

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.44 No.2
通巻169号

ご お う
牛黄と
相性の良い生薬



牛黄を理解し、健康に役立てよう

牛黄は2,000年以上も前に発見されています。牛の結石が人の健康にたいへん役立つことを見つけました。それが薬物として重宝されている今日の牛黄です。薬物が記載されているもっとも古い書物は『神農本草経』であり、その書物には365種の薬物が収載されていて、上薬・中薬・下薬に分類されています。牛黄は上薬に分類されています。上薬は用いる期間や量にも関係なく、副作用がなく、飲めば身を軽くして、生命活動を活性化させ、長寿を期待することができます。日本では飛鳥時代より高貴薬として珍重されてきました。牛黄にはビリルビン系色素、胆汁酸のコリン酸、デオキシコリンおよびタウリン抱合体を含みます。薬効、薬理作用は胆汁分泌の促進、鎮静、鎮痙、抗血管内凝固など多くの作用が知られ、熱病、高山病、心悸亢進、疲労回復などに応用されてきました。

監修 岐阜薬科大学名誉教授 水野瑞夫 先生

CONTENTS



牛黄とは	3
牛黄の価値と歴史	4
牛黄の作用	
①強心作用	5
②降圧作用	6
③肝臓保護作用	7
④抗炎症作用	8
⑤解熱作用	9
⑥鎮静作用	10
⑦鎮痙作用	11
牛黄と相性の良い生薬	
人参(ニンジン)	12
鹿茸(ロクジョウ)、反鼻(ハンピ)	13
麝香(ジャコウ)、蟾酥(センソ)	14
熊胆(ユウタン)、羚羊角(レイヨウカク)	15
Q&A	16

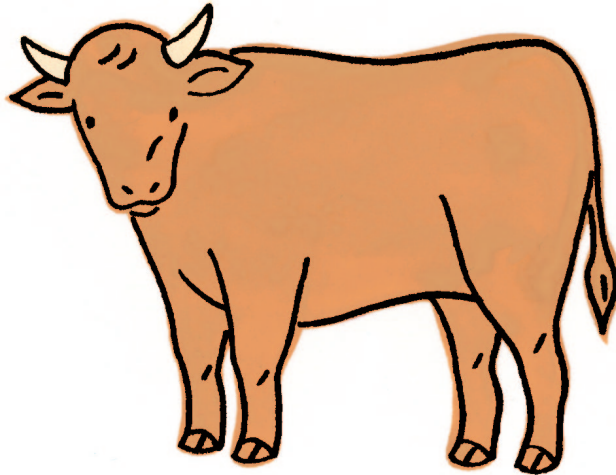
牛黄とは

牛黄とは、牛の胆嚢や胆管にできた結石のことです。

赤茶色または黄褐色をしており、形は角を落としたサイコロのようだったり、ピラミッドのような三角すいをしていたりさまざまです。

大きさは小指の先ほどの小さいものから、クルミほどの大きさまで幅広く、割ってみると断面が木の年輪のような模様をしています。また、しばしば輪層中に白色の粒状物または薄層を交えます。

牛黄の主成分はビリルビンで、その他胆汁酸、アミノ酸などが含まれています。胆汁の流れを邪魔し、臓器の炎症や機能不全を起こす胆石に、良いイメージを持つ人はほとんどいないでしょう。しかし胆石は胆石でも、牛の胆石である牛黄は例外です。さまざまな病気や身体の不調を治す力を持ち、命を救うとまでいわれているからです。



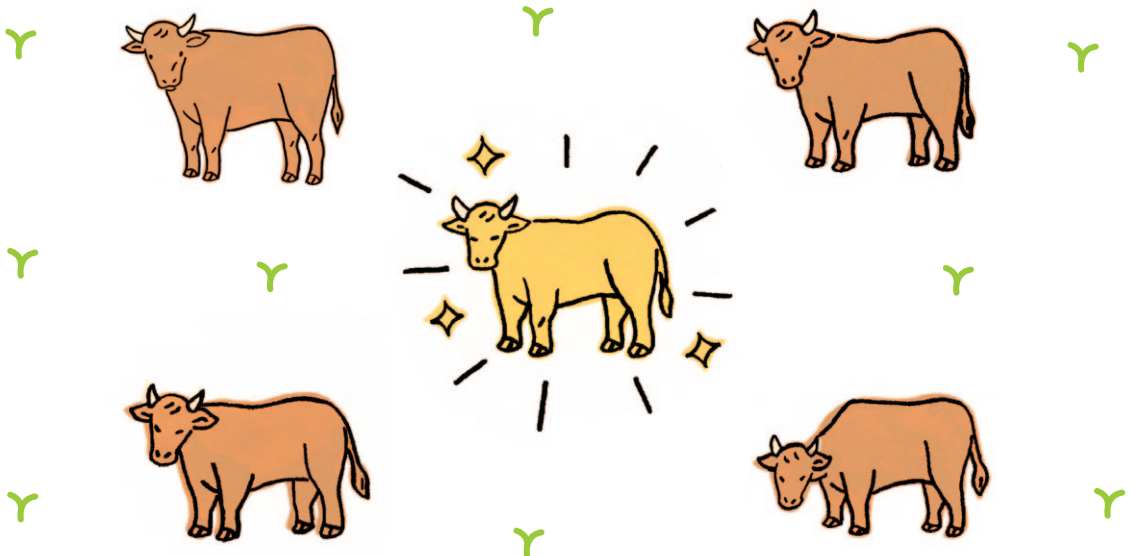
牛黄の 価値と 歴史

なかなか見つかりにくく、古来より珍しい宝石のように重宝されてきた牛黄は、健康促進や病気回復のほか、寿命が延びるとまでいわれている生薬です。

中国ではなんと2,000年以上前からその作用が認められ、飲まれてきました。

中国でもっとも古い薬物書である『神農本草経』には「不老長寿の薬」と記されているほど効能豊かですが、発見できる確率はわずか1,000分の1、つまり牛1,000頭に対して1頭の割合しかありません。

牛黄がとても希少価値の高いものであったことは、日本最古の法典『大宝律令』に「凡そ官の馬牛死なば、若し牛黄を得ば別に進たてまつれ」、つまり「国の所有する牛が死およに牛黄が見つかったら、必ず中央政府に献上せよ」と記載されていることからもうかがい知れます。



牛黄の作用① 強心作用

牛黄には次のような働きがあります。実際に服用した人々からさまざまな声が届いていますので、ご紹介しましょう。個人の使用経験に基づいたものです。作用には個人差があります。

強心作用（心臓の働きを高める）

心臓の働きを高めて、動悸、むくみ、めまいを軽減します。

- 旅先で訪れたお寺の階段で息切れがして、苦しくなったときに服用したら楽になりました。
- ゴルフのラウンド中に胸が苦しくなり、服用したら楽になりました。いまでは友人にもすすめています。
- 明け方に胸が苦しくなったので服用したところ、落ち着きました。それからは枕元に置いて寝ています。



降圧作用

降圧作用（高い血圧を下げる）

血行を改善し、肩・首筋のこり、頭痛、めまい、のぼせなどを和らげます。

- 高血圧気味でしたが、毎日服用するようになり、いまは安定した数値を維持しています。
- 普段から血圧が高めでときどきフラフラするので試してみました。おかげさまですっかり元気になり、いまは疲れを感じたときだけ飲むようにしています。



赤血球新生促進作用 赤血球を増やすことで、貧血や立ちくらみ、血行不良などを改善します。

肝臓保護作用

肝臓保護作用（肝臓の働きを助ける）

肝臓に作用して胆汁分泌を促進し、二日酔い、疲労倦怠感などを緩和します。

- 肝機能が悪かったのですが、服用したところ検査数値が良好になりました。
- 疲れ気味だったので服用したところ、その日の夜はお酒を飲んでも悪酔いしませんでした。



抗酸化作用 生体内の脂質の酸化を抑え、生活習慣病に大きく関与します。

抗炎症作用

抗炎症作用（炎症を抑える）

体内のさまざまな炎症を抑えるので、内臓疾患から皮膚病まで広く役立ちます。

- 息子が受験直前に扁桃腺が腫れ、高熱が出てしまいましたが、夜分遅く近隣の病院が閉まっていたため薬局へ駆け込みました。服用したところ、扁桃腺の腫れが治まり、熱も下がり、無事試験を受けることができました。
- 奥歯の腫れと痛みがひどく、翌日に歯科の予約を入れたもののその夜がどうしてもつらかったので服用すると、朝には腫れと痛みが消えました。

Before



After



解熱作用

解熱作用（熱を下げる）

病気をこじらせて、身体の内に入り込んだ熱を体外に発散させる働きがあります。

- 小学生の子どもが高熱を出したときに処方薬と一緒に服用したら、翌日には平熱近くまで下がりました。
- 仕事が休めず風邪をこじらせてしまい、一週間も微熱が続き、だるく、特に夕方発熱を繰り返していたので服用したところ、身体のだるさが和らぎ、翌日には平熱になりました。

抗ウイルス作用

ウイルスの活性を抑えて風邪などの症状を緩和します。

- 3歳の娘が風邪をひくと「あのお薬ちょうだい」と自分から欲しがります。



鎮静作用（神経を和らげる）

神経の興奮を和らげて、イライラ、不眠などの症状を鎮めます。

- ピアノ演奏会の当日、不安と緊張に押しつぶされそうになりましたが、友人にすすめられて服用したところ、気持ちが落ち着き、滞りなく演奏を成し遂げることができました。
- 精神的な疲れでなかなか寝付けない日が続いていましたが、服用したら気分が楽になりぐっすり眠ることができました。



鎮痙作用

鎮痙作用（けいれんを鎮める）

手足のけいれんをはじめ、腹痛やさしこみなどの症状にも効果があります。

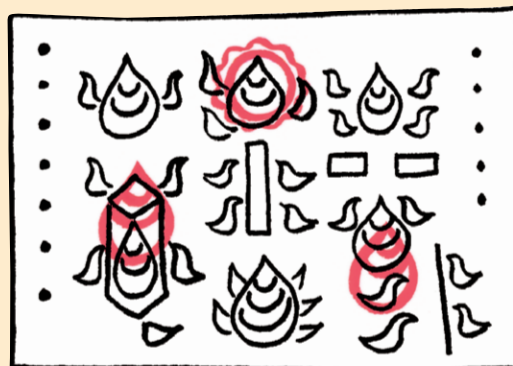
末梢神経障害改善作用

手足のしびれなどの末梢神経血管障害を改善します。

- 脳こうそくて倒れて左半身不随になりました。リハビリしながら服用したところ、改善が見られました。

中国では鎮痙、鎮静、解毒、解熱、中風（けいれんのこと）など広く用いられ、日本でも古くから使用されています。東大寺二月堂では、お水取りの行法中に牛玉日ごおうびが定められており、「牛玉・陀羅尼摺り」が行われます。お札の牛玉墨には墨汁とお香水、そして牛黄が混ぜ合わされます。この護符は「牛玉宝印」といって、無病息災、厄よけのお守りとして有名です。

民間では難病、急病の際に牛玉宝印を水に溶かして服用し、息を吹き返したという話も数多く伝えられています。



人参 (薬用)

ニンジン 人参

ウコギ科オタネニンジンの根を湯通したもので、朝鮮人参・高麗人参とも呼ばれ、私たちが普段口にする食用のニンジンとは異なる種類のものです。

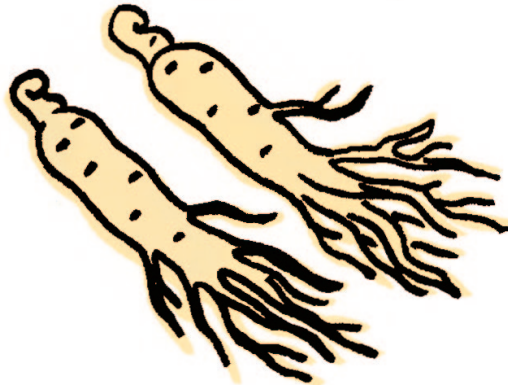
有効成分サポニンをはじめ、アミノ酸やビタミンB群、各種ミネラルなどが豊富に含まれており、滋養強壮作用や末梢血行改善作用が認められています。

また牛黄との相性が良く、中国では昔から「牛黄は人参を使となす」といわれ、これらは一緒に処方されることも多く、相乗効果が期待されています。

『神農本草経』には365種類の薬物の記載があり、それらは下薬・中薬・上薬の三つに分類されます。

下薬とはいわゆる治療薬、中薬とは病気の予防と体力増強のための保健薬、そして上薬とは生命を養う不老長寿の薬。なかでも人参は、牛黄とともに上薬に分類されています。

また人参の薬効について「五臓を補い、精神を安んじ、魂魄を定め、驚悸を止め、邪気を除き、心を開き智に益す。久しく服すれば身を軽くし、年を延ばす」とされており、あらゆる病気に効く万病の薬として位置付けられています。



鹿茸、反鼻

ロクジョウ
鹿茸

満州アカジカまたは満州ジカのオスの、春先に生え始めるころの角を乾燥させたものです。外見は黒っぽく表面は皮と産毛に覆われていて、キノコのように見えることから「鹿茸」という名が付けました。

『神農本草経』にも「漏下、悪血、ろうげ おけつ かんねつきようかん寒熱驚癇を主治し、気を益し、志を強くし、齒を生じ、老いず」とあり、現代的に訳すと「精力が溜まらず漏れていくもの、悪い血が溜まるもの、寒気による発熱や、強いショックを受けたことによる引きつけなどを治し、スタミナをつけ、ストレスに強くなり、齒が丈夫になり、老化を防ぐ」となります。

「鹿茸」は体力増進・強壮に非常に優れた漢方高貴薬で、「人参」と並び体力を補う薬として珍重されています。

ハンビ
反鼻

中国大陸に生息するアオハブ（タイリクハブ）あるいはその近縁種のこと、反鼻の名前は鼻先が短く、上に反り返っているところ由来します。日本ではマムシがその代用とされることがあります。

反鼻は、各種アミノ酸、脂肪、ビタミン類、カルシウムなどを含有し、栄養価に富んでいます。強壮、興奮薬として粉末、または黒焼き・焼酎漬けを疲労時や冷え性などに内服します。

大蒜（にんにく）と併用すると作用が増強され、疲れやすい人・体力が落ちている場合には、鹿茸や人参を配合するとより効果的とされています。



麝香、蟾酥

ジャコウ 麝香

シカ科のジャコウジカのオスの袋状腺囊の分泌物です。そこから発散する香りはムスクといわれ、古くから香水などに使われていました。また、オスがメスを呼ぶために交尾期に発散する香りなので、媚薬としても用いられていました。

芳香成分はケトン体で、ほかに男性ホルモン様作用がある物質を多数含み、中枢神経、特に呼吸中枢や心臓を興奮させます。また昏睡、小児のけいれん、神経衰弱、心腹痛、打撲損傷など、危急を要するときに用います。妊婦には使用してはいけません。



センソ 蟾酥

アジアヒキガエルやヘリグロヒキガエルの耳下腺（皮脂腺）分泌物を集め、乾燥させたものです。

分泌液は1匹あたりわずか数十mgくらいしか採れず、さらに、乾燥するとほんの数mgにしかありません。1枚の重量が100g程度の平均的な円盤状の蟾酥を生産するためには、5,000～7,000匹のヒキガエルを必要とするそうで、また自然乾燥には2年以上を要するといいい、大変な手間ひまがかかっています。

蟾酥には強心作用があり、身体への蓄積性が少ないことが特徴です。妊婦には使用してはいけません。



熊胆、 羚羊角

ゆうたん 熊胆

くま い
熊の胆ともいい、ツキノワグマおよびヒグマ、もしくはその変種の胆汁を乾燥させてつくられます。苦みが強く、健胃効果や利胆作用など消化器系全般の薬として、消炎、解熱、鎮痛、鎮痙作用などがあり、伝染病による高熱・けいれん、あるいは熱傷・刺傷による発熱・うわ言などに用いられます。

このほか、熊胆を外用すると化膿による腫れ・痛みがなくなり、急性咽喉炎・口腔潰瘍の消炎効果があります。

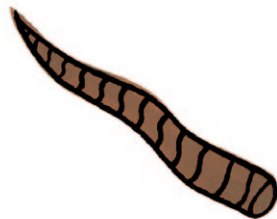


レイヨウカク 羚羊角

サイガレイヨウの角を粉末にしたもので、鎮静作用により神経の緊張を和らげます。

『神農本草経』に中薬として記載されています。

解熱、鎮静・抗けいれん作用があり、熱性けいれん、緑内障で見られる眼球の痛み、頭痛、視力障害、悪心、嘔吐などの症状に利用します。「肝の亢ぶりを鎮める」とあり、疳の虫、肝臓が悪く目の病を引き起こしているもの、風邪を引き肝臓からほかへ影響が出ているものなどに使われます。妊婦には慎重に使用する必要があります。



Q&A

Q. 海外からのお土産で牛黄含有製剤を もらいましたが、日本で売っているものと 同じですか？

A 牛黄は中国や香港の土産物として人気のある生薬です。主に製剤となって市販されていますが、その一部から日本で使用が認められていない成分が検出されることがあります。中国で買えば安く手に入るとはいえ、国により規制が異なり、外国語の説明書を理解できる消費者は少ないと考えられます。国内で輸入許可を得て販売されている製剤を購入しましょう。

Q. 一日にどれくらい飲めばいいのでしょうか？

A 服用量は症状によって変わりますが、一日2～1,000mgの範囲で服用します。保健薬として常用する場合は一日2～数十mg、緊急薬として使用する場合は一日100～1,000mgの範囲で服用します。牛黄は水に溶けにくく、唾液に溶けやすいという特徴があります。舌の下で徐々に溶かしていくと吸収率が高くなります。

Q. 子ども、妊婦でも飲めますか？

A 漢の時代の漢方書に「小児の百病を療す」とあります。子どもにも用いることのできる薬です。妊婦の使用には注意が必要ですので、医師・薬剤師にご相談ください。

Q. 牛黄は長く服用しても大丈夫？

A 薬物書『神農本草経』のなかで「命を養う薬」として、毒がなく、長期にわたって服用しても害がないとされています。



※かかりつけ薬局にご相談ください。