

# 薬膳学(中医学)から考察した柴胡活用提案

副題：ミシマサイコの会員として 100 歳まで健康で過ごしたいあなたへ

2024 年 2 月 4 日(日) 14 時 30 分より(講演会)

講師：吉野道夫

ミシマサイコの会主催



2024 年度ミシマサイコ総会記念講座：

テーマ：薬膳学(中医学)から考察した柴胡活用提案

副題：ミシマサイコの会員として 100 歳まで健康で過ごしたいあなたへ

要旨：2023 年度 4 月から始まった NHK 朝ドラ“まんてん”の主人公牧野富太郎は、言わずと知れた植物学者です。そこで紹介された李時珍が中国各地を調査して 30 年間文献を集め三度稿を改めた五十二巻“本草綱目”は 1578 年に完成されました。李時珍が若き二十歳の時感冒にかかり、咳嗽が続き骨蒸發熱して痰を吐する事毎日一碗、煩渴して食事も睡眠も出来ずあらゆる薬方を服用したが、病勢は、日増しに激しくなり、絶望の極に至った。その時祖父李東垣が、学説に従い「一味黄芩湯」を投興すると翌日、身熱も咳嗽も去りました。それをきっかけに李時珍は医道を志したそうです。そこでミシマサイコの会では、日頃より勉学に励んでおります。されど体調が優れない時には中医学には「治療」と「養生」という 2 つの入口があります。「治療」は、医師や薬剤師、鍼灸師などの中医学の専門家が、漢方薬や鍼灸などを用いて病気を治すことです。同じ病気でも患者一人ひとりの証や症状の違いに合わせて治療方針を立てるため、治療に用いる漢方薬やツボが人それぞれで異なることも少なくありません。このため、中医学は「オーダーメイドの医療」とも呼ばれています。一方の「養生」は、自らの体質に適した食生活や生活習慣を送ることで、日々の健康維持や病気の再発防止を図るものです。ミシマサイコの会員として個々が基本的な料理技術・季節の考え方・献立の作り方を学び実践しましょう

序論：養生とは病気の予防法のひとつでもあり、中医学では治療以上に重視されます。通常、急性病の場合は、普段の体質が病気の証に反映しているとは限らないため、証への治療を優先させますが、慢性的な病気では、普段の体質が病気の証にも反映するため、治療と養生を同時に行って、根本から治すことが大切になります。

養生法：

養生とは、中医学の考えに基づき、私たちがふだんの生活の中で実践するものですね。基本は食養と運動からなり、身体への作用がおだやかで病気の予防に効果があります。

食養（薬膳）：

あらゆる食材には、生薬と同様に体に対するさまざまな作用があり、それぞれの性質を理解して体の状態に合ったものを利用する事で、病気を予防します。

## “薬膳理論から考察したサイコ活用提案”

◇考察：まずはサイコの事を知ろう。

※小柴胡湯の投与による重篤な副作用「間質性肺炎」について

小柴胡湯は慢性肝炎における肝機能障害の改善等に用いられる漢方製剤である。小柴胡湯による間質性肺炎については、既に「使用上の注意」に記載し注意を喚起(かんき)しているが、小柴胡湯使用中の慢性肝炎患者で重篤な転帰(てんき)に至った症例もあることから、使用に際しての注意を改めて喚起する。

※くすりの話 漢方薬～小柴胡湯(しょうさいこう)の危険

Q：以前、「漢方薬『小柴胡湯』の副作用で死亡者」という報道がありました。漢方薬でも死にいたるなんて、こわいなあと思ったのですが…。

A：小柴胡湯の証(しょう)は「体力中等度で上腹部がはって苦しく、舌苔(ぜったい)を生じ、口中不快、食欲不振、ときに微熱、悪心などがある場合」ですが、証とは関係なくとも、肝機能障害や慢性胃腸障害に広く使われている漢方薬です。生産最高時の92年は生産額445億円で、全漢方薬中の24%を占めるほどでした。91年ころから小柴胡湯の副作用による間質性肺炎が報告され、注意が喚起されました。その後も副作用報告がなくなり、94年にはインターフェロンとの併用が禁止されています。それでもなお間質性肺炎になって死亡するケースもありました肺炎は一般に細菌感染でおこり、肺胞に炎症をおこしますが、間質性肺炎は薬剤などによって、肺胞だけでなく末端の気管支までまきこんだ慢性炎症です。小柴胡湯の間質性肺炎の発生はアレルギー作用によると考えられており、他の漢方薬でもおこっています。報告があるのは大柴胡湯(だいさいこう)、半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)、辛夷清肺湯(しんいせいはいとう)、清肺湯、柴苓湯(さいれいとう)などです。また、慢性肝炎に効くからと証に関係なく誰にでも小柴胡湯を使いすぎていることも原因のひとつであると主張する漢方医もいます。小柴胡湯による間質性肺炎を生じるのは2万5千人に1人であり、他の西洋薬にくらべ頻度は少ないものです。いずれにしても、これらの薬剤服用中に発熱、乾いた咳、呼吸困難が現れたらすぐに医師や薬剤師に相談しましょう。

#### ◎柴胡剤とは：

漢方処方分類で、「柴胡(さいこ)と「黄芩(おうこん)」の二味を主薬とする処方群を柴胡剤という。熱性疾患が少陽病期になると、胸部、胸脇部、心窩部にかけての、いわゆる半表半裏(はんぴょうはんり)の部分に炎症が生じる。柴胡剤はこの時期に使用する薬方で、往来寒熱(おうらいかんねつ)、胸脇苦満(きょうきょうくまん)を中心に、口苦、悪心、食欲不振、めまいなどの諸症状に用いる。代表的な柴胡剤に、小柴胡湯(しょうさいこう)、大柴胡湯(だいさいこう)、柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)、柴胡桂枝乾姜湯(さいこけいしかんきょうとう)、柴胡加竜骨牡蛎湯(さいこかりゅうこつぱれいとう)などがあり、胸脇部や心下部の脹満の程度により虚実を決定し、使い分ける。小柴胡湯は体力が中程度の人に、大柴胡湯は体力が充実していて便秘傾向である人に用いる。柴胡桂枝湯はやや虚弱で、小柴胡湯の適応症状がありかつ頭痛、悪寒の残っている人に、柴胡桂枝乾姜湯はさらに虚弱で全身倦怠のある人に用いる。柴胡加竜骨牡蛎湯は体力が中程度以上の人の精神不安、不眠などの精神症状の改善に用いる。なお、小柴胡湯と大柴胡湯の中間証に用いられる四逆散(しぎゃくさん)(柴胡、芍薬、枳実、甘草)は、黄芩が含まれていないが柴胡剤に分類する。



Q：漢方薬と民間薬、健康食品の違い。

A：漢方薬は1種類から数種類の生薬を組み合わせて、漢方医学の診断方法にもとづいて使います。ですから、漢方薬の使用にあたっては専門家に相談しなければなりません。

民間薬は民間に伝わる薬のことで、薬草も民間薬の一種ですし、「薬になる身近な野菜」も民間療法的一种です。「おばあちゃんの知恵袋」というところでしょうか。一般的には1種類の生薬を使います。健康食品というのは、「健康にとくによい」として売り出された食品で、値段が高いのが特徴です。でも食品というのはすべて、健康を保つために何らかの役割を果たしているわけで、大切なのはバランスよく食べることです。だまされてはいけないのは、悪質な健康食品です。

#### ◇世界のサイコの産地

産地：日本（静岡、宮崎、鹿児島、熊本、高知等）、

中国（河北省、湖北省、安徽省等）

韓国

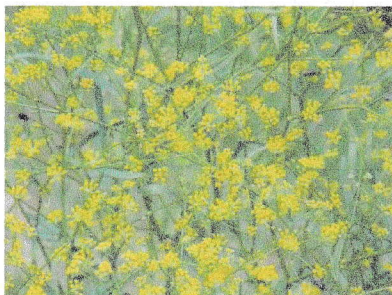
◎生薬の性状：

ミシマサイコ *Bupleurum falcatum* Linné（セリ科 *Umbelliferae*）の根を乾燥したもの。本品は細長い円錐形～円柱形を呈し、単一又は分枝し、長さ10～20cm、径0.5～1.5cm、根頭には茎の基部を付けていることがある。外面は淡褐色～褐色で、深いしわがあるものもある。折りやすく、折面はやや繊維性である。横切面をルーペ視するとき、皮部の厚さは半径の1/3～1/2で、皮部にはしばしば接線方向に長い裂け目がある。

本品は特異なおいがあり、味は僅かに苦い。

本品の横切片を鏡検するとき、皮層には径15～35μmの油道がやや多数散在する。木部には道管が放射状又はほぼ階段状に配列し、ところどころに繊維群がある。根頭部の髄には皮層と同様の油道がある。柔細胞中にはでんぷん粒及び油滴を認める。でんぷん粒は単粒又は複粒で、単粒の径は2～10μmである。

#### ◇ミシマサイコ（三島柴胡）



・セリ科ミシマサイコ属の多年草。江戸時代、全国的に生産されるようになり、静岡県三島の柴胡が良質であったことから、ミシマサイコと呼ばれるようになった。

・生薬（サイコ）：根を乾燥させたもの。

- ・効能：食欲不振、胃炎、かぜ、中耳炎、解熱、鎮痛、解毒として抗炎症などに効果。
- ・主要産地：栃木県、群馬県、愛媛県、高知県など。
- ・使用量：443,811kg（うち国産：23,244kg）

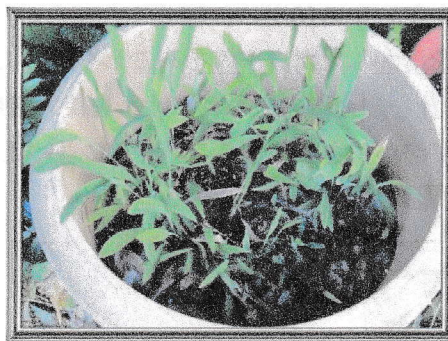
### 考察①：

ミシマサイコは根が薬用になるため栽培も行われています。根が柴胡（さいこ）という漢方として精神神経用薬、消炎・排膿用薬、強壮薬などに用いられていますが、根以外にも葉・花・茎部分にもサイコサプニン・フィトステロールなどが含まれている。

薬事法により根部を使用することは、医師・薬剤師取得者以外は、罰せられる。

しかし民間薬・健康食品として効能を表示しなければ使用が可能です。

### ◎ミシマサイコペースト



反省点：2023・7月27(木)に三島ミシマサイコ会星野健司氏より速達で頂きました。  
理想としたり1月前位の方がベストです。少し早めに相談した方が良かったと思われます。

#### (材料)

ミシマサイコ茶 140 cc

ミシマサイコ葉 70g

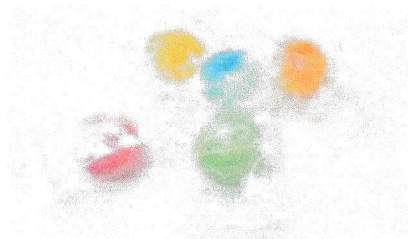
<出来上がり 185g>

#### (作り方)

- 1、フードプロセッサーにミシマサイコ葉を良く攪拌して(10分位)ミシマサイコ茶を加え更に5分してミシマサイコペーストとする。

※これからミシマサイコペーストを使い各種の料理レシピを考えていきたいと思います。

### ◎ミシマサイコキャンディー (1)





(下準備)

- パットにアルミカップを並べる
- 刷毛と分量外の少量用意
- 黒砂糖と温めたミシマサイコペーストを煮溶かす

(材料) ※直径 3 cm のアルミカップ 10 個分

- 黒砂糖 60g
- ミシマサイコペースト 50 cc
- グラニュー糖 100g
- 水 30 cc
- レモン汁ごく少量

(作り方)

- 1、厚手の銅鍋を使い中火にかけ沸騰してきたら水で濡らした刷毛で鍋の内側を洗い流す。
- 2、①に黒砂糖を溶かした女貞子液を茶こしを通して混ぜずにそのまま中火で 150℃まで煮詰めたらレモン汁を加え鍋底をぬれタオルを使い温度の上がるのを防ぎます。
- 3、粗熱が取れて泡がおさまったら、パットに並べたアルミカップに②を静かに流しいれます。そのまま室温において固めます。

◎ミシマサイコキャンディー②〈キャラメルスタイル〉 10 cm×15 cmパット 1 枚



(下準備)

- パットにサラダ油を薄く塗る
- 刷毛と分量外の少量用意

(材料)

- 生クリーム 40%以上「動物性」 250 cc
- グラニュー糖 250g
- 蜂蜜 60g
- ミシマサイコペースト 60g
- 無塩バター 25g
- サラダ油少量「型用」

(作り方)

- 1、厚手の銅鍋にバター以外を入れ中火にかけグラニュー糖と水が混ざったらそのまま混ぜるのをストップ。
- 2、沸騰してきたら、水を付けた刷毛で鍋の内側を洗い、吹きこぼれないように弱火に変え130℃まで上がったら火を止めます。
- 3、バターを加える。木べらなどを使うと結晶化するので、そのまま溶けるのを待ち、冷まして粗熱を取る。
- 4、粗熱が取れて泡が収まったらサラダ油を塗ったパットに水平に常温に置きます。
- 5、完全に固まらない内にパットから外してまな板に取り出して好みの大きさに包丁を使って切り分ける。

### ◎ミシマサイコキャラメルチュイール③



(下準備)

- アーモンドスライスは、天板に広げ100℃⇒15分焼いて乾燥させる。
- 夏ミカンの皮をすりおろして、汁は絞っておく。
- 無塩バターは、溶かしておく。
- 天板にオープンペーパーを敷く。

(材料) 20枚

- アーモンドスライス 25g
- グラニュー糖 50g
- 薄力粉 12g
- 夏ミカンの皮 1/2個分 (すりおろし)
- ミシマサイコペースト 25g
- 無塩バター 25g

(作り方)

- 1、ボウルにアーモンドスライス⇒グラニュー糖⇒薄力粉⇒夏ミカンの皮⇒汁⇒溶かしバターの順に加える。
- 2、加えるたびに軽くかき混ぜ合わせる。生地が固まるまでしばらく冷蔵庫で休ませる。
- 3、オーブンを180℃に予熱して置く。
- 4、生地が落ち着いたら5g位をスプーンですくい、天板に間隔を置き乗せて、約10分、180℃で焼成する。

5、熱いうちにパレットナイフを使い天板からはがしてのし棒に乗せ、布巾を使い上から押さえてカーブを付けて金網に乗せて冷まします。

### ◎ミルクファッジ基本



#### (下準備)

○アプリコットはみじん切り、コーンフレークは、ビニール袋に入れ叩いて細かく砕く。

○パットに薄く無塩バターを塗る。

#### (材料)

- コンデンスミルク 120g
- 牛乳 150 cc
- 無塩バター 60g
- グラニュー糖 250g
- アプリコット「乾燥」 20g
- ミシマサイコペースト 30g
- コーンフレークカップ 1/2
- 無塩バター「型用」少々

#### (作り方)

- 1、厚手の銅鍋にコンデンスミルク、牛乳、バター、グラニュー糖を入れ中火にかけ、沸騰するまで木べらでかき混ぜグラニュー糖を溶かす。
- 2、弱火にして鍋を揺らしながら 114℃迄煮詰める。火からおろして膜が出来るまで冷まして、アプリコットとコーンフレークを加え木べらで混ぜ合わせる。
- 3、トロリとしてもったりしてきたらパットに手早く流して冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。固まったら1口大に切り分ける。