



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思います。一歩ずつ春に近づいているようです。また、4月より消費税も、5%から8%へ増税されます。店頭での表示価格も、今までの総額表示から、本体価格＋税という表示や、本体価格＋税込価格の二重表示など、お店によっては表示方法が違うといった、まぎらわしさも出てくるでしょう。マリン薬局では、二重価格の予定ですが、今その対応に追われています。

ノロウイルス、インフルエンザ、花粉症などマスコミで取り上げられていますが、皆様の体調はいかがですか？ 季節ごとのお悩みも、遠慮なくご相談下さいね。

で ん し ち に ん じ ん
さて今月のテーマは、

「田七人参」

です。

田七人参は、中国の雲南省の海拔約 1500m～2000m の限られた地域で生育するウコギ科の多年草で、和名をサンシチニンジン（三七人参）といいます。中国では古来より、止血作用がある生薬として用いられ、雲南地方では「金不換」（金では買えないもの）といわれるほど貴重な秘薬として重宝されてきました。田七人参はサポニンを豊富に含むほか、体に活力を与えるアルギニン、血管に働きかけるフラボノイド、さらにビタミンやミネラルなど多くの栄養成分を含んでおり、これらが複合的に作用することで本来の効力を発揮します。



栽培方法によって自然のものと栽培されたものに分けられますが、自然のものは産出量のごくわずかであるため、大変希少なものとされています。また、薬用部分として用いられる根が成長するのに約3～7年かかるという理由から名付けられたと考えられています。土地の栄養分を吸った田七人参を収穫すると、その後10年間は土地に雑草も生えない程やせ細ってしまうといわれています。黒褐色の田七人参は、固い石の塊のようにごつごつしており、大きいものほどサポニン量が多く含まれているといわれています。

【田七人参の歴史】

田七人参は 16 世紀頃、中国で初めて漢方書に記載され、中国の医書「本草綱目拾遺」には、高麗人参が「補気第一、精がつく」と記されているのに対して、田七人参は「補血第一、力があふれる」と記載されています。これは、高麗人参は気に働きかけるのに対し、田七人参は血のめぐりに働きかけるということを意味しています。

16 世紀の末期になると、田七人参の需要が高まり、野生の田七人参が乱獲されるなどの被害が発生したため、明の時代末期から清の時代初期にかけて、田七人参の栽培化が発展したといわれています。

日本で田七人参が紹介されたのは、昭和 30 年代になってからだといわれており、現在では健康食品などに配合されています。



【田七人参の効果】

●肝機能を高める効果

田七人参には肝細胞を再生する働きがあり、アルコールが原因で引き起こされる肝機能の低下にも効果が期待されています。肝臓の 70%を切除した後に田七人参を投与すると、肝臓細胞の再生促進効果や保護効果、肝循環改善効果などがみられたとの報告もあります。

●免疫力を高める効果

田七人参には有機ゲルマニウムという成分が含まれ、抗ウイルス作用があります。人間には体内に侵入してきた異物を攻撃したり、その異物を体外に排出したりする免疫機能が備わっています。免疫機能が低下すると、風邪をひきやすくなったり、インフルエンザにかかりやすくなったりします。さらに、体内のウイルス感染を防ぐインターフェロンを誘発します。インターフェロンは免疫機能に働きかけ、ウイルスの増殖を抑えるとともにウイルスを破壊する効果があります。インターフェロンは大量のたんぱく質とビタミン C により、体内で合成することができます。

●血糖値を下げる効果

田七人参にはパナキサトリオールという成分が含まれ、血糖値を下げる効果があります。血中の糖を最も多く消費する器官は全身の筋肉で、高血糖の人は、健常人よりも血液から筋肉への糖の取り込み量が減少していることがわかっています。田七人参に含まれるパナキサトリオールは、筋肉での糖の取り込みを増加させ、筋肉での糖代謝を改善する効果があるということが判明しており、血糖値を下げる効果があります。

●血流を改善する効果

田七人参には、血流を改善する効果があります。血中の悪玉（LDL）コレステロールが多かったり、老化や運動不足によって体の代謝機能が低下すると、体内に老廃物が蓄積し、血液の流れが滞ることで血液がドロドロになります。血液がドロドロになると、酸素や栄養が末端の細胞まで届かず、動脈硬化などの深刻な病気を引き起こします。田七人参は、血液のドロドロの原因となる中性脂肪やコレステロールを分解し、血流を改善する効果があります。また、田七人参に含まれるフラボノイドが血管の弾力性を高めて、血液をサラサラにする効果があります。

●生活習慣病の予防・改善効果

生活習慣病とは、加齢やストレス、不規則な生活などが原因で引き起こされる糖尿病や脳卒中などの病気の総称です。生活習慣病が日本人の3分の2を占める死亡の原因だといわれ、中性脂肪、コレステロールの蓄積や活性酸素による体のサビつきなどが原因で起こります。田七人参は、血中の中性脂肪やコレステロールを分解し、吸収を妨げる働きや、活性酸素を抑制する効果もあります。活性酸素とは、普通の酸素に比べ、強い酸化力を持った酸素のことです。活性酸素が体内で過度に発生すると、脂質やたんぱく質、DNAなどに影響し、老化や生活習慣病などの原因になるとされます。体内の活性酸素は紫外線やストレス、喫煙などによって増加します。このように、田七人参は血中の中性脂肪やコレステロールの吸収を阻害し、活性酸素を抑制する働きがあるため、生活習慣病の予防・改善効果があります。

