が甘いので飲みにくい漢方薬の味をよくする役割。



・ 酸棗仁(サンソウニン)・・・サネブトナツメ

- 酸棗仁は不眠症，神経症，神経衰弱の治療を目的とした処方に配合されている。



・ 女貞子(ジョテイシ)・・・ネズミモチの果実

- 古くから保健強壯，強精薬として用いられており，古書にも「五臓を安じ，精神を養い百病を除く，久しく服用すれば，健やかに肥え，実を軽くして老いず，腰膝を健やかにし，白髪を変じ目を明かす」とある。



・ 紫蘇(シソ)・・・シソの葉

- 食物を染める素材。近年，抗アレルギー作用発見。

健胃・整腸効果のあるお茶

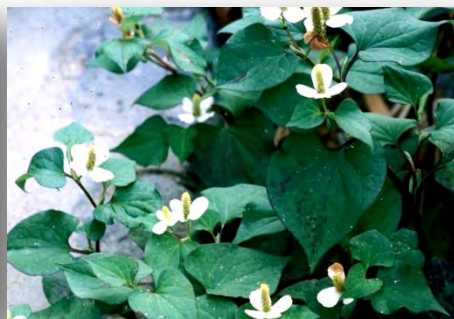
ゲンショウコ

十薬

生姜

薄荷

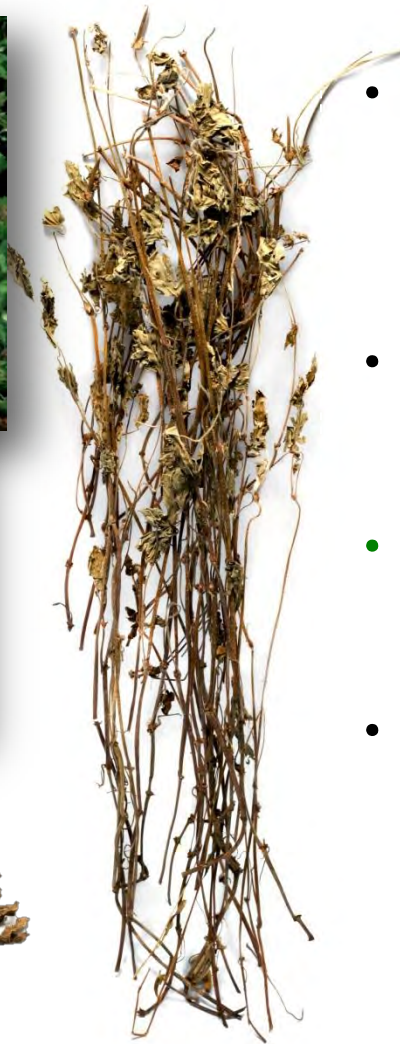
胃液分泌の促進，抗胃潰瘍作用，抗ストレス作用，
瀉下作用，抗下痢作用を持っているお茶



ゲンノショウコ

フウロソウ科: Geraniaceae
ゲンノショウコの地上部

現によく効く証拠があるので、「現の証拠」と名付けられた。



- ・江戸時代初期頃からわが国で薬用に供されるようになった民間伝承薬。
- ・名称の由来は「現の証拠」か、もしくは「験の証拠」か。
- ・整腸，腹部膨満感，軟便，便秘に用いる。
- ・お茶代わりに飲むと，夏の食あたりや寝冷えによる下痢に素晴らしい効力を発揮する。

十薬(ドクダミ)

ドクダミ科:Saururaceae
ドクダミの花期の地上部



- 一般に**十薬**(ジュウヤク)とも呼ばれ, 十種の薬効があることから, 重薬とも書く.
- 近世から「**どくだみ**」と称されたが, これは「毒痛(どくのいたみ)」の意味.
- 解毒効果があり, **胃腸を整え**, お茶代わりによく飲まれる.

便秘の

お腹の調子を整えるお茶

マメ科: Leguminosae
エビスグサの種子

- ・ 疲れ目, 涙目に, 翌日にはスッキリする.
- ・ **整腸, 腹部膨満感, 便秘**などを目的に民間薬(茶)としてよく用いられ, クセがなくて飲みやすい. (**ハブ茶**)



エビスグサ(决明子)



ハブソウの種子

滋養・強壮・疲労回復するお茶

薬用人参

ハトムギ

杜仲

木瓜

血液の流れを良くし、免疫力を高める。



ハトムギ

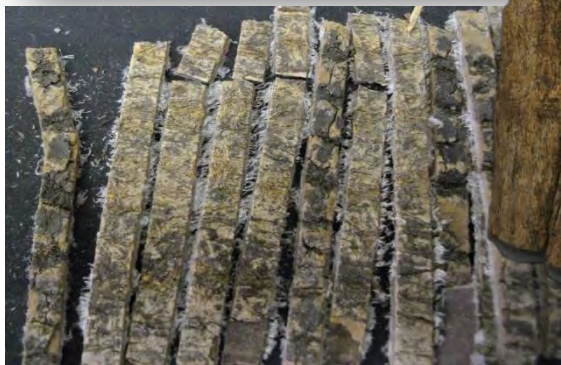
イネ科:Gramineae
ハトムギの種子



- ・ 種皮を除いたものは、**薏苡仁**と称され、リウマチ、関節炎に用いられる。
- ・ 種皮を除かないものが**ハトムギ**といわれ、焙じたものが**ハトムギ茶**。
- ・ 疣(イボ)には、お粥として食すると、1週間で取れる。



杜仲（トチュウ） トチュウ科:Eucommiaceae トチュウの樹皮



- ・ 樹皮は漢方薬として、強壯生薬として用いる。
- ・ **血圧降下作用**，利尿作用，抗ストレス作用。
- ・ トチュウ**葉**に高コレステロール血症の改善や脂肪肝の軽減作用が報告されている。

枸杞子(クコ)

ナス科: Solanaceae
クコの果実

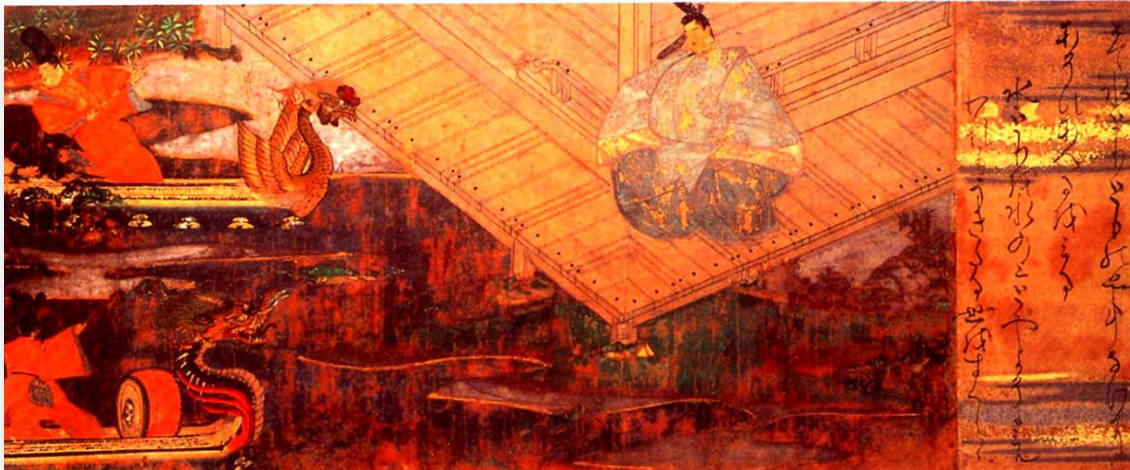


- ・ 強壯薬とされている枸杞子には、免疫力を高めたり、老化を防ぐ作用があると報告されています。
- ・ **疲れ目**にも有効。



日本最古の**糖尿病**

『**喫茶養生記**』（平安時代）には、「**茶**というものは、末代における養生の仙薬であり、人々の寿命を延ばす妙薬である」と前置きし、五種の病気の一つに、“**飲水病**”をあげ、**藤原道長が糖尿病**であったという話がでてくる。



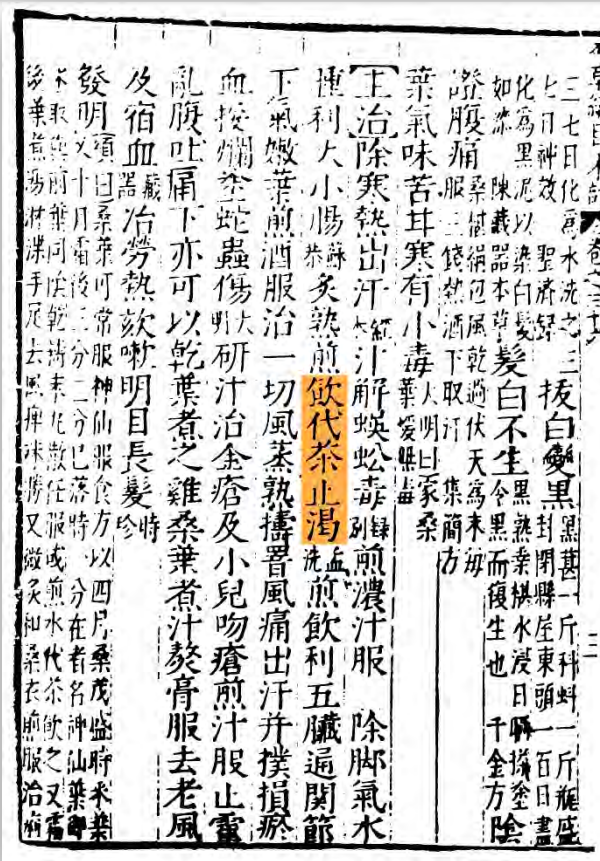
藤原道長の肖像画(藤原美術館所蔵)



漢方では糖尿病を「消渴(しょうかち)」



中国歴史上最も有名な
薬学者;李時珍



『金陵本・本草綱目』



クワ科 クワ

明の時代;李時珍が著した『本草綱目』の中で、「**桑葉は茗(めい:お茶のこと)に代えれば,能く渴を止める**」とある。

血糖を下げるお茶

サラシア *Salacia reticulata*



スリランカでは、太い根や幹をくり抜いてコップを作り、食事の際にこのコップに水や酒を入れて飲むと糖尿病の予防になると伝えられている。

バナバ



フィリピンの伝承薬物。葉や果実が糖尿病、肥満などに効果があるとされ、茶として愛用されてきた。

ギムネマ



葉がブドウ糖の吸収を抑制させ、さらにインスリンの分泌を促進させる作用がある。

グァバ



葉は「**グァバ茶**」として民間で広く糖尿病に用いている。

明日の元気のために

自分に合う薬草茶



私たちは毎日、好みに合わせて**緑茶**や紅茶、コーヒーを飲みます。
のどを潤して、心をしずめ、**人の和**をもたらしてくれるのがお茶です。
ちょっといつもとは違う、人それぞれの体質にあった**薬草茶**を作ってみるのも楽しいですね！

人生をまっとうする根源は養生にある(栄西)

