

第5回みんな元気かい！（会）ワクワク講習会 開催

2020/21 年 オール近大新型コロナウイルス感染症対策支援プロジェクト

“市民と築く真なる実学の府 ボーダーレスラボ”展開/推進……から誕生した会です！

代表 日置智津子

プロジェクトメンバーです



9月

3日
土

日
4日

著作

日置智津子

2022 年臨床漢方薬理研究会大会Ⅱ（第 118 回例会） 開催

自然の恩恵を基礎とする東洋医学の科学は、生命の末科学でもあります。俯瞰的に、漢方を学びませんか。

代表 日置智津子

夏目漱石の小説にもある「210 日」。立春から数えて 210 日頃の 9 月 3 日、4 日、SDGs 活動に繋がる東洋的健康法を基礎にした参加型の会を開催しました。ご紹介しましょう。

「210 日」は昔から大きな台風が到来する頃。このような気候変動は、気圧の変化に伴ってか、心身不調に悩まされる人が増えます。本年は 6 月頃から猛暑が続き、コロナ禍で冷房を 24 時間つけて在宅生活を送った方々の中で、「自分の体温感覚がいつもと違う」など、病気ではないけれど、不調を訴えることが多いです。四肢末端など部分的冷え、逆に熱感など……。その辛さが誰にも理解されず「**自分で自分が嫌になる。**」と落ち込むことに……。この状態を改善するために、「みんなで考え、対処できる方法を……」ということで開催した会に、学生さんを含め、積極参加頂きました。

普段から、自分自身で、自分の心と身体を管理することに努めること。衣食、住環境を整えて、少しずつでも「**愛する自分にする**」ことが大切。それには、漢方的知識の活用！です。今回は、植物の生命活動の活用（漢方薬理）、和漢食、草木染めや織物、自己表現（芸術）を題材に、みんなでワクワク過ごしました。



両日、武田薬品工業(株)京都薬用植物園のご協力を頂きました。心より感謝いたします。

発見（現の証拠）
ゲンノショウコ



健胃・下痢・整腸効果

日本を代表する
薬草、民間薬。
葉には、ゲラニ
ンなど、多くのタ
ンニン類が含ま
れています。

坂本佳代子（取材参加：社会連携推進
センター）お気に入り？……「**橙**」



ダイダイ
枳実

発見

緊張による胃腸
の収縮を抑制。消
化機能を助けます。
漢方では腹部
や胸部の痞えに
効果があります。

みんな元気かい！（会）ワクワク講習会 ご紹介…………

植物を活かして生活に彩を！・・・ 毎日を元気にワクワク！心も体も健康に・・・そして次の世代につなげよう！



◆地域伝統河内木綿織物再生に向けた取り組み紹介

東大阪市（一社）河内木綿はたおり工房 中井由榮

陸地綿

18世紀頃、メキシコ原産ともいわれる。



河内木綿

河内久宝寺城主が將軍の命により、明から木綿の種を持ち帰って、領地で栽培
15世紀

伝統再生に向け・次世代へ



地形と綿・藍栽培との関連、学ぶ事多し。

河内木綿と陸地綿の違いご存知ですか？
近大プロジェクトを起点に“これから”を探索！伝統文化を紡いでいくために。



◆自然に思いを馳せながら 自分で創（作）る 簡単ファッション紹介

藍建て染め：簡単！まっすぐポンチョ 被るスカーフ

襟首の処理は「イヤステーブ」でOK！



藍染の綿布1枚を、簡単ソーイングで身にまとうと、優しい触感です。

SDGs 隔っこシルクde アクセサリー 小さなシルクの切れ端 捨てずに活用



衣服制作（左）長岡久恵（近大OB）
取材参加（右）土居麻里（社会連携）



創る・着る・楽しむ トリオで大爆笑的一幕です。

🐦 藍生葉のトントン染め！ とんとん、染めてわたしを表現しました。

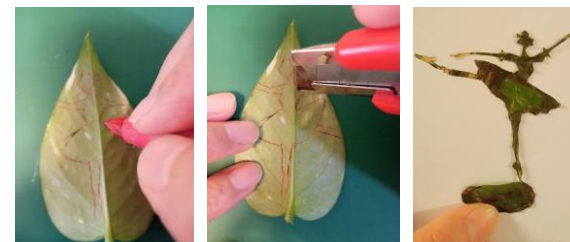
藍生葉のトントン（^m^）染めファッション

用意する物
生の蓼藍の葉
染める物
（今回はTシャツ）
まな板
木槌又は金槌
新聞紙
キッチンペーパー



北波嘉代子

🐦 1枚の葉っぱと語らいながら創る「小さなわたしだけの世界」紹介



葉っぱを裏返し、赤いペンで下絵を書いて、
カッターで切る。
葉っぱアート作家の作品を見て独学で創作→



橋本亜弓



2022 年臨床漢方薬理研究会大会Ⅱ(第118 回例会) 大切な事をご紹介します

私達の衣食住/生活に取り入れよう 植物(生命力)の科学・未科学と「漢方薬理」

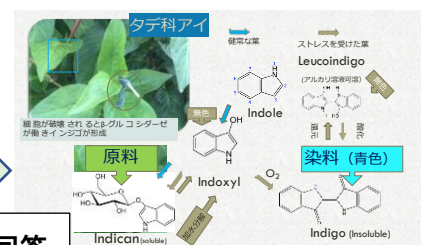
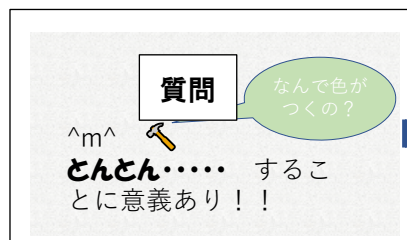
「漢方薬の薬理・漢方の学び」は、おもしろい・・・

漢方薬は、植物がみずから生きるために作っている多成分系の作用、薬理です。剤型によって水様性成分、または精油成分系と分けて考えることになります。(実験系では抽出成分系、分画により異なる薬効が認められる。)ただし、通常の漢方薬は熱水抽出しますから、私達は、主に水様性成分系を服用しています。漢方薬の匂いは、精油成分系(アロマテラピー)です。

漢方薬の薬理を考察。実証するには、植物生態系を知ること大切です。実際に生薬、漢方薬を活用するには、人間の心身についても知る必要があります。その時、西洋医学とは違う側面から生命体を観察します。漢方薬の科学・未科学を探索していると、生命体、自分の生きている世界が、少しわかった気になって、試行錯誤の段階でも楽しく、自分だけの気づきが、やがてワクワク発見につながります。

都会に住む私達には、何よりも自然を感じる植物園は、現代人の感性をくすぐる、身近な学びの資料の宝庫なのです。

配糖体がヒントに “トントン染め” から“漢方薬理”まで



応用

植物の配糖体成分と漢方薬理

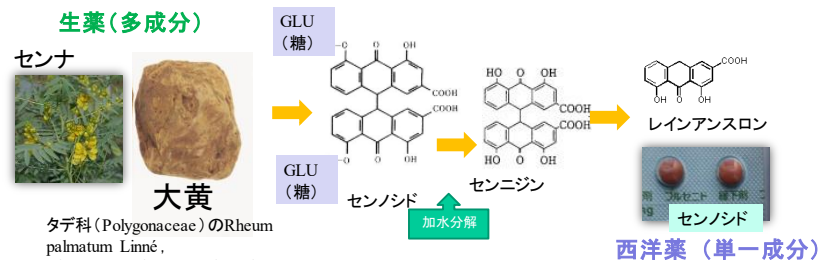
西洋薬と漢方薬はどう違う?

配糖体が有効成分(代謝産物)である生薬で説明

細胞損傷で植物体内の配糖体(水様性)成分は、植物酵素によって糖が切られ、これ(アグリコン:主成分)が酸化されて青色染料に!

～漢方薬は・・・プロドラッグと言われるのは、どうして?～

配糖体はそのままでは吸収されないからです。



タデ科(Polygonaceae)のRheum palmatum Linné, Rheum tanguticum Maximowicz, Rheum officinale Baillon, Rheum coreanum Nakai またはそれらの種間雑種の通例、根茎

センノシドは大腸に至り、腸内細菌により分解されレインアンスロンに代謝される。このレインアンスロンが大腸を刺激して蠕動運動を促進する。

応用

藍生薬トントン染め 点描画風作品に仕上げ、私だけのアート作成・・・



近大薬用植物園の藍生薬で、点描画風染めを作成・・・? 台所にあるミートチョッパー、尖頭金槌で、破碎する細胞群を決め、トントン狙い打ち。点描画風作品です。一緒に創作しませんか?



今、植物園の在り方を考える時です。



植物園も変化する時。自然だけでなく、社会環境の変化も著しい時代です。求められる事は、担うべき役割は何か？ということでは、ないでしょうか。

「未来型植物園とは？」日本植物園協会 倉重祐二先生の基調講演に向け、提案しました。種の保存のためだけでなく、植物学の一環としての重要性だけでない植物園とは？心身にストレスを感じやすい環境に生きる今、ヒトも自然の構成員です。ヒトは植物と触れ合い、その息吹を感じて「生命の礎」を学び、自分を取り戻し、心身の癒しを得ます。私達の健康管理術と植物園。皆さんと、お話ししました。(左) 倉重祐二 (日本植物園協会)

私達とともに進化する 愛すべき そして愛される 薬用植物園 紹介 それは、感性・智を広げる東洋医学には不可欠の存在



晩秋の頃、風邪に負けないように、甘みに枸杞子を加え、平茸の酒蒸しを添えた、すき焼き風膳と、杏仁を加えた葛湯を紹介。他にも菊花など、“苦”の味覚を取り入れた季節膳など、お勧めです。

食用には苦い北杏ではなく、甘い杏仁(南杏)を購入のこと。薬用植物園には、食用になる生薬植物の実物もあるので、レシピを考えながらワクワク観察できます。



ナツメ(夏芽)

大棗 果肉 使用
精神安定や滋養



サネブツナツメ(核太棗)

酸棗 成熟した種子 使用
安眠 虚弱者の多汗抑制

クロウメモドキ科の植物。9月初旬、まだ熟していない。
多くの品種を比較して学び、身近な生薬を五感で観察できます。

発見



東洋医学を身近にし、健康管理に活かすための推進型講義には、大きな自然と心地よい環境での体験型学習が最高。初めて参加された近大教職員や学生、地域の方々も癒されつつ学習されたでしょう。