

効果的な 服用方法

薬用人参単独の服用では、症状の取れにくい場合、
相乗効果を高めるものにニンニクとビタミン E があります。

ニンニクの薬効

- ・疲労回復ビタミンといわれる B₁の吸収を高め、疲労回復に一層の効果を発揮する。
- ・血液の循環を良くし、肩こりや冷え性を改善する。
- ・コレステロールの沈着を防ぐ

ビタミンEの薬効

- ・血行を良くし、頭痛や肩こり、冷え性など血行不良による症状の緩和が期待できる。
- ・老化を予防する。
- ・動脈硬化を予防する。



エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.41 No.1
通巻159号

甦る若さ 薬用人参



薬用人参の効果を知ろう

最近、われわれは西洋医学の解析技術をフルに駆使して、漢方薬の効能の科学的な検証を進め、薬用人参の成分が人間の自律神経活動に非常に効果的に働くことを突き止めました。特に、薬用人参が食欲のコントロールや体熱産生などを介した体脂肪の調節、血圧、血糖、正常な心臓自律神経の活動の維持、免疫機能の保全やストレスを軽減する副交感神経活動の亢進など、人のホメオスタシス（恒常性）の自動調節をまかなっている自律神経に極めて有効であることが示唆されています。このすばらしい効果を皆さまにも体験していただければ幸いです。

監修 京都大学大学院 人間・環境学研究科 教授 森谷敏夫 先生

CONTENTS



薬用人参とは	3
薬用人参の歴史	4
薬用人参七効説とは	5
ほ き きゅうだつ 1. 補気救脱	6
え けつ ふくみやく 2. 益血復脈	7
ようじんあんしん 3. 養心安神	8
せいしんしかつ 4. 生津止渴	9
ほ ほういぜん けんびししゃ 5. 補肺定喘、6. 健脾止瀉	10
たくどくがっそう 7. 托毒合瘡	11
薬用人参要求度チェック	12-13
Q&A	14-15
効果的な服用方法	16

薬用人参 とは

通称薬用人参は、漢方薬として使われるウコギ科の多年生植物で、多くのサポニンを含み、多様な薬効があることで知られています。一般に「朝鮮人参」「高麗人参」「御種人参」と呼ばれているものが、それにあたります。

薬用人参と同じウコギ科ニンジン属の別種に竹節人参、田七人参（三七人参ともいう）があり、これらも薬用に使われますが、少しずつ成分が違い、効能や用途も異なります。収穫後の加工法の違いで「白参」と「紅参」、その他に分類されます。



白参… 水洗いした生根の皮を剥がし、細根を取り除いてそのまま、あるいは軽く湯通しして乾燥させたもの。このうち、形によって「直参」と「曲参」に分けられます。
紅参… 水洗いした生根を蒸したのち、乾燥させたもの。

甦る若さ 薬用人参

薬用人参の歴史

薬用人参は中国ではるか2,000年以上も昔から使われていたといわれています。

日本に紹介されたのは奈良時代、中国北部に栄えていた渤海国ぼっかいの使者が人参を聖武天皇に奉呈した記録があり、これが薬用人参が日本に伝えられた最初といわれています。奈良の正倉院には、光明天皇が薬用人参を人々にすすめたという文献とともに、薬用人参そのものが保存されています。

その後、江戸時代に第8代将軍徳川吉宗の命により、佐渡、日光御領地で、薬用人参の栽培に成功し、種子をもとに各藩で栽培を奨励したとされています。そのことから、日本で栽培する薬用人参は「御種人参」と呼ばれています。



薬用人参 七効説とは

薬用人参は中国最古の本草書として名高い『神農本草経』で上薬（無毒、多量服用可、長期服用可、習慣性無）に区分され、補五臓（五臓の働きを助ける）、安精神（精神を安定させる）、定魂魄止驚悸（魂を穏やかにし、動悸を静める）、除邪気（外部からの病気の侵入を防ぐ）、明目（視力を回復させる）、開心益智（心を開かせ、より賢く）、久服軽身延年（長期服用で身体が軽くなり長寿をまっとうする）と記述されています。なお、現在は以下にあげる七効がよくいわれています。

薬用人参は上薬ですが一度に多く摂取するのではなく、毎日適量ずつ続けることが大切です。

薬用人参七効説

托毒合瘡
たくどくがっそう

健脾止瀉
けんぴししゃ

補肺定喘
ほはいていせん

生津止渴
せいしんしかつ

養心安神
ようじんあんしん

益血復脈
えっけつふくみやく

補氣救脱
ほききゅうだつ

甦る若さ 薬用人参

ほ き きゅうだつ

1.補気救脱



元気を補い、虚脱を救う。体力・気力増進の効果がある。

体力増強・疲労回復作用

強壮効果、運動能力の増進のほか、疲労物質ができるのを抑えることで、疲労の回復・予防に効果があります。

抗酸化作用の増強

細胞の老化を遅らせるほか、代謝機能を活性化させるので心筋梗塞や生活習慣病の原因といわれる過酸化物質の生成を抑えます。また、身体の抵抗力を高めたり気力減退を改善する効果があります。



疲れやストレスの度合いが増すと十分にホルモンが分泌されず、疲れを感じやすくなります。薬用人参にはホルモンの分泌を正常に保つ働きがあるため、疲労回復に効果が期待できます。

甦る若さ 薬用人参

えっけつふくみやく

2. 益血復脈



血液をつくり、脈の乱れを調整し、血行を良くする。
冷え性・貧血・低血圧・心臓衰弱などを改善する。

血液の流れを良くする

末梢血管の拡張作用、末梢抵抗の減少により、血行を改善し、冷え性、肩こり、頭痛、めまいなどの自覚症状を改善します。

血圧を正常に戻す

薬用人参は自律神経の乱れを調整し、ホルモンバランスを保って血圧を正常にします。

造血

骨髄細胞の分裂を促進させ、造血を助ける働きがあります。

血栓(脳血栓・心筋梗塞)の予防

血小板凝集抑制作用や脂質代謝改善作用により、血栓をできにくくし、血液循環の改善をします。



甦る若さ 薬用人参

ようじんあんしん

3. 養心安神



心を養い、精神を安定させる。自律神経失調症、動悸、体力や気力が低下したときの不眠に効果がある。

自律神経の乱れを調節する

交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、冷え性、肩こり、頭痛などの不定愁訴症状があらわれてきます。薬用人参にはバランスを失った自律神経を正常にし、安定させる作用があります。



薬用人参はエネルギー代謝機能を正常に保ちます。寝る前に薬用人参を服用すると、朝の目覚めがたいへん良いことに驚くことがあるのはそのためです。

甦る若さ 薬用人参

せいしんし かつ

4.生津止渴



体液を生じさせて身体の渴きを止める。
体内の生理的水分バランスを保つ効果がある。

血糖値を安定させる

薬用人参に含まれる多糖類は血糖降下に役立つといわれています。
この作用は血糖値が上がったときにだけあらわれ、また正常値以下に下げることはありません。

水分バランスを整える

薬用人参には、乾いてカサカサになった唇や皮膚などをしっとりさせる効果があるといわれています。



動物実験で薬用人参による血糖降下作用が認められています。また2型糖尿病の効果も期待されています。

甦る若さ 薬用人参

ほ はいていぜん

5.補肺定喘



肺の力を補い、咳を鎮める。肺が空気を吸い込む力を助け、鎮咳・去痰を促して呼吸困難を改善する。

気管支ぜんそくなどのアレルギー反応を抑える

異物が侵入してきたときに起こる免疫機能の異常を正常化させる作用や抗炎症作用により、呼吸困難を改善し、せき、たんを鎮めます。

身体の免疫機構がしっかりしていれば、ウイルスやアレルゲンがたとえ体内に侵入しても発病はしません。薬用人参を服用することで、免疫力をつけることができると言われています。

甦る若さ 薬用人参

けん び し しゃ

6.健脾止瀉



胃腸を丈夫にして、下痢を止める。弱った胃腸の働きを良くして食欲不振・消化不良・下痢や便秘を改善する。

胃腸虚弱の改善

胃粘膜の血流を促進して、胃の働きを活発にし、消化不良、もたれなどを取り除き、胃腸を丈夫にします。

また、異常な胃液分泌を抑制し、胃粘膜の修復機能を高める働きがあります。



甦る若さ 薬用人参

たくどくがっそう 7.托毒合瘡



体内の毒を出し、傷を癒す。皮膚機能の衰えを改善し、化膿部からの排膿を促し、外傷など治りにくい患部を早く治す。

新陳代謝の促進

皮膚の老廃物を排出し、代わりに栄養分を細胞に取り入れる働きを高めることにより、新陳代謝を活発にします。

老化防止

細胞の増殖を促進することによって生体内代謝を活性化させるため、老化防止につながります。



甦る若さ 薬用人参

薬用人参 要求度チェック

下記の症状があてはまる方はチェックを入れてください。自己の状態を再確認して、悪いところは早く治しましょう。判断の結果については、かかりつけ薬局に相談しましょう。

- 1 肩や首筋がこる
- 2 頭が重い、痛む
- 3 腰が痛む
- 4 非常に疲れやすい
- 5 めまいがする
- 6 耳鳴りがする。
- 7 十分に眠れない
- 8 イライラする
- 9 手足がいつも冷たい
- 10 腰から足にかけてスースーと冷える
- 11 のぼせる
- 12 生理が不順である





- 13 生理痛がある
- 14 喉、口、唇が渴く
- 15 胃がもたれる
- 16 胃が痛む
- 17 小便がとても近い
- 18 便秘と下痢を繰り返す
- 19 下痢をする

- 20 便秘がちである
- 21 食欲がない
- 22 冷えると腹が痛む
- 23 貧血で顔色が悪い
- 24 鼻水が出る
- 25 せきが止まりにくい
- 26 風邪をひきやすい



- 27 まぶたがピクピクする
- 28 吹き出ものがよく出る
- 29 じんましんが出やすい
- 30 最近笑顔が少ない



個

30個中

Q&A

Q. 薬用人参を服用すると血圧は上昇しますか？

A. 薬用人参は、降圧作用と昇圧作用の両方が認められており、通常の用量であれば血圧に問題はないようです。

Q. 薬用人参は妊婦、授乳婦も飲めますか？

A. 薬用人参は母子ともに健全かつ正常な出産に導くものとされる安胎薬に分類されており、血液の循環を良くしたり造血作用がありますので、母体、胎児にとってもプラスになります。しかし、妊娠初期の方は、薬剤の服用は控えることが望ましいといわれています。

授乳中の薬用人参の服薬に関しては、日ごろ口にしている食品と同一に考え、授乳には影響しないものとして良いと思われれます。

Q. 他の薬と一緒に飲めますか？

A. 特に問題はありませんが、医師や薬剤師に相談のうえの服用をおすすめいたします。

Q. 人参を長期に服用してもいいの？

A. 特に問題ありません。薬用人参の一番の良いところは、長期に続けて飲むことで健康増進につながることです。一度に多量に飲む必要がないので適量を続けて服用しましょう。

Q. お土産でもらった薬用人参はどのように服用するの？

A. 薬用酒としての使用が多いようです。

作り方

材料



薬用人参
100g



氷砂糖
200g
(お好みにより加減)



焼酎
1リットル

手順



① 薬用人参を
輪切りにする



② 広口瓶に輪切りにした
薬用人参と氷砂糖を入れる



③ 焼酎を加える



④ ふたをして、
冷暗所で最低6ヶ月

薬用人参酒は、毎日さかずきで1～2杯ずつ服用すると良いでしょう。寝る前に飲めば、不眠解消にもなります。ただし、たくさん飲んだら飲んだだけ効くということはありません。適量ずつ長期にわたって飲用することが大切です。



薬用人参を効果的に服用したい方、お酒が飲めない方は薬用人参製剤がございます。かかりつけ薬局にご相談ください。