

くすりの 散歩道

最近、小学生の孫娘にせがまれて、中華料理のあとのデザートに杏仁豆腐をよく食べる。滑らかな舌触りと冷たいシロップのほのかな甘味は悪くない。店によって缶詰の蜜柑や枇杷や白桃、あるいはパイナップルなどを添えたものもあるが、私はできるだけ単純に杏仁豆腐だけのシロップ漬けの方が杏仁のほのかな香りが感じられてよい。それに、取り立ててよい味や香りがあるわけではないが、鮮やかに赤いクコの実が真っ白な豆腐の上に散らしてあれば、視覚的にもよく適当にやわらかな食感もよい。

これは食べると身体によい「枸杞子」という漢方の薬なのだと言うと、どんなふうによいのかと聞く。昔、中国が清と言っていた時代の偉い皇帝が長生きをしたくて毎日のように薬として使っていたと言っても、小学生に長生きの話をしたところで通じるわけがなく、すぐに理解した様子はない。ましてや、中国では旅行に出る夫に枸杞の実を食べさせない。何故かという、夫の精力が増強されて旅先で浮気をするのを防ぐためだった、という逸話などを話すわけにはいかない。

こうした逸話の真偽はともかくとして、枸杞子を配合した漢方処方では長寿、強壮に効果ありとされる例は少なくない。たとえば「杞菊地黄丸」の処方ではわが国でも一般によく知られる「六味地黄丸」に枸杞子と菊花を加味したもので肝機能、腎機能の強化、体力の向上に加え、視力減退の回復が効果として謳われている。

「枸杞子」とはナス科のクコ *Lycium chinense* Mill. の成熟した果実を乾燥した生薬であり、クコの葉は「枸杞葉」、根皮は「地骨皮」として、それぞれに若干異なる効能を目的に用いられる。すでに本誌のこのシリーズ (No.6 2004年2月号) に「萹蓄 - ナス科植物の不思議」という題で、ナス科植物にはヒヨス (萹蓄) と同様にベラドンナ、ハシリドコロ、チョウセンアサガオ、マンドレークなど中枢性の薬理作用を有する植物が所属する一方で、ナス、トマト、ピーマン、トウガラシ、馬鈴薯、タバコ、ホオズキなど、私たちの日常生活においてもなじみの深い植物が多い、



身の動きを軽くし、 老いを防ぐ 枸杞子

というようなことを書かせていただいた。中で、枸杞子は滋養強壮に効果を持つとされる漢方薬として、昨今は「薬膳」に利用され、食卓に見かける機会も多い、とも書かせていただいた。最近は更に「薬膳」がブームになって、「クコの実」の袋詰めはスーパーマーケットの棚にまで並ぶようになった。

ちなみに、枸杞の名は枸(カラタチ)のようにトゲをもち、杞(コリヤナギ)のようにしなやかであるところから由来するといわれる。クコはわが国にも野原、崖地などに自生する落葉低木で、直立せず、枝は細い。時たまトゲのようにとがった短い枝がある。夏に小さくて目立たないがナスの花に似たかわいい花を咲かせる。

枸杞子としては特に中国回族自治区の寧夏地方で生産されるクコの実が品質、効果に優れており、この品種は天津に集荷される津枸杞に対し、西枸杞と呼んで特に尊重されるという。寧夏で育つクコは、植物学的にはナガバクコ *L. barbarum* L. であると



新潟薬科大学 学長／千葉大学 名誉教授

山崎 幹夫

Mikio Yamazaki

される。マーケット等で見かける「クコの実」にしても寧夏産までは無理としても、せめて赤色が美しく保たれていて黒ずんでおらず、粒も小さすぎず、そろって大きくふっくらとしている良品の「クコの実」を選びたい。

薬膳に利用される他に、いまや「クコの実」は通常の食事のデザートとしても人気があり、日乾してそのままでも食べられるし、焼酎に漬けて薬用酒とすれば、強壯、冷え性、不眠症、風邪の予防、鎮咳等によいと言われる。

枸杞子は『神農本草経』に上品として記載されており、味は甘、気は平(寒)である。肝、心、脾、肺、腎の五臓の病、熱中(体内にこもる以上な熱気)を押さえ、消渴(たまらない喉の渴き)を潤し、周痺(血脈に従って痛みが上下する症状)を抑え、緊張を緩和して滋養強壯に働くとされている。久しく服用すれば身の動きを軽くし、老いを防ぐ。民間には目の疲労、視力の減退を回復させるという伝承が多く見

られるが、ひと頃、視力の向上によいといわれたカロチノイドやベタインなどの成分が多く含まれるという以外に、眼科学的な認証は得られていないようである。枸杞子が目のかすみなどに効くとされる根拠は、もしかすると六味丸に菊花とともに枸杞子に加えられた「杞菊地黄丸」にある眼精疲労の回復、老化にともなう視力減退の改善などの効能書きに依ったのではないかとも思われる。たとえば、「枸杞茶」を作る場合にも、20g程度の枸杞子にお湯を注いで3分ほどすれば出来上がるが、その際に少量の菊花を加えると眼精疲労の回復に対してより効果的になると書いた書物もある。

薬理的には、枸杞子の水性可溶分画にはウサギの頸動脈圧に対して著明な血圧下降作用を示し、またモルモットにCCl₄を投与することによって生じる総コレステロール、リン脂質の増加を抑制することが認められている。

クコの葉は「枸杞葉」と称して民間では茶のように煎じて飲み、食用にもされるが、特に若葉はご飯に炊き込んでクコ飯として食したり、天ぷら素材としても利用される。多量の葉緑素やクコタンニンのほか、ルチンの含有が知られており、毛細血管の強化、動脈硬化の予防、疲労防止、肝臓における解毒作用の向上、強壯によいとされている。

また、枸杞の根の皮を剥いで乾燥した生薬は「地骨皮」として漢方処方に配合される。地骨皮の成分は枸杞子と共通してステロイド類、ジテルペン類、不飽和脂肪酸類、ビタミン類、ベタインなどの含有が豊富であり、地骨皮エタノール抽出エキスからの水溶性画分はパイロジェンで発熱させたウサギに対して強力な解熱作用を示し、また血圧降下作用を有する画分が認められたとの報告もある。一般には強壯に効果がある他、解熱、血圧降下、抗高脂血症、抗高血糖、黄色ブドウ球菌に対する抗菌作用などの効果があるとされている。かつては、6～12グラムの地骨皮を煎じた液は肺結核の熱、咳、吐血などにも利用されたという記録がある。

薬食同源とはよく言われる言葉であるが、洋の東西を問わず、人類の知恵はさまざまな食からの恩恵をより積極的に健康を維持するための薬として利用してきた。特に中国医学の伝統の中では、その思想は脈々と今日まで流れ続け、その究極の形が薬食同源として活かされてきたと思われる。