

漢方薬「ウコン」

53期生

I テーマ設定の理由

ゴールデン・ウィークに祖父の家に遊びに行くと、祖父が健康に良いと聞いたことがある「ウコン」という漢方薬を飲んでいました。去年の自由研究が文献調査だけで終わってしまった私は「今年のテーマはこれにしよう!」と考え、取り組みました。

II 研究方法

- (1) 文献調査1→図書館で借りた本で漢方薬の歴史などについて調べる。
- (2) 文献調査2→インターネットでウコンの効能などについて調べる。
- (3) ウコンの栽培→実際にウコンを栽培して漢方薬を製成してみる。
- (4) くすり博物館→8月26日(土)、岐阜県のくすり博物館を訪ねる。

III 研究内容

1. ウコンとは…

ショウガ科クルクマ属に属する多年草。インド・スリランカ・ネパールなどのヒマラヤ地方、ミャンマー・タイ・ベトナム・インドネシアなどの熱帯アジアを原産地とし、日本では沖縄の石垣島を中心に栽培されている。沖縄では、琉球王朝時代、専売制度の下、貴重な産物として取り扱われた。根茎を止血薬・香料・カレー粉・たくあん漬の黄色染料とする。



▲ウコン

(1) ウコンの種類

① ハルウコン (中国名 キョウオウ)

ルーツは不明。茎も葉も緑色。葉の裏はザラザラしていて毛が生えている。春開花するが、開花率は良くて20%前後。根茎の外皮は白っぽく黄色味をおびている。中身は黄色。辛味より苦味が強い。

食品の香料として利用できる。また、薬効も驚異的であり、高齢化社会において必ず見直されてくると期待されている。



◀ウコンの花

② アキウコン (中国名 ウコン)

秋に開花する。葉の裏はツルツルしている。根茎の外皮は薄い褐色。中身はだいたい色。カレーの色素や染料として利用されている。辛味が強く、苦味はほとんど無い。香りの良いモノテルペンが少ない。



▲ウコンの根茎

③ 屋久島のガジュツ (別名 白ウコン)

春開花するが、開花率は低い。苦味が強く、モノテルペン含量が高い。カンファー (心臓の働きを高める強心作用、健胃・殺菌・防腐作用に優れている。) やアズレン (胃潰瘍や十二指腸潰瘍を改善する。) を多く含む。茎は緑色。葉の中央は紫色を呈する。1株平均600gで小振りである。沖縄の紫ウコンとは別種だと考えられている。

④ 沖縄の紫ウコン

屋久島のガジュツより色は若干濃い。茎は紫色。葉脈の中心は薄紫色になっている。1株1~1.5kgで根茎は肥大する。日本の栽培種としては、根茎も肥大し良好である。根茎はハルウコンに似ていて、中身は薄紫色。苦味が強い。

(2) ウコンの効能

国内では沖縄のアキウコンが多く出まわっているが、主要な薬効成分を見ると、じつはハルウコンの方が優れている。

成分	ハルウコン	アキウコン
クルクミン*	0.3%	3.6%
精油成分	6.0%	1.0%
ミネラル成分	6.0%	0.8%

※クルクミン……胆汁の分泌を促進する利尿作用があり、肝機能障害に有効。サルモネラ菌などを破壊する殺菌・抗菌作用や、抗炎症作用によって胃炎を抑えたり、胃・十二指腸潰瘍の原因とされるピロリ菌の繁殖を防ぐ。

ウコンに含まれている物質には以下のような作用がある。

- 胆汁の分泌を促し、肝臓病を予防・改善する作用。
- 胃液や唾液の分泌を促し、消化器の負担を軽減する作用。
- 腫瘍の発生・悪性化・増殖を抑制する作用。
- 心臓の働きを高める強心作用。
- 体内の活性酸素を除去する作用。
- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、高脂血症や動脈硬化を改善する作用。
- 殺菌・抗菌作用。
- 免疫機能を高める作用。

前ページの作用から、次のような数々の病気に効くといわれている。

- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍・食欲不振・腹痛・下痢・便秘
- アルコール性肝炎・脂肪肝・肝硬変・慢性肝炎 “肝臓の助っ人「ウコン」”
- アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎・気管支喘息
- 子宮出血
- 糖尿病
- うつ病・農薬中毒
- 高血圧・心筋梗塞・狭心症

その他、痔・貧血・関節炎・腰痛・リュウマチ・二日酔い・肌荒れなどにも効果がある。また、ガン患者の延命効果が認められ、制ガン効果を期待されている。

なお、症状が重い程、ごく少量で速やかに効果が現れるので、過剰摂取はおごそかに慎むことが大切。

2. ウコンの栽培

(1) アキウコンの栽培方法

[種] 種として残す根茎は細根をもぎ取ることなく、少々土のついたまま水洗いせず越冬させる。

[土] 有機質に富んだ土が最適。

[植え付け]

①時期 4月下旬から5月始めごろに植え付ける。

②容器 ブランターや発泡スチロール (底の四方に排水用の穴をあける) が場所をとらず最適である。株数はブランター: 2~3株程度、発泡スチロール (魚箱): 3~4株程度。

③畑 深さは15~20cmの溝を掘り、有機肥料を敷き、土を少々かけ、その上に根茎を置き土をかぶせる。

株の間隔は25~30cm、うね幅は70cmぐらいがよい。

[収穫] 収穫の時期は、葉が枯れてからで、初霜が降りるまで根茎を腐らすことはない。来年の「種」として残すもの (大きい根茎) と薬用とするもの (小さい根茎) に選別する。

(2) アキウコンの栽培記録

根茎を植え付けた時からの記録がないのが残念ですが、ここでは2000年6月11日からの記録を発表したいと思います。

祖父の家からアキウコンの株をもらい、ブランターに植え換えて、自分の家の庭で育てました。また、祖父にも畑で育てていたウコンの記録にも協力してもらいました。ブランターと畑で育てるのではいろいろと成長面において違いが見られると思いますが、今回は私の家で育てたウコンについて発表したいと思います。



▲祖父の家でウコンを
植えかえる

2000年6月11日(日)

香川県の祖父の家と奈良県の
私の家では往復が難しいので、
ウコンの株をもらって帰ること
にしました。

プランターでしっかりと育っ
てくれるのか不安でした。



6月18日(日)▲

私が心配していたの
とはウラハラにすくす
くと成長してくれまし
た。

高さ45.0cm。



7月9日(日)▲

この先、どこまで大
きく成長するのか心配
になってきました。

高さ65.0cm。6月18
日から約20日間で20.0
cm成長しました。



8月6日(日)▲

だんだん成長の速度が
ゆっくりになってしまし
た。

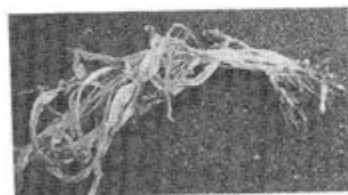
高さ85.0cm。7月9日
から約30日間で20.0cm成
長しました。



◀8月13日(日)

祖父の家の畑に白い花が
咲きました。植え換えてか
ら1年目は花が咲かないそ
うなので、私の家では見ら
れなかったのが残念です。

ちなみに、8月25日(金)
にピンク色の花も咲きました。



▲11月26日(日)

葉が枯れてしまったので
土を掘り起こしてみました。
長さ2~3cmのショウガの
ような形をした物が、1株
に10~15個ぐらいできまし
た。

(3) 生ウコンの加工

生ウコンは粉末にすることで長時間保存ができます。それでは粉末にする方法を
紹介します。

1. 生ウコンをよく洗う。(土や泥を水で落とす)



2. 親根についている細かいひげ根をとる。(子根の場合、ひげ根が付いていないので
この作業は不要)



3. 外皮をむく。(親根と皮の厚い子根だけで、ほとんどの子根は皮をむかなくて良
い)



4. 薄く(0.5~1mmの厚み)スライスする。(薄い
ほど乾燥時間が短くてすむ)



5. スライスしたものを紙に広げ、天日にて乾燥さ
せる。これで乾燥チップの出来上がり。



6. バリバリに十分に乾燥し
たら、ミキサーやミルなど
で粉末にする。



7. 出来上がった粉は、フタ
の付いたガラス容器で保管
する。



▲作業5で出来上がった
乾燥チップ

◀作業6



▲出来上がったウコンの
粉末

(4) ウコンの食べ方

① 粉末にして飲む

上で紹介した方法に従って粉末を作り、1日に
3gを2~3回に分けて飲んだり、ごく微量を隠
し味としてビールやお茶に添加して飲んだりする
と良い。

② 生で食べる

ガリガリかじるか、おろし金ですって飲む。

③ 薬味として食べる

スライスして、醤油をかけて、食事の時にショウガの代わりに薬味として食べ
る人もいる。

その他、ウコン酒などのドリンクとして摂取する方法もある。

早速、私はウコンの粉末を飲んでみることに……。アキウコンの苦味がほとんど無かったせいか、薬が苦手な私が粉末を水で流しこんでしまったせいか、味は無いに等しく、口の中に粉っぽい感覚が残りました。

IV 結 論

現在、世界中で漢方薬が見直されてきています。大昔から人間と一緒にいろいろな変化をとげ、人間の体を元気にしてくれる漢方薬。今はまだ不明な点も多いですが、医学の進歩にしたがって漢方薬についていろいろとわかってきました。日本でも、厚生省・文部省・科学技術庁（新しい厚生労働省と文部科学省）の三省庁により、1995年から始まった「ガン克服新10カ年計画」のなかにウコンによるガン予防のプロジェクトが取り込まれています。

しかし、いくら健康に良いからといって飲み過ぎても体に良くありません。やはり、漢方薬を使用するにしても、頼りきらずに自分の体の管理は自分で行うことが1番大切です。

V 感 想

今まで気にもしなかった漢方薬について調べたのは単純な動機だったけれど、今はすごく身近に感じます。医学に関係するテーマなので何かを調べるにしても内容が難しく悪戦苦闘してしまいました。まだまだ研究内容が未熟なりにも、私自身、いっしょけんめい調査できて良かったです。一番苦労したのは、聞いたこともない物質名がたくさん出てくる論文を読んだ時です。そして、この研究をするにあたって協力してくれた祖父母と両親に感謝したいです。

夏休みに、内藤記念くすり博物館（岐阜県）を訪ね、中国医学の伝来や日本における薬の歴史、薬の作り方などの資料を収集しましたが、まとめの段階でスペース的に紹介できなかったのが残念です。



内藤記念くすり博物館
所在地 岐阜県羽島郡川島町
エーザイ川島公園内
TEL 058689-2101

くすり博物館でおもしろいクイズがあったので紹介します。

Q. 明治時代、婦人薬のトレードマークになったお姫様の名前は？

1. 中将姫
2. かぐや姫
3. おやゆび姫

A. 1. 中将姫
—— 婦人薬の王様 ——
人物誌のYの章

VI 参考文献

- ・『漢方専門家がそっと教える不思議な力』著・鶴田光敏 河野修二 他
- ・『広辞苑』岩波書店