

# 薬草茶を活かして健康長寿に

薬学部創薬科学科  
教授 松田 秀秋

本講座では急増している生活習慣病の中でも、メタボリックシンドロームを取り上げ、薬草茶を用いた“薬草術”を活かして健康長寿に生きぬく術をご紹介します。

記憶力向上茶（紅花、益知）、血流改善茶（人参、サフラン）、鎮静茶（大棗、女貞子）、健胃・整腸茶（ゲンノショウコ、薄荷、ヨモギ）、緩下茶（決明子、ドクダミ）、滋養強壮・疲労回復茶（人参、枸杞、杜仲、ハトムギ）など。

## 【講師プロフィール】

松田 秀秋（まつだ ひであき）

近畿大学薬学部創薬科学科教授

### [経歴]

昭和 52 年 3 月	近畿大学薬学部卒業
平成 5 年 4 月	近畿大学薬学部薬学科 助手
平成 7 年 4 月	近畿大学薬学部薬学科 講師
平成 12 年 4 月	近畿大学薬学部薬学科 助教授
平成 18 年 4 月	近畿大学薬学部創薬科学科 教授
平成 18 年 4 月	近畿大学附属農場湯浅農場 教授（兼務）

### [社会活動]

KAMPO EYES シンポジウム；会長  
日本薬学会；BPB 編集委員  
日本生薬学会；評議委員・関西支部委員  
和漢医薬学会；評議員  
近畿大学ベンチャー企業；(株) ア・ファーマ近大 代表取締役会長

# 薬草茶を活かして健康長寿に

近畿大学薬学部 教授 松田 秀秋

本講座では急増している生活習慣病に有効な薬草茶を紹介するとともに“薬草術”を活かして“健康長寿”に生きぬく術をみなさまと考えます。

記憶力向上茶（紅花、益知）、血流改善茶（人参、サフラン）、鎮静茶（大棗、女貞子）、健胃・整腸茶（ゲンノショウコ、薄荷、ヨモギ）、緩下茶（決明子、ドクダミ）、滋養強壮・疲労回復茶（人参、枸杞、杜仲、ハトムギ）、など。



---

---

---

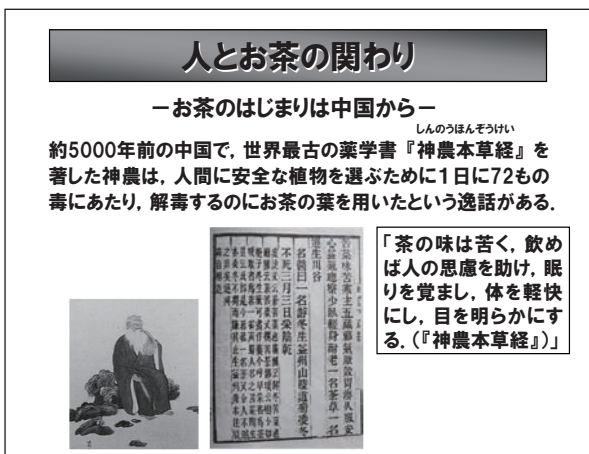
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



### 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(霊薬)

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

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、霊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』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の名馬で「茶経」と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、延齢の妙薬

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、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・・・腦卒中  
 その三・・・夏ばて  
 その四・・・おでき  
 その五・・・脚氣病

茶は養生の仙薬、桑は万病を癒す靈薬

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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。



味がいたって寒く鎮静薬効のあるものであるから、行いがすくれ、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。




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 一杯のお茶の効用

# 楽

しくなる

# 薬

にもなる

- 美味しい
- リラックスできる
- コミュニケーションを円滑にする
- さまざまな薬効がある
- 体によい

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 脳をリフレッシュさせるお茶の力




---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

---

---

---

---

---

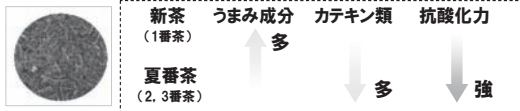
---

---

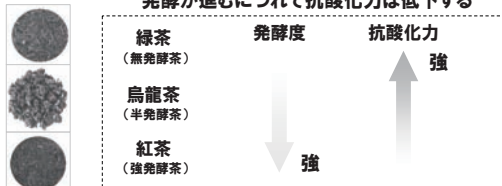
---

## お茶の加工法と抗酸化作用

味の良い新茶よりも、抗酸化力は夏番茶が強い



発酵が進むにつれて抗酸化力は低下する




---

---

---

---

---

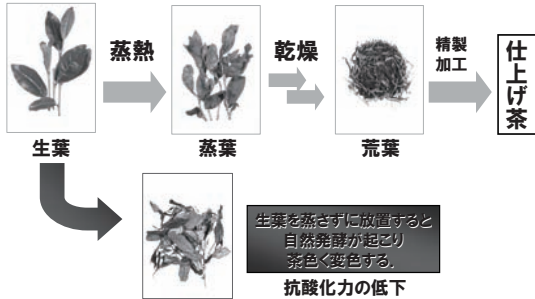
---

---

---

## 緑茶の加工法と抗酸化作用

生葉を蒸してから乾燥させる緑茶は、抗酸化力が強い！  
 (蒸す熱は酸化酵素を失活させる)




---

---

---

---

---

---

---

---

## 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。

---

---

---

---

---

---

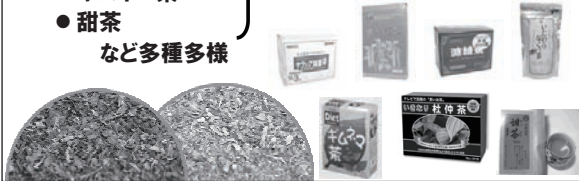
---

---

## 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、さまざまな効能を期待して、数多くの健康茶が飲まれるようになった。チャノキ以外の植物の葉を原料とするが、茶と同じ入れ方をするので「〇〇茶」と呼ばれる。




---

---

---

---

---


---

---

---

こうていないけい  
**後漢『黄帝内経』**  
「補精益氣」という補法

元の世祖が『周礼』の「食医」の制度に基づき、飲膳太医(宮中にて飲食を掌る官名)を置き、その職務についていた忽思慧により1330年に刊行。



『飲膳正要』に引用される

五臓六腑の疾病の治療には  
 ・ 寒温の気味や酸苦甘辛鹹を  
 調和して飲食させ五臓の精氣を補し  
 氣を益するように心がけなければならない

---

---

---

---

---

---

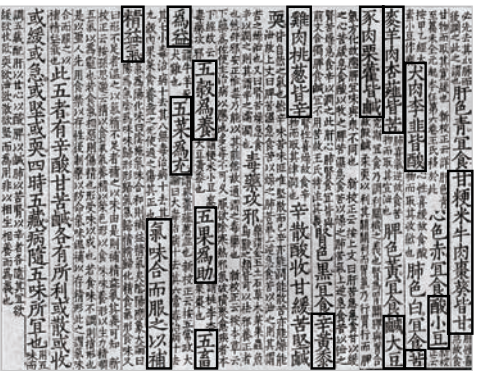
---

---

---

---

**黄帝内経**



1日30種類の食材を食するようによればよい

---

---

---

---

---

---

---

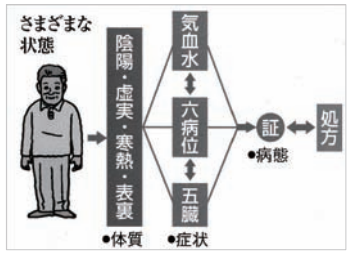

---

---

---

## 薬草茶の選び方

薬草茶は古くから病気治療の補助薬として  
お茶代わりに飲まれてきた

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**健康長寿**

**自分に合う薬草茶を作ろう**



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をブレンドして、健康長寿茶をつくってみるのも楽しいですね！

---

---

---

---

---

---

---

---

**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




---

---

---

---

---

---

---

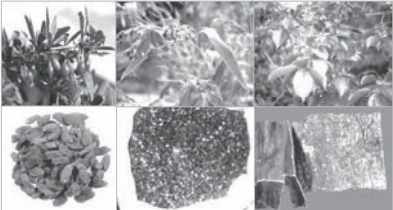
---

**滋養・強壮・疲労を回復するお茶**

**タコ(枸杞) ハトムギ 杜仲**

↓ ↓ ↓

免疫の力を高める滋養強壮薬




---

---

---

---

---

---

---

---



## 枸杞子(クコ) ナス科: Solanaceae クコの果実



- 強壮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。

---

---

---

---

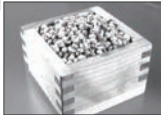
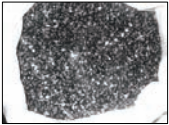
---

---

---

---

## 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。

---

---

---

---

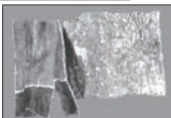
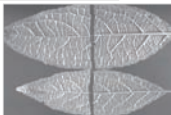
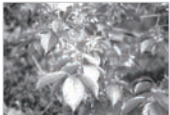
---

---

---

---

## 杜仲(トチュウ) トチュウ科: Eucommiaceae トチュウの樹皮



- 漢方医学において、強壮生薬として用いる。
- 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。

---

---

---

---

---

---

---

---

### 血液の流れを良くするお茶

薬用人参
サフラン
当帰
川芎

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

---

---

---

---

---

---

---

---

### 記憶力を高めるお茶

益智
紅花

脳内血流を高めたり抗酸化作用により脳細胞を  
保護し、記憶力の低下、認知症を予防するお茶

---

---

---

---

---

---

---

---

### ど忘れを防ぐお茶 — 血流改善 —

1. 脳は体中で一番新鮮な血液を必要とする臓器なので、日頃から血液がサラサラになる生活習慣をする。
2. 疲労で脳の血流が悪くなるので適度な睡眠を。
3. 何度も繰り返し学習すること、何かに関連付けて覚えるなど記憶の選択肢を多様にしておく。

紅花に含まれるリノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸が強力な抗酸化作用を持つ

---

---

---

---

---

---

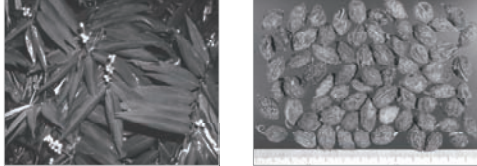
---

---

## 益智（ヤクチ）

認知症が始まったらまず服用してみる価値のある生薬  
益智は、その生薬名のごとく「知恵を益す」

*Alpinia oxyphylla* MIQUEL の果実



尿失禁の治療効果もあるので、老人性認知症にもよい

---

---

---

---

---

---

---

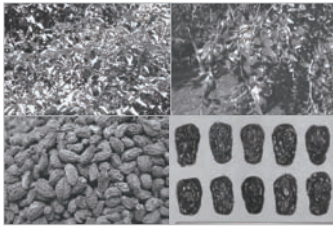
---

## 鎮静効果のあるお茶

女貞子

大薬

精神を安定化させ、リラックスさせるお茶




---

---

---

---

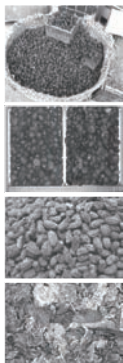
---

---

---

---

## 気持ちを落ち着かせるお茶



- ・ 大薬(タイソウ)・・・ナツメの果実
  - 大薬は、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)・・・サネブトナツメの種子
  - 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(ニョテイシ)・・・ネズミモチの果実
  - 古くから保健強壮、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
  - 食物の赤く染める素材。近年、抗アレルギー作用が

---

---

---

---

---

---

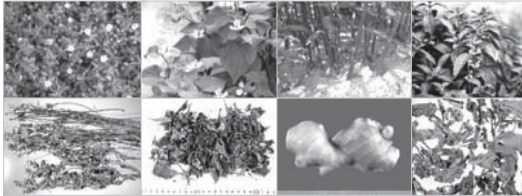
---

---

## 健胃・整腸効果のあるお茶

ゲンノショウコ 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




---

---

---

---

---

---

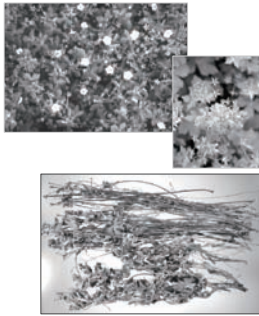
---

---

## ゲンノショウコ

フクロソウ科: 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。

---

---

---

---

---

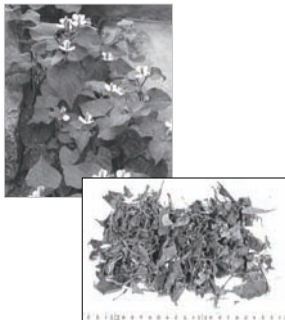
---

---

---

## 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)ともよばれ, 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。

---

---

---

---

---

---

---

---

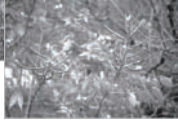
便秘の

### お腹の調子を整えるお茶

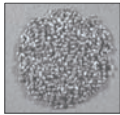
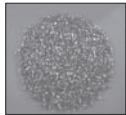
マメ科: Leguminosae  
エビスグサ、ハブソウの  
種子



エビスグサ



ハブソウ



- 『神農本草経』の中品に「決明」の名称で収録され、「青盲、目淫膚・赤白膜、目赤痛・涙出を治す」と記されており、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)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 肝機能を助けるお茶

ワコン(鬱金)

酒の解毒能を高め、肝機能を亢進させるお茶




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 血糖値を下げるお茶

クワ葉

食後の急激な血糖値の上昇を抑えるお茶




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

しょうかち  
漢方では糖尿病を「消渴」という



中国の薬学者: 李時珍 『金匱本・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: お茶のごと)に代えれば、能く渴を止める」とある。

---

---

---

---

---

---

---

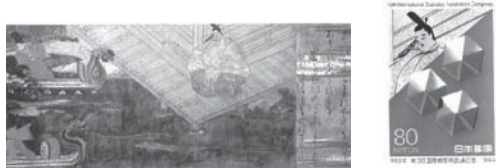
---

---

---

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) 日本最初の糖尿病の藤原道長とインスリンホルモンの結晶を描いた記念切手

---

---

---

---

---

---

---

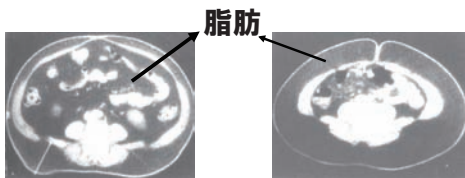
---

---

---

**内臓脂肪型肥満:** 皮下組織の脂肪細胞が大きくなるか、数が増えるか、あるいはその両方で、皮下を大きくつまんでみて2.5センチ以上の肥満で、健康上はさほど心配はない。

**皮下脂肪型肥満:** 中年以後多く、運動不足、糖分、動物性脂肪、アルコールの過剰摂取と関連があり、その上、腰が弱くなってきたのを補強するために内臓のまわりに脂肪がつく。



男性に多い

女性に多い

**内臓脂肪型肥満**

**皮下脂肪型肥満**

老化現象のひとつで、ケアしなければ脂肪肝の促進、糖尿病の悪化、高血圧症などの生活習慣病を悪化させる。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

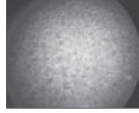
---

## 脂肪が蓄積した肝臓

### 中性脂肪が肝臓に蓄積した状態



まだら脂肪肝：白っぽいところが正常に近い、黒っぽいところに脂肪が多い



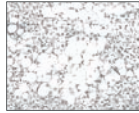
腹腔鏡

脂肪の多いところは大きな空砲になり壊れる



CT検査

ひどい脂肪肝：血管の血液よりも肝実質が脂肪でうすく黒くなっている



肝臓の組織

脂肪肝の肝表面黄色のところに脂肪が多い

---

---

---

---

---

---

---

---

## 体を動かすことと、休息の大切さ

- ◆「歩」という字は、止まることが少ないと書く  
テレビを見つつ休まずに足踏みをするとい
- ◆息が切れるのは、運動不足が多い
- ◆激しい運動は避ける
- ◆「休」という字は、人に木と書く(木の下で休息をとる)
- ◆転ぶと寝たきりになることがある  
風呂場や階段に手すりをつける  
腰を確保すること：腰は身体の要と書く
- ◆休みたい時、寝たい時は休む勇気、寝る勇気をもつこと
- ◆元気だったらなんでもできる

---

---

---

---

---

---

---

---

## 女性の肥満に漢方

### ◆便秘がちの人には、

ほうふうつうしょうさん  
**防風通聖散**

当帰・芍薬・川芎・山梔子・連翹・薄荷・  
生姜・荊芥・防風・麻黄・大黄・芒硝・  
白朮・桔梗・黄芩・甘草・石膏・滑石



### ◆水太りの人には、

ほういおうぎとう  
**防已黄耆湯**

防已・黄耆・大棗・白朮・甘草・生姜

---

---

---

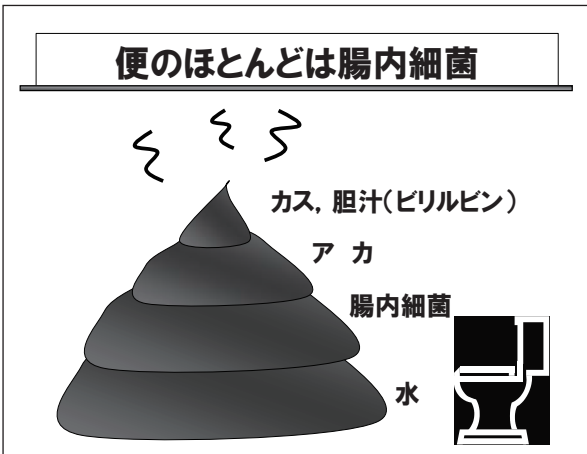
---

---

---

---

---




---

---

---

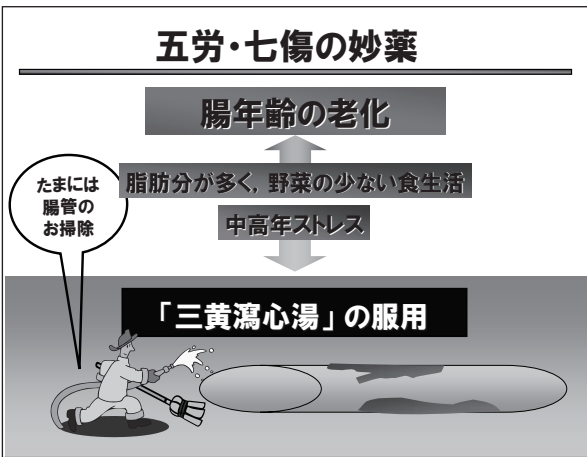
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

*これをお茶代わりに飲んで* **ダイエット茶**

---

**高脂血症, アルコールによる脂肪肝, 肥満の治療**

荷葉(ハスの葉: 水毒をとる)  
 何首烏(ツルドクダミの肥大根: 脂肪をとる)  
 山査子(サンザシの果肉) 各3グラム

中国でも、これらの薬草の配合した、  
 「清脂湯(荷葉, 何首烏, 山査子, 黄耆, 熟地黄, 当帰, 桂枝, 丹参, 党参, 白朮, 茯苓, 陳皮)」が用いられている。

---

---

---

---

---

---

---

---