

I. 温故知新：

タンポポ：キク科 タンポポ属 (*Taraxacum*)

タンポポの属名はギリシャ語の taraxaci (炎症) akeomai (癒す) に由来し、32 節、約 2000 品種が知られる

西洋タンポポ：薬用 (officinalis) タンポポ
Taraxacum officinale (L.) Weber ex F.H. Wigg

★無融合生殖 (受精せずに繁殖)：

発芽から開花まで 5~10 ヶ月、夏季も地上部を維持

★利用部位(収穫期)：全草・根 (秋)、葉 (春、夏)

★歴史

【中 東】10世紀頃 アラビアの医学書に記載

【インド】アーユルヴェーダ (The Wealth of India)

*根、根茎：緩下剤、胆汁分泌促進、利尿、肝機能亢進、強壮

*葉：壊血病

【欧 州】：伝承利用 (EMA)

*全草：糖尿病、リウマチ、尿路感染、喉の腫れ、催乳、緩下薬、強壮薬、軽度消化不良・食欲不振に伴う症状の緩和、軽度尿路疾患の利尿目的

*葉：リウマチや腎結石予防の利尿目的

★医薬公定書収載

1992 Kommission E 「全草 (根と地上部)」

2003 ESCOP 「葉」、「根」

2009 EMA 「全草」、「葉」

2011 欧州薬局方 「根」

2012 欧州薬局方 「全草」

蒲公英、鼓草：和漢薬
品種は特定されていない

★有性生殖 (繁殖には受精が必要)：在来種約 18 品種

カントウタンポポ *T. platycarpum* Dahlst.

カンサイタンポポ *T. japonicum* Koidz. など

発芽から開花まで 2~3 年、夏季は葉を落として休眠

★無融合生殖 (受精せずに繁殖)：

モウコタンポポ *T. mongolicum* Hand.-Mazz. など

★利用部位：全草 (根と地上部)

★歴史

【中 国】中医学での効能：

清熱し解毒、利尿し結を散らす

急性乳腺炎、感冒発熱、尿路感染、胃炎、肝炎

659 「唐本草」

急性乳腺炎に煮汁を飲み、患部に貼付

1590 頃 「本草綱目」

毛髪を黒くし、筋骨を壮んにする

【日 本】

901~923 平安時代「本草和名」

日本最古の本草書に収載

1697 江戸時代「農業全書」

葉をお浸し、和え物、汁物に利用

1800 頃 漢方処方：蒲公英湯の主薬として利用

乳腺の発育不全

★医薬公定書収載： 2015 中華人民共和国薬典

有効性の検証

- ◆2009 *J. Altern. Complement. Med.* オープン試験 (女性健常者)：葉抽出物；排尿回数と排尿量が有意に増加
- ◆2010 *Int. J. Mol. Sci.* 高コレステロール食餌ウサギ：根と葉抽出物；抗酸化酵素活性を上昇し、血漿脂肪プロファイルおよび動脈壁厚を改善
- ◆2015 *Oxid. Med. Cell Longev.* ヒト皮膚繊維芽細胞 *in vitro*：葉と花抽出物；UVB 照射による細胞死の抑制、MMP 活性と活性酸素の産生阻害、グルタチオン産生促進作用を示し、UVB による肌のダメージと細胞老化の抑制を示唆
- ◆2016 *Rev. Diabet. Stud.* レビュー：西洋タンポポは II 型糖尿病に対する活性成分を含有する
- ◆2017 *BMC. Complement. Altern. Med.* ヒト臍帯静脈内皮細胞 *in vitro*：全草抽出物；VCAM-1、走化性因子、炎症性サイトカイン発現を抑制
LPS 惹起の血管内皮細胞と単球の接着、転写因子 NF-κB の核内移行を抑制

引用：
Rev. Diabet. Stud. 13: 113 (2016).



II. 学術、海外のハーブ医薬品・食品についての情報

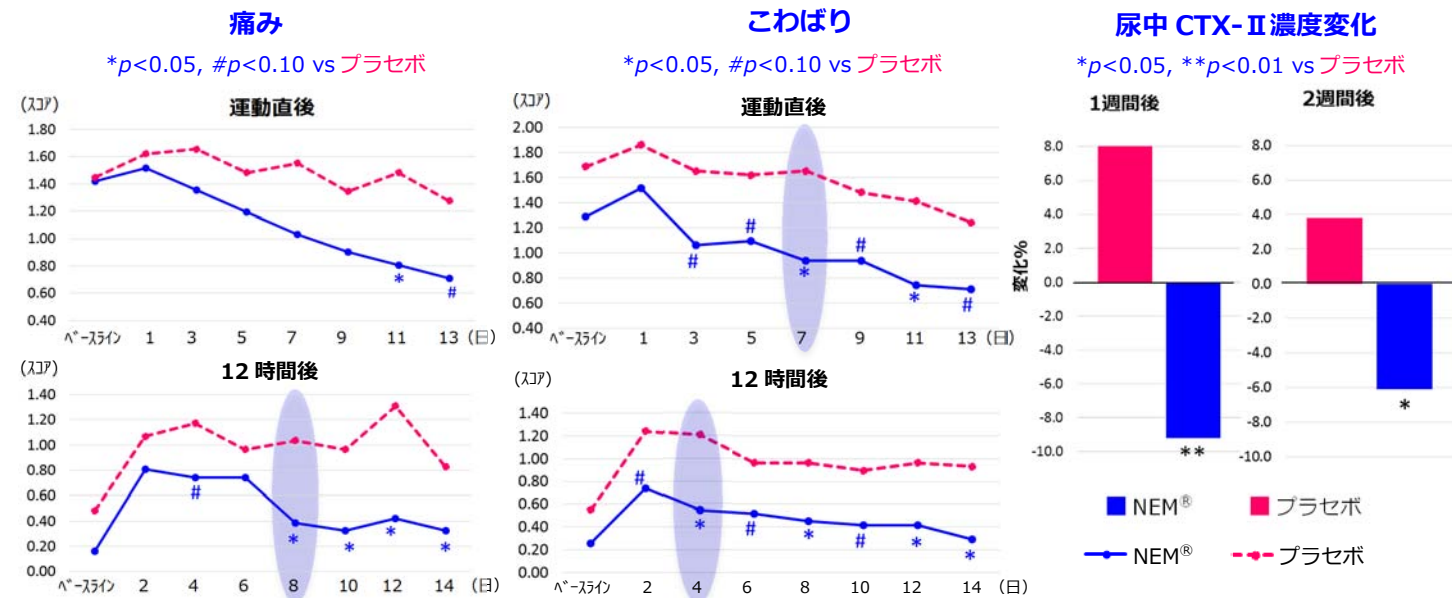
1. 2018 年 1 月 ストレス管理とロゼアの役割 *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.* (2018)
"Stress management and the role of Rhodiola rosea: review"
ロディオラ・ロゼアは、ストレスに対する身体および精神症状の軽減、さらに慢性ストレスおよびストレス関連の合併症予防への効果が期待できる非常に安全性の高い素材である。
2. 2018 年 1 月 アダプトゲン解説：『アダプトゲンについて誤った情報があふれている。』(David Winston 氏※)
アダプトゲンの定義と共に科学的裏付けのあるアダプトゲンとしてロディオラ・ロゼア、シベリア人参、朝鮮人参等の 9 つの素材が紹介されています。※世界的に著名な植物学者

<https://www.nutraingredients.com/Article/2018/01/17/Confusion-abounds-for-adaptogens-says-expert>

III. 製品情報：卵殻膜ペプチド NEM® (酵素分解)

健常者対象のヒト臨床試験が学術誌に掲載 *Clin. Interv. Aging* 13: 285-295 (2018).

◆試験概要：NEM®の運動による軟骨代謝の減少および痛み・こわばりの軽減について評価
閉経後の健常女性 60 名を NEM®500 mg 摂取群 (30 名) およびプラセボ群 (30 名) にランダムに割付け、片足 50~100 ステップずつの運動を連続 2 週間実施した。
運動直後あるいは運動後 12 時間経過したところで、プラセボ群と比較した結果、関節の痛み・こわばり回復に対する即効性、さらに軟骨代謝マーカー CTX-II の減少から軟骨保護作用についても立証された。



出典：“Beneficial effects of natural eggshell membrane versus placebo in exercise-induced joint pain, stiffness, and cartilage turnover in healthy, postmenopausal women” *Clin. Interv. Aging* 13: 285-295 (2018).
<https://www.dovepress.com/beneficial-effects-of-natural-eggshell-membrane-versus-placebo-in-exer-peer-reviewed-article-CIA>

IV. ワークライフバランス

アスク “みかわん” (営業 森下和馬 愛知県東三河出身) の野田までさんぽ：

2018.01 櫻木神社に正月飾りを納める

◇コース：南行徳駅~11 km~柴又帝釈天~10.5 km~三郷~13 km~野田 櫻木神社

◇総歩行距離・所要時間：34.8 km 約 7 時間 ◇参加人数：6 名 (途中参加 3 名)



↓ 2018 初スカイツリー



三郷市に到着 (汗和馬)



これからお飾りを納めます



なぜか…柴又帝釈天にて
◎ #△祈願



“さいたまん”と合流
江戸川沿いを走る日本一長い
サイクリングロードにて



今回の目的達成です

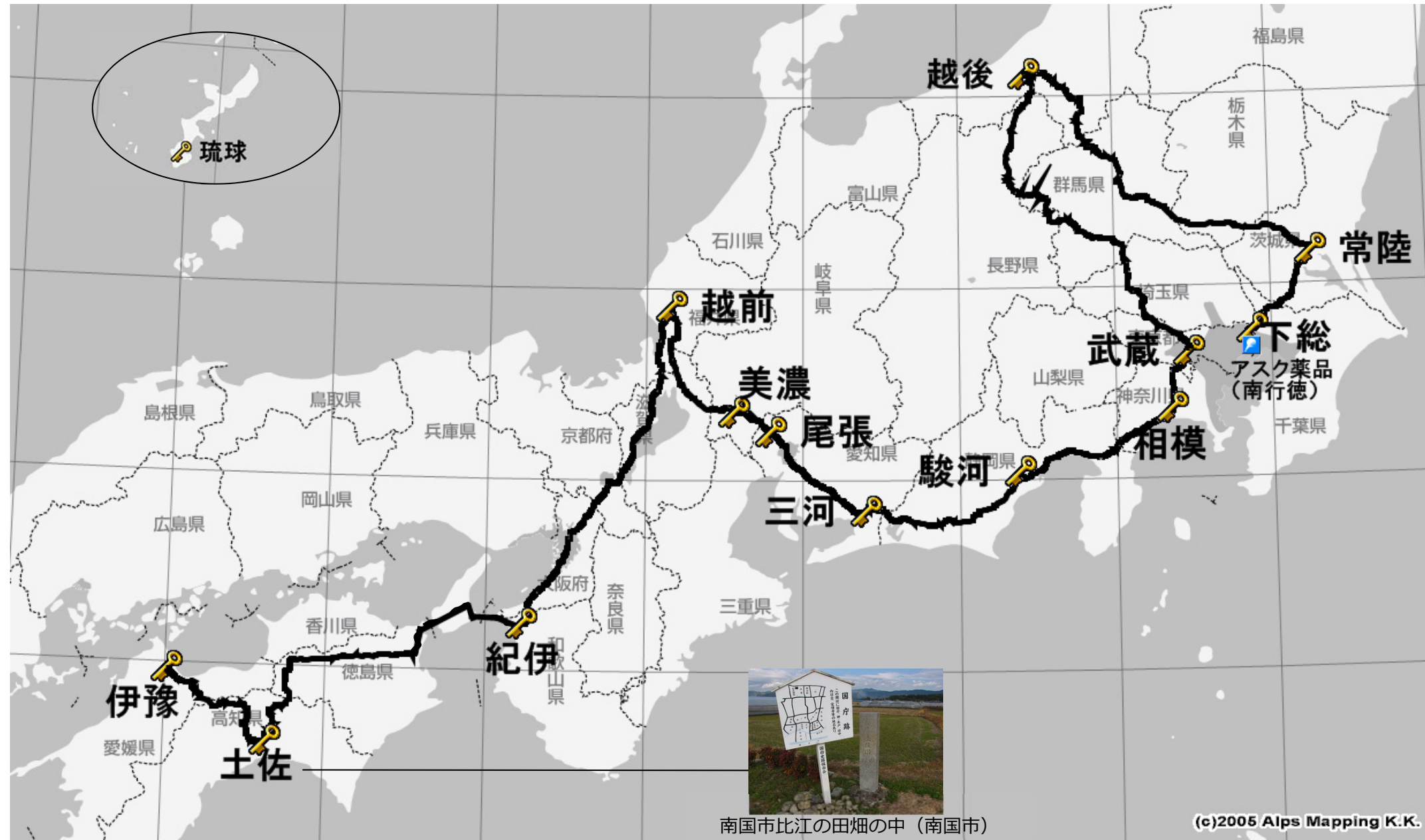


今回の参加者メンバー
(撮影：みかわん)

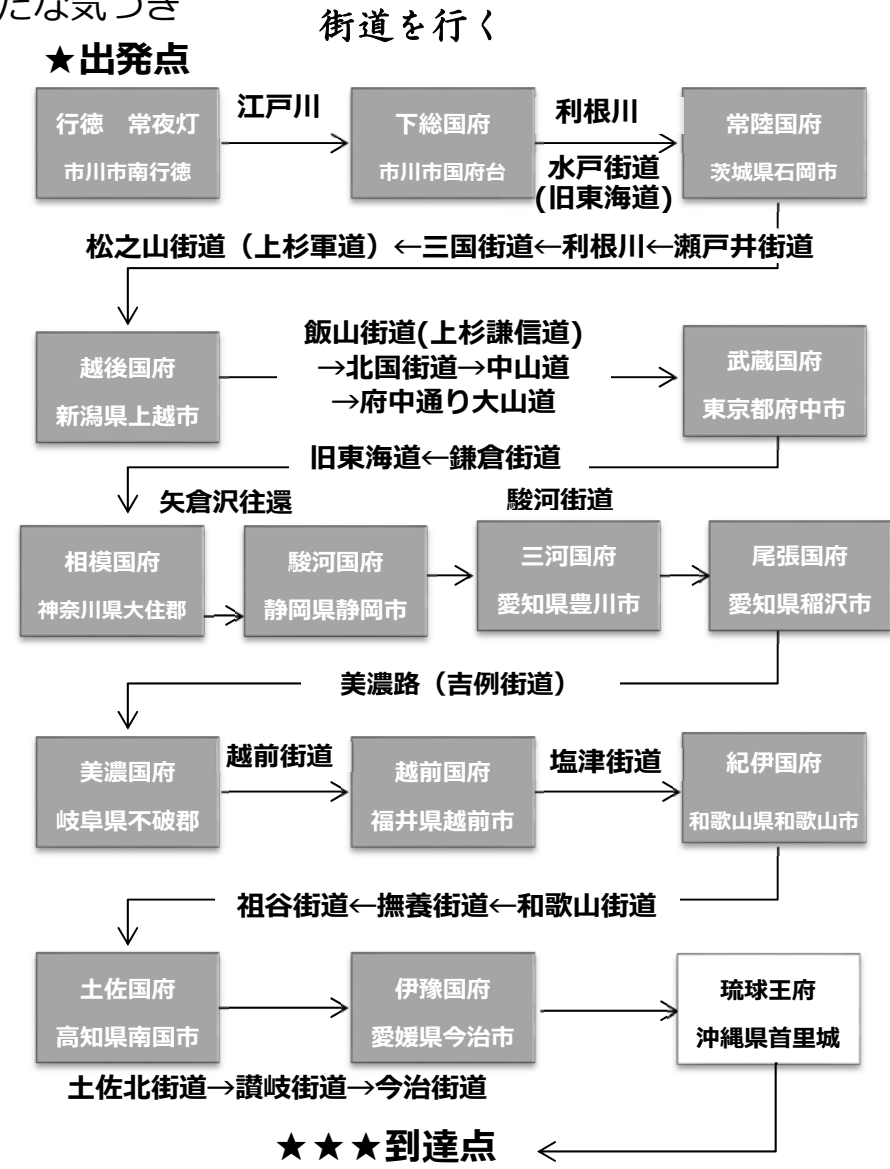
社員全員参加で取り組んでいます！ 空き時間(昼休み・終業後等)を利用した歩みでできること：距離と気づき（2017年5月～2018年4月）

★行徳 常夜灯（市川市本行徳）を出発点とし、社員の出身地の国府巡り、★★首里城（那覇市首里）を目的地とする歩み（延べ 2,050.4 km）

★★★到達点 気づき「古人の跡を求めず古人の求めし所を求めよ」： 故郷への想いと新たな気づき



- ★ 土佐の国府： 南国市比江
南国市比江には、内裏、国庁、府中などの地名が残り、国府があったことは明白ですが、国庁の遺構はいまだ発掘されていません。北側には国司館跡として紀貫之邸（930年 国司として来任。『土佐日記』の筆者）が公園として整備されています。
- ★ 土佐塩の道： 石船神社（香南市 天忍徳別神社）から塩峯公土方神社（香美市物部）
古代、物部氏が開いた岩舟神社からご神体が塩の籠に入り塩峯公土方神社へと運ばれたとされます。江戸時代、赤岡の塩市から山深い物部の里へと塩が運ばれました。
現代、赤岡塩市跡（香南市）から物部川上流の塩峯公土方神社へと続く約 30 kmの道が土佐塩の道として、平成 27 年 10 月「新日本歩く道。文化の道 100 選」に選定されました。
<http://tosashionomichi.qcweb.jp/custom2.html>
塩峯公土方神社の位置する香美市物部の一帯には、「いざなぎ流」と呼ばれる独特の信仰が今日でも継承され、重要無形民俗文化財に指定されています。
- ★ 高知県立牧野植物園：高知が生んだ「日本の植物分類学の父」牧野富太郎博士の業績を顕彰するため、博士逝去の翌年、1958 年 4 月に高知市五台山に開園されました。博士ゆかりの野生植物など約 3,000 種類が四季を彩り、その多くは採集地が明らかで、「生きた標本」として植物研究の貴重な情報源です。
<http://www.makino.or.jp/gaiyo.html>



先人の足跡を辿ることで、なぜそのようなことが引き継がれてきたのか、先人が何を見、聞き、嗅ぎ、食べ、触れ、考えたのか、足跡の先に何を求めていたのかを自らの歩みに想像する。

★2018.2.28 現在 総歩行距離 1802.4km 伊予国府から 6.6 km地点を歩行中

塩と街道

撫養街道：http://www.city.naruto.tokushima.jp/_files/00132961/muyakaidou_.pdf

祖谷街道：<http://scenic-highway.net/shikoku/iya-highway>

土佐北街道：https://kaidoaruki.com/area_sikoku/tosakita/index.html

(北山官道、北山越・伊予路)

797 年 川之江(現 愛媛県四国中央市)から四国山地を超える北山越えの官道となる。

930 年 紀貫之、土佐の国司赴任の道。また、戦国大名長宗我部元親の軍用道路。

1718 年 土佐藩の参勤交代道。

お問合せ先：アスク薬品株式会社
TEL:047-399-7598 E-mail: info@askic.co.jp

