

[研究ノート]

聖書が導く自然療法 — 七つの産物からの考察

山口 芳香

YAMAGUCHI Yoshiko

[キーワード: 聖書、自然療法、伝統医学、薬食同源、薬用植物、七つの産物]

要 旨

約 900 年前、ドイツでキリスト教の修道女ヒルデガルト・フォン・ビンゲン(ユリウス暦 1098～同 1179)が、後にヒルデガルト療法と呼ばれる自然療法(ドイツ薬草療法)を提唱し、広めた。また、リーディングという特殊な透視能力を持ち、世界中で活用されている民間療法「エドガー・ケイシー療法」の提唱者であるエドガー・ケイシー(1877～1945)は、敬虔なクリスチャンであり、文字通り「聖書を生きた人」であった。

聖書に描かれた数千年前の世界には、自然界の産物により心身を癒したり病からの快復を導く場面が多々登場する。聖書はキリスト教の教典であると同時に、古代の人々の自然との関わりや暮らしの様子を後世に如実に伝える役割をも担う書物であるが、それだけでなく、自然療法により後に多くの人々を救うこととなる偉人の教科書となっていたことがうかがえる。

聖書の世界には、古代より語り継がれて来た伝承医学との共通点も垣間見える。これは、キリスト教と医学とは密接な関わりがあることを示すと共に、聖書が宗教書以外の側面をも持ち合わせていることを示唆する。

はじめに

人は神から、自然界の叡智について探求し、役立てるよう導かれているのかもしれない。イギリスのプロテスタント系思想家フランシス・ベーコンは「聖書は2つある」と説いたが、それは宗教書としてのみならず、人間が解明して人類の健康のために利用するもの¹⁾、すなわち医学の教科書としての聖書の価値について言及しているものと思われる。

実際、修道院医療においては、聖職者は病んだ人に手をさしのべたイエスを医師のモデルとして、薬草を研究し、外科的な処置をも学び、医療活動に従事した²⁾。毎年、聖書を通読していたというエドガー・ケイシーも、リーディングの中で「必要とされている最高の医者とは、自己の内にある。その医者とはキリスト意識である(*The most physician needed is within self. The physician is the*

Christ-Consciousness.)(3384-1)」と述べている。

そもそも、人類の初期の医学・薬学は呪術と結びついたものであった。しかしながら、医学と宗教とを切り離して考えることにより発展した世界三大伝統医学の理念には、聖書に描かれた自然療法との共通点が少なからず見受けられる。

本論では、主として薬用植物の活用法から、聖書に登場する自然療法について考察し、医学に与えた影響について推察する。

世界三大伝統医学

世界三大伝統医学とよばれる中国伝統医学、アーユルヴェーダ、ユナニ医学に共通する理念は、全身を診て、心身のバランスを調えることにより、ヒトを健康に導くところにある。自然治癒力を高め、病気にならない身体を作る「予防医学」を重視するにあたり、薬用植物の活用や薬食同源の理念に基づいた食事療法に重きを置く。これら伝統医学は、発祥の地も発展の歴史も異なるものの、相互に影響し合って発展・普及してきた。

中国伝統医学(中医学)は、中国を中心とする東アジアで行われてきた伝統医学である。広大な中国に伝わる伝統医学は多様であるが、中華人民共和国の成立以降整理され、統一理論が確立されたものは中医学の名で呼ばれる。日本の漢方医学は、中国から伝来した医学が日本で発展したものである。近年は欧米でも *Traditional Chinese medicine (TCM)* の名で広く行われており、補完・代替医療のグローバル・スタンダードともいわれる。

西洋近代医学とは異なり、全身を見て診断・治療を行い、複数ある症状をもって「証」という概念で治療方針を決める。西洋近代医学のように機械や採血の検査結果を用いることがないため、体を侵襲することがなく、害が少ないとされる。

陰陽五行説に基づき、人体を含めた自然界のあらゆる事象において、そのバランスを重要視するが、未病と呼ばれる病気になる前の段階での予防・診断の重要性を説き、人間の心身に備わっている自然治癒力を高めることで治療に導くことを特徴としている。そのために生薬など自然界の産物を用いる。薬食同源の理念の下、薬膳とよばれる食養生の大切さを説く。その他、鍼灸、推拿(按摩)、気功等によっても治療を行う。

発展の歴史としては、古代(紀元前 655～同 350)、巫祝と呼ばれる集落の神事とともに人々の病も癒す呪術師的存在があった時代を経て、生薬などの「薬物療法」や鍼灸の原初的段階が組み入れられ、前漢(紀元前 202～紀元 8)の時代には『黄帝内経』という最古の医書が編纂された。

後漢(25～220)の時代に張仲景により『傷寒雜病論』が編纂される。『神農本草經』(作者不明、後漢から三国)は、365種の薬物を上品(養命薬)・中品(養性薬)・下品(治病薬)の三品に分類して記述している。明(1368～1644)の時代に李時珍が著した『本草綱目』は、中国の本草学史上内容が最も充実した本草書で、全52巻である。

アーユルヴェーダは、インド大陸やスリランカの伝統的医学である。体液や病素の特徴を表すトリ・ドーシャと呼ばれる3つの要素(カパ: *Kapha*、ピッタ: *Pitta*、ヴァータ: *Vata*)のバランスが崩れると病気になると考えられており、医学のみならず、生活の知恵、生命科学、哲学の概念をも含み、病気の治療や予防だけでなく、より善い人生を目指すためのものである。心、体、行動や環境も含めた全体としての調和が健康にとって重要と考える全体観の医学であり、心身のより良いバランスを保つことで、健康が維持されると説く。1998年にアメリカ国立衛生研究所(NIH)に国立補完代替医療センター(NCCAM)ができたことをきっかけに世界各地に広まり、現代医学を補完・代替する医療として利用されている。

最古の文献は、『アグニヴェーシャ・タントラ』(紀元前8世紀頃?)と言われるが、ひとつの体系としてまとめられたのは、早くても紀元前5～6世紀と考えられている。古代ペルシャ、ギリシア、チベット医学など各地の医学に影響を与え、インド占星術、錬金術とも深い関わりがある。中国医学の脈診や、ペルシャやギリシア・アラビア医学(ユナニ医学)も採り入れたアーユルヴェーダの薬草類には、インド国外のものもあり、柔軟に折衷されている。アーユルヴェーダの薬は、天然に由来する動植物からなる約2,000～2,500種の薬物が使われる。治療では薬草療法が大きな位置を占めており、アーユルヴェーダハーブと呼ばれる薬草を煎じて用いる。植物から抽出した薬用油(タイラ)もよく治療に使用される。

ユナニ医学は、ヒポクラテス(紀元前460頃～同370頃)で知られる古代ギリシアの医学を起源とし、現在もインド・パキスタン亜大陸のイスラーム文化圏で行われている伝統医学である。ヨーロッパでは6世紀以降、長く医学が停滞し、中世の医学は主に修道院が担っていた。ヨーロッパの民間療法・自然療法は、ユナニ医学を受け継いだものも多い。ヨーロッパの大学では、15～16世紀には主にユナニ医学が教えられており、18世紀までイブン・スィーナー(980～1037)の『医学典範』など、ユナニ医学の文献が教科書として使われていた。

特徴としては、ギリシア医学を受け継ぎ、自然治癒と病気の予防を重視している。生活習慣や環境を病気の原因と考え、生活指導や食材の性質を考慮した食事療法を行う。4種類の基本体液

のバランスがとれていれば健康で、どれかが優位になれば病気になるとする考え方である。体液の調和を回復させるために、患者の気質と薬剤の性質を考慮し処方され、瀉血や下剤なども用いられる。ユナニ医学の薬物学は、ギリシャ・ローマの薬物学を受け継いで発展し、インド医学の薬物も多く取り入れている。古代ローマの医師ディオスコリデスの本草書『薬物誌』を基に『医学典範』の薬物に関する巻を著し、約 800 種の生薬が収録された。

医学と共に錬金術も伝わったアラビア世界では、錬金術の研究によって化学が発展し、薬物の研究が進んだ。また、海上交易が盛んになったため、各地の生薬、香辛料が取り入れられた。イブン・アルバイタール(1188～1248)の『本草書』などがよく知られる。

前述の通り、世界三大伝統医学は、医学と宗教とを切り離して考えることにより発展したものである。

たとえば、古代中国の戦国時代末の『韓非子』に初見される名医・扁鵲(紀元前 295～同 233 年)は、漢方医学における概念で、「どうすれば病気が治らないか」に焦点をあてた六不治の一つとして「巫を信じて医を信じざればすなわち不治」をかかげ、すでにこの時代に医者と呪術師的な存在、すなわち医学と宗教とは明確に分離されていたことをうかがわせる。

インドでも、4～5 世紀にジャイナ教、仏教といった新しい宗教や、六派哲学が発展して医学に影響を与え、呪術と医学が切り離されて、経験的・合理的な医学が始まったと考えられる。これがチャラカ、スシュルタの名で纏められた医学体系であり、『チャラカ・サンヒター』、『スシュルタ・サンヒター』、『アシュターンガ・フリダヤ・サンヒター』などの古典の段階で医学体系として完成している。これらの医学書は、現在まで実用的なテキストとして参照されている。

また、ヒポクラテス(紀元前 460 頃～同 370 頃)は、病気とは自然に発生するものであって超自然的な力(迷信、呪術)や神々の仕業ではないと唱えた最初の人物であり、医学を宗教から切り離し、病気は神々の与えた罰などではなく、環境、食事や生活習慣によるものであると信じ、主張した。たしかに『ヒポクラテス全集』には、一部(「養生法」4, 79, 90 各節)を除いて迷信的要素はない。

しかしながら、聖書には、これら伝統医学と共通した薬用植物及びそれらを用いた自然療法が多々登場する。このことは、聖書が文字通り、宗教書として以外に、自然科学書・医学書としての側面をも兼ね備えていることを意味する。

七つの産物

聖書の舞台であるユダヤの歴史は、約 4,000 年前、アブラハムとその息子イサク、孫のヤコブによって始まった。メソポタミアで発掘された紀元前 2,000～1,500 年頃の文献は、当時彼らが聖書に描かれたとおりの遊牧生活を送っていたことを裏付けている³⁾。

聖書には「あなたの神、主はあなたを良い土地に導き入れようとしておられる。それは、平野にも山にも川が流れ、泉が湧き、地下水が溢れる土地、小麦、大麦、ぶどう、いちじく、ざくろが実る土地、オリーブの木と蜜のある土地である」(申命記 8 章 7-8 節)との記述があるが、この 7 種の植物は、「神が賜ったとされる七つの産物」或は「イスラエルを祝福する七つの産物」(申命記第 8 章 8 節)と呼ばれる。

この「七つの産物」は、現代においても世界各地で食用とされているものであるが、伝統医学において薬の代用として古くから用いられて来た薬用植物でもある。以下に、「七つの産物」について概説する(蜜とは、なつめやしを指すものと理解されている)。

1. 小麦(学名: *Triticum aestivum* L, wheat.)

イネ科コムギ属の一年草で、栽培の歴史は古く、紀元前 4500 年頃にメソポタミアで耕作され、エジプトにも紀元前 3000 年頃に存在していたことが記されている⁴⁾。聖書にも 21 回登場し、「コムギの刈入れの頃」(創世記 30 章 4 節)とあるように、荒野で飢え疲れかわいている民に「寝床と鉢、土器、小麦、大麦、粉、いり麦、豆、レンズ豆」(サムエル記下 17 章 28 節)を持って来たとのくだけがあることから、ダビデの時代からメソポタミアの重要穀物の一つであったことがうかがえる。「命の杖、穀物の王」とも呼ばれた。しかしながら、「小麦一拵は一デナリ。大麦三拵も一デナリ」(ヨハネの黙示録 6 章 6 節)からもわかるように、他の穀類に比べ高価であったため、主として裕福な者の食材とされ、財産の尺度にも使われた。

栄養素としてはデンプンが 7～8 割を占めるが、グリアジンやグルテニンのようなタンパク質も 1 割程度含む。数ある麦類のうちで、小麦だけが酵母を入れた時に膨らむのは、これらのタンパク質が水を吸収することによりグルテンという粘性の強いタンパク質へと変成するためであり、この性質を利用してパンの原材料として用いられる。

種子である穂を収穫後の藁もまた、古くから種々の面で活用されている。万葉集にも、住居に藁を敷いて寝る生活様式についての記述があるように、我が国では畳や麦わら帽、米俵等の原材料となる他、家畜の中でも反芻動物の粗飼料として欠かせないものとなっている。これは、濃厚飼料に比して繊維含量が高いためであるが、聖書にも「ラバンはらくだの荷を解いて、わらと飼葉を

らくだに与え」(創世記 24 章 32 節)のように、家畜の飼料として用いていたとされる記述がある。

中国伝統医学では、養心安神作用を持つ生薬として用いられ、他の生薬と配合して、慢性下痢や冷えによる上腹部の腸痛、嘔吐、食欲不振などに用いられる。また、表皮はふすまと呼ばれ、食物繊維やビタミン、ミネラルなど栄養素を含むが、消導作用をもつ神麴という生薬の主成分でもあり、食滞による腹部膨満感、食欲不振、腸鳴、下痢などの証候に使用される。涼性で甘味を示し、心に帰経するため、心を養ってほてりやイライラを除く、消化器系を調える、腎を補う、余分な熱を除き、渴きを止める等の作用もある。

アーユルヴェータでは、甘味、冷性、油性、重性を備え、伝達・循環等の動性を生理的特徴とするヴェータを鎮静することから、安定性を増進し、組織再生を早め、生命力を増進し、滋養を与えて精力を増すとされる。

2. 大麦(学名: *Hordeum distichon* L.)

イネ科オオムギ属の一年草で、中央アジアを原産とし、世界で最も古くから栽培されていた穀物の一つである。フユオオムギ、ハルオオムギ、ハダカムギ等の種類がある。小麦よりも穀粒や草姿が大きいためではなく、「本物・品質の良いもの・用途の範囲の広いもの」という意味を示す接辞として「大」がつく。温和な気候の地で栽培される重要な穀物で、暑さや乾燥にも強く、成熟も早い。 β -グルカンを中心とする水溶性と脂溶性の食物繊維をバランス良く含み、世界各国で機能性の表示が認められている。例を挙げると、健康な腸機能の維持、食後血糖値上昇抑制、血中コレステロール抑制(以上、日本)、心疾患のリスク低減(アメリカ、カナダ、ヨーロッパ)等である。

大麦が発芽すると、種子に含まれるアミラーゼが活性化し、デンプンが糖化され、麦芽糖が精製される。この性質を利用し、水飴、酒、酢などが醸造されてきた⁵⁾。また、発芽させ、麦芽としたものを粉末にしてパンや菓子が造られる。我が国の銘菓である麦落雁もその一つである。また、その麦芽粉末やパンを発酵させてビールが造られる⁵⁾。聖書では、あらびき粉、パン・ケーキ、家畜のエサ等に用いられていたとされる。小麦よりも安価で生産量も多く、収穫についてはルツ記 1 章 22 節や同 2 章に登場する他、聖書に計 85 回登場するが、「夫は妻を祭司のところへ連れて行く。その際、大麦の粉十分の一エファ(1 エファ=約 23L)をオリーブ油を注がず、乳香も載せず、妻のための捧げ物として携えて行く」(民数記 5 章 15 節)や、「ここに少年が大麦のパンを五つと小さい魚を二匹持っています」(ヨハネによる福音書 6 章 9 節)として描かれ、民にとっても重要な食糧であった事がうかがえる。

中国伝統医学では、消導薬に分類される生薬であり、他の生薬と配合して、消化不良、食欲不振、腹部膨満感などに使用する。また、退乳、あるいは授乳を中断した際に生じる乳房脹痛などの証候に使用する。そのほか、麦芽は肝の疏泄を改善する効能もあり、肝気の鬱滞や肝脾の不和に対し、補助薬として使うこともできる。涼性で甘・鹹味を示し、脾胃経に帰経するため、エネルギーを益して胃を調え、腸の緊張を取って消化を助け、腹部の張りを除き、余分な熱を冷まして水分代謝を促進する。

アーユルヴェータでは、乾性、冷性、非重性、甘味でわずかに渋味を示すことから収斂作用を有し、安定性があるため、体力増進作用を持つとされる。大麦の煎り粉は乾性で、ヴェータを促進するため、便量増加、駆風の作用があり、液状にして飲用すると、即座に栄養で満たされ、すぐに体力がみなぎるとされる。また、大麦を使った料理も色々あり、アプーパ(大麦粉を練り薄くのぼした砂糖と香辛料で味付けし、ギーまたは油で揚げたパンケーキ)、ヤーヴァカ(大麦粉を練り、薄くのぼし油であげたもの) ヴァーティヤ(煎った大麦の粥)などは、腸の蠕動不全、急性鼻炎、咳、尿疾患、咽頭疾患を鎮静するとされる。

3. ぶどう(学名: *Vitis spp.*)

栽培化の歴史は古く、紀元前 3000 年頃には原産地であるコーカサス地方やカスピ海沿岸すでにヨーロッパブドウの栽培が開始されていた。聖書には、ぶどうそのものとして以外に、ぶどう園、ぶどう畑、その他ぶどうの木やぶどう酒として、計 300 回余りも登場する。「わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。人がわたしにつながっており、わたしもその人につながっておれば、その人は実を豊かに結ぶ。わたしを離れては、あなたがたは何もできないからである」(ヨハネによる福音書 15 章 5 節)、「これは多くの人のために流されるわたしの血、契約の血である」(マルコによる福音書 14 章 24 節)等の記述からもわかるように、聖書では「主や主に連なる者たち」の象徴として現れる。

ブドウ科ブドウ属の蔓性落葉低木の総称であるが、聖書に登場するぶどうはネヘレスコール(*Nehescol*)であると推定されている。粒は卵形で 3~4g (平均 8~16cm)、房長は 50 cm~1m、1房の重量は 10kg になるものもあり、世界に数千種類存在するといわれるブドウ品種中、最古かつ最大である。日本では、大分農業文化公園や京都丹波で栽培されている⁶⁾。聖書中の「ついに彼らはエシコルの谷に行って、そこで一ふさのぶどうの枝を切り取り、これを棒をもって、ふたりでかつぎ」(民数記 13 章 23 節)との記述からも、この品種がネヘレスコールであることは想像に

難くない。

果実は、そのまま生食されるほか、乾燥させてレーズンに、また、ワインやブランデーなどのアルコール飲料、ジュース、ジャム、ゼリー、缶詰の原料となる。世界的にはワイン原料としての利用が主である。ワインを原料とした酢(ワインビネガー)も製造される。

ワインの醸造は早くに始まり、メソポタミア文明や古代エジプトにおいてもワインは珍重されていた(メソポタミアでは気候や土壌的にブドウの栽培が困難なため、消費されていたワインの多くは輸入されていた)。ワインを製造する地域では、残った種子を搾油の原料としてグレープシードオイルが製造される。また、種子にはプロアントシアニジンという成分が含まれ、健康食品用などに抽出も行われている。また、ワイン醸造後にできる発酵後のブドウの残りかす(ポマース)からはポマース・ブランデーが蒸留される。

紫色をした皮にはアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれており、赤ワインやグレープジュースにも多い。絞った後の皮などの滓は、肥料として処理することが多い。葉も可食であり、西アジアを中心とする地域の料理ドルマの材料に用いられる。

最近、食用とされない果柄についても、がん細胞の増殖や転移を抑える物質の抽出が信州大学などにより研究されている⁷⁾。

栄養素としては、種類により多少の違いはあるものの、果実には、カリウムや鉄などのミネラル、ブドウ糖、果糖などの糖類、カテキン、アントシアニン(アントシアニン・アントシアニジン)、などのポリフェノール、酒石酸、リンゴ酸などの有機酸、ペクチン、ビタミン類などを含み、疲労回復、視力改善、高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、がん予防、熱中症予防などの効果が期待される。聖書には、「これからは水ばかり飲まないで、胃のために、また、時々起こる病気のために、ぶどう酒を少し用いなさい。」(テモテへの第一の手紙 5 章 23 節)のように、主がぶどう酒の薬効を理解し、その飲用を衆に推奨していたと考えられる記述もある。

果実を発酵させて作られる葡萄酒は、日本薬局方に収載されている医薬品で、赤葡萄酒(赤ワイン)は興奮性飲料として虚弱症に用い、殺菌効果があるとされる白葡萄酒(白ワイン)はリモナーデ剤などの製剤原料に用いる。ユダヤ教の聖典であり、ユダヤ教徒の生活・信仰の基となっている『タルムード』(2~6世紀頃に完成?)にも「ワインが無くなれば薬が必要になる」⁸⁾との記述があることから、この頃から既に、ぶどう酒の薬効については認知されていたものと推察されるが、近年では赤ワインに含まれる豊富なポリフェノールによる心疾患予防効果や、最近メカニズムも解明されつつある認知症予防効果が注目されている。

さらに、発酵後に残った種子からは、グレープシードオイルが搾油製造されたり、種子成分のA

ントシアニジン健康食品などに抽出する原料とされる。果皮や種子にはタンニン、レスベラトロール(赤ぶどう)、フラボノイドなどのポリフェノール類が含有されており、抗酸化作用、ガン抑制、認知症予防などの効果が期待されている。絞った後の果皮などの残渣は肥料に利用されている。

葉にはフラボノイド、タンニンなどが含まれており、ヨーロッパでは薬用とされている。特に紅葉した葉には収斂、抗炎症作用があり、下痢、子宮出血、口内潰瘍、水腫、目赤、小便不利、できもの等に用いられ、また枝から出る樹液は洗眼薬として用いられる。

中国伝統医学では、平性で甘・酸味を示し、脾・胃・肺・腎・膀胱・肝に帰経するため、エネルギーや血液、肝・腎を補い、筋肉や骨を丈夫にし、体液成分を生み、渴きやほてりを抑えたり、尿の出をよくしてある種のむくみをやわらげる他、血液不足や潤い不足による皮膚の不調を調べるとされる。

アーユルヴェータでは、ぶどう類は甘味、油性、冷性という性質を持ち、ヴァータ及び変換を生理的特徴とするピッタを亢進をさせ、滋養強壮や精力増進の他、口渇、灼熱感、発熱、呼吸困難、出血、損傷、消耗性疾患、腸蠕動不全、嘔声、アルコール依存症、口内苦味、口内乾燥、鎮咳などに効果があるとされる。

4. いちじく(学名: *Ficus caria L.*)

エデンの園の時代から存在した、聖書中最古の果実(創世記 3 章 7 節)であり、全体では約 70 回登場するいちじくは、アラビア南部を原産とするクワ科イチジク属の落葉高木で、6,000 年以上前から栽培されていたことが知られている。「すると、ふたりの目が開け、自分たちの裸であることがわかったので、いちじくの葉をつづり合わせて、腰に巻いた。」(同上)との記述から、アダムとイヴの「禁断の果実」もいちじくであると言われている。

可食部は果実ではなく花軸が肥大化したものであり、割った時に内部に見える粒々が花である。日本語では無花果と書く所以である。唐柿という別名もある。

「不老長寿の果実」と言われるほどの高い栄養価をもつことから、我が国でも生食のみならず、乾燥させたものも健康食品として愛用されているが、含有する栄養素としては、水溶性の食物繊維であるペクチンを多く含み、豊富なミネラルの他、果糖、ブドウ糖などの糖類、クエン酸、ベンズアルデヒド、タンパク質分解酵素フィシン、更にはザクロエラグ酸やアントシアニン、プソラレン等のポリフェノールも含む。ペクチンは、血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロール値の上昇を抑制する働きがあり、ベンズアルデヒドには抗がん作用があると言われている。また種子には、女性ホ

ルモンと似た作用をもつ植物性エストロゲンも含有されており、ホルモンバランスを調べるとされる⁹⁾。聖書中の「干しいちじくのひとかたまりを持ってきて、それを腫物につけさせなさい。そうすれば直るでしょう」(列王紀下 20 章 7 節, イザヤ書 38 章 21 節)との記述は、いちじくのその素晴らしい薬効が、当時から活用されていたことを示すものである。

可食部以外では、葉を乾燥させて茶葉としたり薬用として用いることもある。浴用料として用いると、美肌効果、血行や新陳代謝の促進、冷え性の予防・改善、神経痛、リウマチの軽減・緩和、腰痛の軽減・緩和、痔の予防・改善、血圧安定等の効果が期待できるという。便所の殺虫には生葉が使われることもある。

また、茎葉を折ると出てくる白い乳液には、動物実験で腫瘍抑制効果が認められており¹⁰⁾、腫物にも一日数回塗ると良いとされる。

中国伝統医学では、消炎止痛、健胃止痢、潤肺止咳、清熱潤腸、痔瘡、咽喉腫痛、痢疾、小便不利、創傷、精力増強、消食等の効果があるとされる。平～偏寒性で甘味を示し、脾・胃・肺・腸に帰経することから、胃を建て直し、腸を清め、熱を冷まして腫れを引かせ、去痰し、滞りを取る。他にも、肺の熱を冷まし、のどを潤して調えるため、咽喉痛による声嘎れを鎮める他、体液成分を生み、解毒するなどの作用もある。

アーユルヴェータでは、免疫機能を生理的特徴とするカパを鎮める果物とされ、特に夏に食すると良い健康効果をもたらすとされている。

5. ざくろ(学名: *Punica granatum L.*)

ザクロ科ザクロ属の 1 種の落葉小高木で、栽培の歴史は極めて古く、ペルシア・インド原産ながら世界中で栽培されており、生食以外にグレナデンシロップやざくろ酢、ざくろ酒としても食される。食用以外では、果皮に含まれるザクロタンニンを染料として使うこともある。日本では庭木、盆栽など、観賞用に栽培されることも多い。

聖書には、ざくろそのもの以外にも、ざくろの花、ざくろの液、ざくろ石として計 20 回登場し、「ここには種をまく所もなく、いちじくもなく、ぶどうもなく、ざくろもなく、また飲む水もありません」(民数記 20 章 5 節)との記述からもわかるように、当時から「生命活動に必要な優れた食材」の一つに数えられていた事がうかがえる。実は花托が発達したもので、その色と形から、イスラエルでは「最も美しいフルーツ」と言われ、花嫁の高揚した美しい表情を「あなたのほおは顔おおいのうしろにあって、ざくろの片われのようだ」(雅歌 4 章 3 節)、その香を「あなたの産み出す物は、もろもろの良

き実をもつぎくろの園」(雅歌 4 章 13 節)と讃えた記述もある。秋に実が熟すると裂けて多数の種子を一部露出することから、多くの子宝に恵まれるよう、結婚式のパンフレットにも使われる。

また萼を空に向けると冠に見えることから、エルサレム神殿の至聖所の柱のデザインに使われている。「その二つの網細工のためのざくろ四百」(列王記上 7 章 42 節)、「その上に青銅の柱頭があり、柱頭の高さは三キュビトで、柱頭の周囲に網細工とざくろがあつて、みな青銅であつた」(列王記下 25 章 17 節)等の記述がある。また、ユダヤ教では、虫がつかない唯一の果物として、至誠所に持ち込む事が許されている果実でもある¹¹⁾。

可食部は果皮と種子を除いた種衣の部分であり、その栄養価としては、豊富なビタミン類やミネラルの他、アントシアニンやエラグ酸、タンニンなどのポリフェノール類、オレイン酸やリノール酸などの脂肪酸、更にクエン酸などの有機酸も含み、期待される効果効能は、むくみの解消や抗菌・駆虫作用、抗酸化・抗炎症作用、高血圧や動脈硬化の予防・改善の予防等、多岐にわたる。他に、微量ながら女性ホルモン様作用を示すとされるエストロンやクメステロールを含み¹²⁾、世界三大美人として知られるクレオパトラや楊貴妃も毎日食べていたとの説もあるなど、古くから「女性の果実」と呼ばれてきた所以でもある。

果皮の煎液は、口内炎、扁桃炎、歯痛などに対するうがい薬として、下痢や下血には内服薬として用いられて来た。また、乾燥した根皮には、特に有鉤条虫に対し駆虫効果を示すイソペレチエリンをはじめとする種々のアルカロイドや、排尿障害の改善に効果があるとされるマンニトール、 β -シトステロールなどを含む。

中国伝統医学では、成熟した果皮を石榴皮と呼び、渋腸止瀉や収斂止血、殺虫作用のある収斂薬に分類されている。慢性下痢、慢性赤痢、脱肛に単味で、或は他の生薬と配合して用いられる他、蛔虫による腹痛や、滑精、不正性器出血、白色帯下にも用いられる。外用としては、単味の炭を粉末にし、油をまぜて患部に塗ると、乾癬にも効果がある。根の皮である石榴根皮も同じく収斂薬として用いるが、殺虫の効力が強く毒性をもつため、虫積腹痛にのみ用いられる。花(石榴花)を粉末にしたものは、出血性の傷に用いる。温性で甘・酸・渋味を示し、脾・胃・大腸・腎に帰経することから、体液成分を生んで渴きを止め、また収斂して下痢・不正出血・おりものを止める作用がある。

アーユルヴェータでは、ザクロは性味により3種に分類できる。最上の酸味・甘味・渋味のザクロは油性かつ温性でヴァータを鎮静し、下痢止め、消化力増進、健胃・強心等の作用があり、カパとピッタを増悪させない。乾性で酸味のザクロはピッタとヴァータを亢進させる。甘味のザクロはピッ

タを鎮静する。

6. オリーブ(学名: *Olea europaea* L.)

モクセイ科オリーブ属の常緑高木で、地中海沿岸原産ながら世界各地の暖地で栽培されており、その歴史は古く、約 4,000 年前にフェニキア人によりギリシアの島々で始められ、西方諸国へ広がったとされる。我が国へは、安土・桃山時代にキリスト教伝導のため来日したフランシスコ派のポルトガル神父がオリーブオイルを携えて来たのが、オリーブが持ち込まれた最初であるとみられる。オリーブの木がわが国へ導入されたのは、文久 2~3 年(1862~1863 年)頃、幕府医学所の医師林洞海の見解によって横須賀に植えられたのが最初であると言われているが¹³⁾、現在では小豆島などで栽培されており、香川県の県木、県花とされている。初夏に淡黄色で香りのよい花をつけ、秋に結実する。

果肉はとても渋く、生食には不適だが、アルカリ処理して塩蔵すると美味となり、塩漬けやピクルスとして食欲増進のための食用とされる。熟した果実と種から冷圧によりオリーブ油を採取する。最初の搾油はヴァージンオイルと呼ばれ、最も高級品とされるが、聖書時代は最高品質の物は宮中に納められたといわれる。

聖書にはオリーブ、オリーブの実、オリーブ油等々の形で登場し、ノアの方舟の物語には「鳩は夕方になって彼のもとに帰ってきた。見ると、そのくちばしには、オリーブの若葉があった。ノアは地から水がひいたのを知った」(創世記 8 章 11 節)との有名な一節があるが、「あなたはまたイスラエルの人々に命じて、オリーブをつぶして採った純粋の油を、ともし火のために持ってこさせ、絶えずともし火をともしなければならぬ」(出エジプト記 27 章 20 節)のように、食用としてのみならず、貴重な燃料としても利用されていたことが推察される。また、「ある時、もろもろの木が自分たちの上に王を立てようと出て行ってオリーブの木に言った、『わたしたちの王になってください』」(士師記 9 章 8 節)、「その枝は茂りひろがり、その麗しさはオリーブの木のように、そのかんばしさはレバノンのようになる」(ホセア書 14 章 6 節)等の記述から、品位と栄誉の象徴であったことがうかがえるが、実際、オリーブの枝は国際連合の旗やイタリア、イスラエルなどの国旗や国章に、また葉は古代オリンピックでの勝者への冠としても使われている。

脂肪酸やポリフェノール類が含まれる果実から得られるオリーブ油は、常温で液体の不乾性油で栄養分も豊富である。不飽和脂肪酸であるオレイン酸を約 75%含む他、リノール酸、パルミチン酸、ステアリン酸などのグリセリドで構成されている。マンニトール、ステロール類、イリドイド配糖

体なども含有されている。温湯と共に飲めば便秘にも有効で、炎症や痒みなどには温めて塗布して用いられる。美肌効果も知られており、美容の分野でも注目を集めている。オリーブ油を主たるエネルギー源としている地中海型食生活により、循環器系疾患のリスクが軽減される可能性も示唆されている。さらに「オリーブ油」の名称で日本薬局方にも収載され、注射薬溶剤、軟膏基剤、皮膚塗布用、擦剤、浣腸剤等の原料に用いられている¹⁴⁾。また、ケイシー療法で用いる基本的な3種のオイルのうちの1つとされるが、ケイシーの主張によれば、オリーブオイルは皮膚などの粘膜系に良く働きかけるとされる。

オロイロペインを主成分とする葉は、血圧降下作用のあるハーブとしてヨーロッパでは使われているが、高血圧や糖尿病の予防改善、抗酸化作用の他、近年は免疫機能に関する研究がなされ、がん予防、アトピー性皮膚炎などにも効果が期待されている。

また、枝葉はアルミ、錫、鉄などの媒染剤を用いた染色にも用いられる。

中国伝統医学では、平性で甘・渋・酸味を示し、肺・脾・胃に帰経することから、肺を清め、喉を潤して調べ、体液成分を生む他、解毒作用があるとされる。魚の骨がのどに刺さったのを除く時にも用いる。

アーユルヴェータでは、オリーブオイルはカパを活性化するため、体に塗っても食べても良いオイルとされている。髪や頭皮のマッサージを行えば紫外線を予防する。胃腸の働きを調える作用があるため、料理に使う他、緩下剤として働くため、便秘の際には腹部に塗ったり、就寝前に小さじ1杯を服用したりする。

7. なつめやし(学名:*Phoenix dactylifera L.*)

ヤシ科ナツメヤシ属の常緑の高木の果実であり、アラビア語ではタマル、ウルドゥ語ではカジュールと呼ばれ、日本ではデーツとして輸入品が流通している。チグリス・ユーフラテス川が流れるメソポタミア地方の代表的果実であり、紀元前 6,000 年頃には既に栽培が行われていたと考えられている。砂漠の過酷な条件下でわずかな水分を吸収して育ち、別名「生命の木」と言われるほど生命力が強い。豊富な鉄分やカリウムの他、リン、亜鉛、マンガン、ナイアシン、葉酸など種々のビタミンやミネラルを豊富に含み、栄養価は極めて高く、古代より灼熱の地で暮らす人々の健康を支えて来たことが伺える。砂漠を旅するキャラバンは、ラクダの乳とデーツだけで、何日も旅が出来たと言われる。イスラム教のラマダンの時期には、断食のあとにはまずこのナツメヤシを一口食す。聖母マリアが、イエスを懐妊中、毎日欠かさず食し、出産後にも最初に口にした食べ物である

と言われているが、中東では現在も、妊婦が日に 2～3 粒程度食することにより、丈夫な子供が生まれるとされている。祝福された人生や永遠の命の象徴として、樹木の新年祭(トゥビーシュバット／1～2 月頃)や仮庵の祭(スコット)等にも好んで使われる。美容にも効果があると考えられ、クレオパトラが愛したといわれる果実でもある。

聖書では「エデンの園の中央に植えられた木」(創世記 2 章 9 節)として登場し、聖書における「生命の樹」のはなつめやしであるといわれる。「正しい者はなつめやしの木のように栄え、レバノンの香柏のように育ちます」(詩篇 92 章 12 節)、「あなたはなつめやしの木のように威厳があり、あなたの乳ぶさはそのふさのようだ」(雅歌 7 章 7 節)と人を讃える際のたとえにも使われている。イスラム教の聖典であるコーランでは「神の与えた果実」とされ、第 19 章「マルヤム」には、マルヤム(聖母マリア)がナツメヤシの木の下でイーサー(イエス)を産み落としたという記述がある。ギルガメシュ叙事詩やクルアーンにも頻繁に登場し、ハムラビ法典に登場する果実もなつめやしであると言われる。穀物よりも安価であったこともあり、デーツのシロップは蜂蜜の代用品ともなった。現在でも、デーツシロップやデーツ糖としての生産・販売が行われている。

栄養素としては、上述の他、食物繊維、アミノ酸、マグネシウム等も豊富に含まれているため、貧血予防効果や、抗炎症効果、整腸作用も期待できる。抗菌機能を持つ成分も含まれているため、感染症の予防にも繋がる。また、フルクトースを多量に含むため、水に浸したものをアルコール発酵させて酒(アラックやモロッコのマヒアなど)の醸造も行われ、さらに酢酸菌を作用させて食酢の醸造も行われる。

ア—ユルヴェータでは、サトウヤツメヤシ(カルジュ—ラ)とよばれるナツメヤシに近い種の果物を摂るが、甘味、重性、冷性という性質で、滋養作用があり、精力増進、腹部膨満に効果があるとされる。

考察及びおわりに

伝統医学が確立・普及する以前から始まっている聖書の世界における薬用植物の活用法は、薬食同源の理念に基づいたものであり、伝統医学のそれと相通ずる部分が多い。このことは、聖書に記された自然療法が、伝統医学の発展に影響を与え、また著名な自然療法家を輩出するという役割をも果たしてきたことを示している。その証左として、聖書には「七つの産物」以外にも、多くの薬用植物や生薬が登場し、また、「手当て」など伝統医学に通じる手技の場面も描かれている。また、それだけでなく、近年、科学的解明がなされ、現代医学の中で利用されている部分も

散見される。

聖書は、人が与えられた命を慈しみ、健やかな生命活動を営むための方法を、宗教的にも科学的にも端的に指南する書物である。主と主に交わった人々が日々の生活の中で実践し、後世に伝えてくれた「2つの聖書」を意識しつつ、それらについても、今後、考察していきたいと考える次第である。

後注

- 1) 加藤 敏『キリスト教と医学・医療の密接なかかわり:現代社会を考える一つの糸口として』神学研究、62 (2005.3.20) 、p.173
- 2) 加藤 敏『キリスト教と医学・医療の密接なかかわり:現代社会を考える一つの糸口として』神学研究、62 (2005.3.20) , p.172
- 3) 駐日イスラエル大使館ホームページ 歴史: 聖書時代
- 4) 堀内 昭『聖書の植物よもやま話』教文館、2019年、p.131
- 5) 堀内 昭『聖書の植物よもやま話』教文館、2019年、p.134
- 6) レファレンス協同データベース
- 7)『日経産業新聞』2019年9月17日(医療・ヘルスケア面):ブドウの枝にがん抑制作用
- 8) 堀内 昭『聖書の植物よもやま話』教文館、2019年、p.95
- 9) Daigen のホームページ:いちじく(無花果)
- 10) 中薬大辞典:無花果
- 11) 堀内 昭『聖書の植物よもやま話』教文館 2019年、p.29
- 12) 平成12年4月6日国民生活センター自主調査テストNo.H12-1
- 13) 公益財団法人中央果実協会ホームページ:オリーブ
- 14) 漢方薬のきぐすり.com:漢方を知る、二階先生の「食べ物は薬」オリーブ

参考文献・サイト

日本国際ギデオン協会 新約聖書(新改訳)
聖書植物—吉岡記念ベルスクエア 関西学院大学
聖書検索(口語訳)<http://words.kirisuto.info/>
薬膳情報.com

くすりの博物館「薬草に親しむ」:身近な生活にある薬用植物 聖書の中の植物

泰生堂薬局:薬膳・食品の薬膳はたらき

第十七改正日本薬局方:オリーブ油

Wikipedia 中国伝統医学

Wikipedia アーユルヴェーダ

Wikipedia ユナニ医学

Wikipedia 小麦

Wikipedia 大麦

Wikipedia ぶどう

Wikipedia いちじく

Wikipedia ざくろ

Wikipedia オリーブ

Wikipedia なつめやし

アーユルヴェーダの果物

オリーブオイルソムリエの HP

Timeless Edition <https://www.timeless-edition.com/archives/1740>

<https://www.timeless-edition.com/archives/24519>