



Medical Herbalist Course

ナチュロパスから学ぶ メディカルハーバリスト講座 前編

MEDICAL HERBALIST SPECIALIZES IN THE THERAPEUTIC USE OF MEDICINAL PLANTS, CREATING PERSONALIZED HERBAL FORMULATIONS TO SUPPORT HEALTH. BY COMBINING TRADITIONAL WISDOM WITH MODERN SCIENCE, THEY TAKE A HOLISTIC APPROACH TO RESTORING BALANCE AND WELL-BEING.

ナチュロパスなみ



<掲載内容の取り扱いに関するお願い>

本書に掲載されているすべての内容（文章、画像、図表、その他のデータなど）の著作権は、Alinga Organics Australia Pty Ltdに帰属しております。

本書の内容は、当社の大切な財産であり、法律により保護されています。

そのため、本書に掲載されている内容の一部または全部について、
当社の事前の書面による許可なく、複製、転載、転用、改変、配布、
またはその他の二次利用を行うことを固くお断りしております。
これには、印刷物やデジタルメディアを問わず、あらゆる形態での使用が含まれます。

本書の内容を安全かつ適切にご利用いただくためにも、当社の著作権を尊重していただけますようお願い申し上げます。

ご理解とご協力のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

Alinga Organics Australia Pty Ltd





TABLE OF CONTENTS

目次

1.	はじめに ナチュロパスなみ	5
2.	注意事項.....	6
3.	第1章 基礎編.....	7-199
1.1	メディカルハーブの歴史.....	9-17
1.2	ナチュロパシーとハーブ.....	18-23
1.3	メディカルハーブ基礎知識.....	24-62
1.4	ベーシックメディカルハーブ..	63-199
	あ行.....	64-84
	か行.....	85-107
	さ行.....	108-123
	た行.....	124-136
	な行.....	137
	は行.....	138-172
	ま行.....	173-179
	や行.....	180-182
	ら行.....	183-196
	わ行.....	197-199





TABLE OF CONTENTS

目次

4.	第2章 免疫編.....	201-226
5.	第3章 消化器編.....	227-258
6.	第4章 デトックス編.....	259-298
7.	第5章 ホルモン編.....	299-342
8.	第6章 自律神経&副腎疲労編.....	343-376
9.	番外編 オーストラリアネイティブハーブ	377-392
10.	参考文献.....	393
11.	おわりに.....	395





Naturopath Nami

ナチュロパスの松本七美です。

植物が、人を癒す。
その事実に魅了されてから、20年以上が経ちました。

ハーブコーディネーターの通信教育で初めてハーブの世界に触れ、
その奥深さに引き込まれ、さらなる知識を求めてオーストラリアへ。

本格的なナチュロパシーを学び、実際にクライアントへの処方と
トリートメントを始めて、気づけば20年以上が経ちます。

ハーブは単なる植物ではありません。

それぞれが独自の力を持ち、心と体に働きかけ、
ブレンドすることでさらなる相乗効果を生む。
その複雑さと美しさに、私は今も学び続けています。

この本には、私が20年以上の臨床経験と学びから得たハーブの知識を、
惜しみなく詰め込みました。

予防医学として、家族のセルフケアとして、あるいはビジネスとして
ハーブを日常に取り入れるすべての人に、役立てていただけたら嬉しいです。

Nami

LET'S DO IT!



注意事項

- テキストに掲載したハーブを用いた病気の薬効や作用に関する情報は、医師の指導に取って代わるものではありません。
- 症状や病気へのハーブの使用については、必ず専門家の助言を求めるようお願いします。
- アレルギーをお持ちの方や妊娠・授乳、慢性疾患や投薬中の方は、特にハーブの使用に注意をするようにし、専門家の指示なく使用する事はおやめください。
- ハーブが体に合わないと感じた場合は、すぐに使用をやめて下さい。
- 症状が長引く場合や悪化した場合は、必ず医師の助言を求めて下さい。
- ハーブの処方において最も気をつけるのが、アレルギーや禁忌の有無です。ハーブによっては、妊娠期の禁忌が記載されていないものもありますが実際に妊婦に使用をして安全が確立された訳ではありませんので専門家の指示がない限り、使用はなるべく避けましょう。
- その他にも症状や疾患、薬剤によっては禁忌や注意があり薬剤の効きを良くし過ぎてしまうものもあれば、薬剤の効き目を悪くしてしまうハーブもあるので、必ず確認してください。



01

MEDICAL HERBALIST BASIC

基礎編

First, you will learn about the history and basics of herbs, and how to use herbs and blend them effectively.



第一章 基礎編序章

メディカルハーブは、私たちの生活と健康を支えてきた自然からの贈り物です。

その歴史は古代文明にまで遡り、さまざまな文化や伝統医療の中で大切に受け継がれてきました。

本章では、メディカルハーブの基本的な知識を深めるための第一歩として、その歴史や特性、ナチュロパシーにおける役割について学びます。

ナチュロパシーは、自然の力を活かして身体の自己治癒力を高めることを目指す療法であり、メディカルハーブはその中心的なツールの一つです。

ナチュロパシーでは、心身のバランスを整えるために、メディカルハーブが持つさまざまな作用が活用されています。

現代科学によって明らかになったハーブの成分や作用機序を学びながら、伝統医療としての知識との融合を深めていきます。

また、ハーブの種類についても幅広く取り上げます。

ナチュロパシーでよく使われるハーブから、日本特有の和ハーブ、さらには日常的に親しまれるハーブティーに使われるハーブまで、その特性と用途を詳しく解説します。

基礎編ではメディカルハーブの全体像をつかみながら、日常生活や実践に役立つ知識を学んでいきます。

これから始まる学びを通じて、自然の力を活かした健康維持の方法を理解し、ハーブの持つ可能性をより深く探求していきましょう。

この章が、メディカルハーブへの理解を深めるための土台となることを願っています。



1-1 メディカルハーブの歴史

人間と薬草

人間と薬草の歴史は古く、文字として歴史に残されていないくらいの大昔から薬効のあるハーブを用いて来たのであろうと考えられています。

人類の誕生と共に、人間にとって病や死は避けられない事でしたが、紀元前3500年頃は病気になるのは悪霊が体に取り付いたためと信じられていました。

その頃は悪魔を追い払うための呪術と一緒にハーブを煎じ薬として飲んだり、燻煙材として使用したり、塗り薬として使ったりして、体の中にいる悪魔を追い出そうとしました。

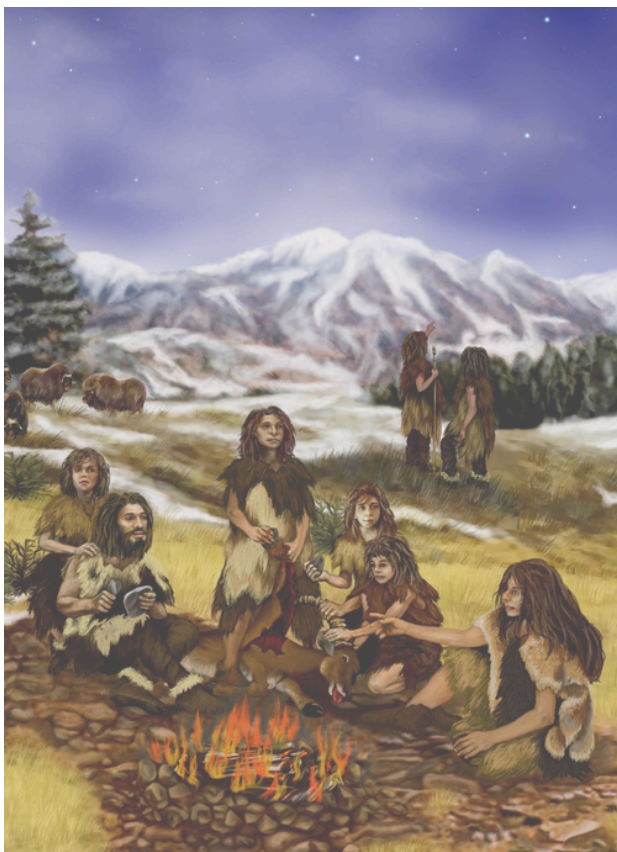
その効果は当時の人には理解出来ず、呪術と密接だったために、その後のヨーロッパに『魔女狩り』が起こります。

その頃からハーブは、病気のためではなく、調味料としても使われるようになりました。

記述に残っている中で、最も古い歴史があるとされるのは、インドの伝承医学『アーユルヴェーダ』（紀元前3000年～5000年）です。

同じ頃、古代エジプトでは医学パピルスにハーブの処方が記録され、中国では『神農本草経』が薬草の体系的な分類を試みました。文明が異なっても、人間は同じように植物の力に頼っていたのです。

知識が言葉になる前から、植物は人の傍らにありました。痛みを感じれば本能的に手を伸ばし、自然の中に答えを求めた。それは人間だけでなく、動物も同じです。



書物などに残るずっと前から人間と動物は本能的に植物を薬として使ってきました。

具合が悪い時にはそれを治してくれる植物を本能的に見つけそれを食べ、また体に害を与えるものは本能的に避けてきました。

今でも犬が散歩中に草を食べたりするのは、この動物的な本能の部分でそうしているのです。

犬は植物の名前や効能については知りませんが、でも動物は本能的に自分に必要なものを嗅ぎ分ける事が出来るのです。

これは野生動物でも同じですが、同じ動物でありながらも、残念ながら人間はこの本能が多く失われてしまいました。

知識を得るという事はとても大切なのですが、人間が本来もっていた動物的な本能を活かす事も、ハーブを選ぶ上でとても大切だと思います。

この本を手にした皆様にも、知識と同時に、自分の直感と体の声を信頼することを忘れないでいただきたいと思います。

ハーブの歴史

- ・紀元前3000年：エジプトやメソポタミア文明
- ・紀元前2000年～3000年：インドではアーユルヴェーダ医学が確立
- ・紀元前1700年：ハムラビ法典に薬草の記載
- ・紀元前460～紀元前377年頃：ギリシャのヒポクラテスが医学を科学として確立
「医学の父」と呼ばれ、この頃には薬草の専門家が存在した
- ・紀元前202年～220年：中国の漢の時代に漢方の基礎が形成される
- ・129年～200年：ローマのガレノスがそれまでの医学的知識を集大成
- ・984年：平安時代の宮廷医、丹波康頼が日本最古の書『医心方』を著し、漢方について記載
- ・中世（476年～1453年）：修道院を中心に多くの薬草データが蓄積された
- ・1493年～1541年：医学者兼錬金術師パラケルススが現在の医薬品の基盤を作る
ハーブのチンキ剤の発見
- ・1616年～1654年：薬草学者・占星術師のニコラス・カルペパーが薬草書の権威を確立
薬草と占星術を結びつけた独自の体系を構築し、ラテン語の医学知識を
一般市民にも英語で開放した先駆者
- ・1755～1843年：ドイツの医師サミュエル・ハーネマンがホメオパシーを創始。
「同種は同種を癒す（Like cures like）」の原理を確立し、1810年に
主著『オルガノン』を発表。現在のナチュロパシーにも深く影響を与えた
- ・1803年：ケシからモルヒネの結晶を作る技術を開発
- ・1852年～1899年：柳の樹脂に含まれるサリシンが人工的に合成され、アスピリンの開発
これを期に現代医薬が発展。同時にハーブは『時代遅れ』とされ一気に衰退
- ・1895年：ドイツ人医師ジョン・シールが「ナチュロパシー」という言葉を初めて使用
- ・1901年：ベネディクト・ラストがニューヨークにアメリカ初のナチュロパシー学校「American School of Naturopathy」を設立。「ナチュロパシーの父」と呼ばれる
- ・1938～1970年：製薬業界の台頭と西洋医学の政治的優位により、ナチュロパシーは法的・経済的に抑圧される時代へ
- ・1970年代以降：自然回帰・エコロジー運動の高まりとともにナチュロパシーが再評価され、
正式な認定校・資格制度が整備されていく

医学の歴史はハーブ（薬草）から始まっています。まず、「ドラッグ」や「薬」と聞くと何を思い浮かべるのは、医師が処方する薬や違法ドラッグではないでしょうか。実はこのドラッグという言葉の語源は、Drug = Dried Plant（乾燥した植物）だと言われます。

記述に残っている中で、最も古い歴史があるとされるのは、インドの伝承医学『アーユルヴェーダ』（紀元前3000年～5000年）ですが、インドのアーユルヴェーダが医学として確立したのは紀元前2000年と言われます。

紀元前3000年のエジプトや紀元前3500年のメソポタミア文明にもハーブについての記録が残っています。

紀元前3000年頃のエジプトやメソポタミアの時代の人々は、ハーブについての複雑な知識をすでに持ち、エジプト中王国時代の医書には没薬（モツヤク）や乳香（ニュウコウ）のようなハーブが利用されていたという記録があります。

当時の医学は呪術が中心でしたが、体から悪霊を追い出すためにハーブを使用しました。その頃はハーブの薬効効果に対する認識は薄く、ハーブを使用する時に呪術を唱えることにより、効果が出てくると思われていました。紀元前1700年に人類最古の記録された法律であるハムラビ（ハンムラビ）法典（メソポタミア文明）にも薬草の記載があったことが知られます。

古代ギリシアの医師ヒポクラテスは、紀元前460年にエーゲ海のコス島に医師の子として生まれたとされます。現代のハーブ療法の基本的概念を提唱したとされます。ヒポクラテスの『体が本来持つ自然治癒力を整えることで、病気を取り除き、健康を回復させる』という考え方は、ナチュロパシーの基本概念でもあります。

その後、紀元前202年から紀元前377年にかけて、中国の漢方の基礎が出来上がり、130年から198年にかけてローマ帝国時代のギリシアの医師、ガレノスがヒポクラテス医学をベースに当時の医学的知識を集大成させたと言われます。

ハーブ医学の始まり

紀元前2645年頃から、医学が始まったとされています。その中で一番古いとされているのが、古代エジプトの内科医であったイムホテプ(2667-2648 BC)です。

イムホテプは魔術、医術の神と呼ばれていました。当時、病は悪魔の仕業であり、また治療は呪術的な物であると考えられていました。世界最古とされる、パピラスという植物で作られた紙にイムホテプの治療マニュアルが書かれたものが残されています。

医学を語る上で、最も重要と言える人物がいます。それは、医学の祖とも呼ばれるヒポクラテス(469-377BC)です。



ヒポクラテスはギリシャ人の医師で、それまで信じられていた迷信や魔術と切り離して、臨床の観察と経験を重んじ、科学的医学の基礎を築きました。病気は神々の与えた罰や悪魔の仕業などではなく、環境、食事や生活習慣によるものであると信じ、主張した最初の人です。

また病気とは4種類の体液のバランスが乱れた時に起こるという4体液説を唱えます。体液病理説とは、人間の体を構成する体液のバランスが乱れることで病気になるという説です。

人間は血液、粘液、黄胆汁、黒胆汁の4種類の液を持ち、そのバランスがとれていると健康であるが、どれかが過大、過小した場合、その体の部位が病に侵されると説きました。

またヒポクラテスの施す医術は、人間に備わる『自然治癒力』を引き出す事に焦点をあてたものでもありました。

ヒポクラテスの残した名言には以下のようなものがあります。

「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」
「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない」
「病気は、人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医者は、これを手助けするにすぎない」

これらの考えがナチュロパシーの基礎ともなっています。

繁栄を遂げたヒポクラテス医学ですが、ヒポクラテスの死後その発展は停滞します。

その後、ルネサンス期を経て台頭してきたのが「英雄医学 (HEROIC MEDICINE)」です。英雄医学の全盛期は主に1780年～1850年頃のアメロパで、19世紀中頃に衰退していきます。

英雄医学の代表的なものといえば、瀉血(しゃけつ)です。瀉血とは、体内の「体液バランスの乱れ」が病気を引き起こすという古代の四体液説に基づき、血液を体外に排出することで症状の改善を図ろうとしたものです。

瀉血だけでなく、強制的な下痢・嘔吐の誘発、人工的な潰瘍の形成、皮膚の水疱療法なども行われました。

極端な場合、患者の血液の80%もの量が抜き取られることもあり、このような乱暴な治療法により多くの患者が命を落としました。

かのジョージ・ワシントンも、臨終の際に繰り返し瀉血を施されたことが知られています。

このような英雄医学の流れへの反発として生まれた医学の流れのひとつが、ナチュロパシーです。

自然治癒力への深い信頼を根本に置くナチュロパシーは、こうした侵襲的・消耗的な医療への対抗軸として19世紀後半から20世紀初頭にかけて形成されていきました。

ハーブと魔女狩り

ハーブ医療は女性の仕事だった

古代から中世にかけて、ハーブによる治療は主に女性たちが担っていました。女性たちは薬草を育て、その使い方の秘訣を交換し合い、産婆として家から家へ、村から村へと渡り歩きました。何世紀にもわたって、学位も持たない医師として、互いに学び合い、経験を隣人から隣人へ、母から娘へと受け継いでいったのです。

彼女たちは「賢い女性 (WISE WOMEN)」と呼ばれ、村の誰もが頼る存在でした。痛み止め、消化を助ける薬草、抗炎症作用のある植物など、多くの薬草療法を持っており、その知識は試行錯誤と長年の経験から生まれたものでした。しかしこれらの女性たちが持つ深い薬草の知識は、やがて社会から恐れられるようになりま

す。

例えば、鎮痛や不眠改善に使われたバレリアン、消化を助けるセージなどが、魔術的な儀式や呪文に関連付けられることがありました。

魔女狩りの時代 (15世紀～17世紀)

15世紀から18世紀にかけてのヨーロッパでは、悪魔と手を結んだ魔女たちがキリスト教社会を脅かしているという集団ヒステリーが広がりました。「魔女」として告発された多くの女性たちは、実際にはハーブで地域の治療を行っていた人々でした。これは単なる迷信の産物ではなく、ルネサンス期には医学を専門職の領域として確立しようとする組織的な動きが始まり、女性を医療から排除するために魔術の告発が利用されました。

教会が医学教育を支配していたため、認定された男性医師のみが承認され、女性の治療師は制度的に排除されていったのです。

処刑された人数については諸説ありますが、現代の学術研究では1450年から1750年の間に処刑された魔女の数はおよそ4万～5万人と推計されており、そのうち75～80%が女性でした。

独身女性・未亡人・社会的弱者、そして医療知識を持って自立して生きる女性が特に標的とされました。その影響は何世紀にもわたって続き、多くの無実の人々が命を奪われました。

失われた知識と現代への影響

魔女狩りは18世紀になると徐々に衰退。科学的な思考や啓蒙思想の台頭により、魔術や迷信に対する見方が変わり、魔女狩りは社会的に非合理的であると考えられるようになりました。

しかし、女性の治療師たちが担っていた薬草の知識の多くは、この時代に永遠に失われました。

抑圧されたハーブの伝統が復活するのは、1970年代以降の自然回帰運動と代替医療への関心の高まりを待たなければなりませんでした。

かつて賢い女性たちが使っていた薬草の多くは、現代薬理学においてもその有効性が確認されています。ベラドンナ (子宮収縮抑制)、ジギタリス (心臓疾患) などはその代表例です。

今日のメディカルハーバリストやナチュロパスの仕事は、何世紀もの弾圧を生き延びた知識の継承であり、かつて「魔女」と呼ばれた女性たちが命をかけて守り続けてきたものの延長線上にあります。

