LL健康ニュース No.172

植物と医薬品

私たちの目を楽しませてくれる花や栄養素を含む野菜などの植物と、病気の治療で使う粉やカプセルなどの医薬品。一見つながりがなさそうですが、植物と医薬品には深いつながりがあるのです。民間療法などで経験的に使われてきた植物から効果のある成分が特定され、医薬品となったものがあります。また、漢方薬に用いられる生薬は植物を起源とするものが多く、さまざまな領域で使用されています。

例えば、多くの漢方処方に含まれる甘草はマメ科のカンゾウの根や根茎を採取して乾燥させたものです。紀元前のエジプトでは、ツタンカーメンの墓に埋葬品として発見されたり、日本では正倉院に光明皇后が聖武天皇の冥福を祈念するための香薬として保存されていたりと、古くから重宝されてきました。甘草にはグリチルリチンという化合物が含まれています。グリチルリチンは肝機能障害や皮膚に対するアレルギー反応に有効とされており、内服薬や注射薬として使われています。

また、がん細胞の増殖を抑える薬の中には、イチイという植物の樹皮から抽出された化合物があります。これは、紀元前の書物にも登場し、アメリカ北西部で先住民が消毒薬として利用してきました。1960年代に入り白血病細胞に対して効果があることが判明し、現在ではがんの治療薬として使われています。

今では植物を室内で栽培する技術が広まり、LEDを使ってレタスやハーブなどを自宅で作れるキットもあります。さらに、バイオテクノロジーの進歩により、目的の医薬品成分を植物に作らせることも可能になっています。室内では天気の影響を受けずに安定して植物を栽培できることからも、将来、植物工場で医薬品が作られることが増えていくかもしれませんね。

微生物の役割

地球上にはさまざまな微生物がいます。微生物というと、有害なものと考えてしまいますが、私たちの生活になくてはならない有益なものも存在します。日常生活においてよく知られている微生物として、チーズやヨーグルトを作る上で欠かせない乳酸菌、お酒、しょうゆ、みそなどに欠かせない麹菌や酵母などがあげられます。ちなみに、私たちが食べているキノコも菌類という、れっきとした微生物の一種なのです。

微生物には2つの大切な役割があり、「発酵」と「腐敗」です。発酵とは、微生物の力を利用して行われる化学反応で、糖からアルコールや乳酸を作り出したり、タンパク質のアミノ酸を作り出したりすることを指します。一方、腐敗とはそれを食べると食中毒を引き起こすような、私たちの体に影響を与える有害なものを作り出す化学反応です。腐敗したものには、タンパク質が分解されてできる腐敗アミンと呼ばれる成分が含まれていることが多く、独特のにおいを発する特徴があります。

腐敗という言葉はマイナスのイメージで捉えられますが、生態系にとってはたいへん重要なものです。例えば、熟した果物が木から落ち、それが微生物の力で腐敗し、土に返るように、地球上の生命のサイクルを回す上での重要な過程を担っています。

微生物はとても大切な生態系の仲間なのです。普段の食卓でも微生物の力を利用したものはたくさんあります。一度、微生物の力を見直してみませんか。

カラーセラピー

色の持つパワーで、心身のバランスを整え、健康に役立てようと考えられているのが、カラーセラピー（色彩療法）です。海外では医療現場でも活用されています。

色にはさまざまな特性があり、異なるパワーがあると考えられています。

赤は、活動時に活性化する交感神経を刺激し、食欲を増進させ、血圧、体温、脈拍を上げる効果があります。瞬発力も高まるため、スポーツ選手の能力アップをサポートするといわれています。

ピンクは、ホルモンの分泌バランスを保ち、心や体の筋肉をリラックスさせる効果があります。また、女性ホルモンの分泌を促進し、若返りの色ともいわれています。

オレンジは、心が明るく朗らかになり、チャレンジ精神がわいてきます。ショックをやわらげ、腸の活動低下を助けてくれます。

黄色は、会話や快活な態度、参加意識を促進してくれます。運動神経を活性化するので、便秘を緩和するといわれています。

緑は、心の乱れや過度な心配を抑える働きを助けてくれます。ストレスなどで疲れた心を癒してくれます。

青は、清涼感や落ち着きを与え、不安を解消する効果があります。自律神経を沈静させ、不眠症やダイエットしたい人に効果があるといわれています。

紫は、中枢神経を刺激し、血圧、体温、脈拍を整える効果があります。また催眠効果で穏やかな眠りを誘います。

不眠の方は照明や寝具を寒色系にする、便秘の方はトイレを暖色系にするなど、部屋の壁や、照明、寝具、衣服など、生活の中に上手に色彩を取り入れてみてはいかがでしょうか。

ホームページはこちら！▶http://drug-kusatsuya.com

ゆっくりと相談のできる薬局

草津屋薬局

熊本市南区川尻1丁目3−13
(営業時間) 8:30〜21:00
(定 休 日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311