

安全性:

食品としての摂取量以上での安全性については、信頼できる十分なデータが見当たらない。

有効性:

ヒトに対する有効性については、信頼できる十分なデータは見当たらない。

Keyword	
---------	--

(9) 原色薬草図鑑 北隆館

(18) 和漢薬百科図鑑 I/II 保育社 難波 恒雄 著

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添 3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(101) J Japan Soc Hort Sci. 1981; 50(2): 262-9.

(PMD:15499915) J Chromatogr A, 2004; 1049(1-2); 37-42.

ガジュツ

基本情報		
名称	和名:ガジュツ 英名:Zedoary 学名: <i>Curcuma zedoaria</i> (Christm.)Rosc ショウガ科[うこん属]	
概要	ガジュツはショウガ科の植物で、中国漢方では古くから芳香性健胃剤や血行促進剤として使用されている。近年、ガジュツはがんの治療、予防にも効果が期待され、注目を集めている。しかし、食品素材として利用する場合のヒトでの安全性・有効性については、信頼できる十分なデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	根茎は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・精油成分(約1%)として主成分は1, 8-シネオール、その他ジンジベルン(zingiberene)、フラノジエン(furanodien)、クルジオン(curdione)、イソフラノゲルマクレン(isofuranogermacrene)、クルクミノイド類(curcuminoids)、ターメロン(turmerone)、デヒドロクルジオン(dehydrocurdione)などを含む。 ・薬用部位は根茎(ガジュツ<莖朮>)。根茎は水洗後、湯通して乾燥させるか、周皮を取り除いて輪切りにして乾燥させる。インド、ヒマラヤ地方原産、インド、中国南部、沖縄などで栽培される。高さ約1mの多年草で、地下に肥大した根茎をもつ。夏に根から穂状花序を伸ばし、淡黄色の花を咲かせる。	
分析法		
有効性		
副作用 評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	調べた文献の中で見当たらない。
in vitro・動物他での評価	・ストレス潰瘍モデルにおいて、抽出画分などの経口摂取が強い予防効果を示した(24)。 ・根茎の粉末の水懸濁液はラットの胆汁分泌促進作用がある(9)(24)。	
安全性		
危険情報	・適切に用いれば安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。 ・授乳中についてはデータが充分でないので使用は避けること(64)。 ・ガジュツに関する効果は科学的に立証されていないため、治療目的での使用は避けた方がよい(58)。 ・副作用は報告がない(64)。	
禁忌対象者	・妊娠中には使用しないこと(64)。 ・月経過多の場合は月経中は摂取しないこと(64)。	
医薬品との相互作用	他のハーブやサプリメントとの相互作用については十分なデータがない(64)。医薬品、食物との相互作用や臨床検査に対する影響は知られていない。また臨床的に有意な相乗効果も期待できない(64)。	
動物他での毒性試験	急性毒性 1)ガジュツをマウスに経口投与したときの50%致死量(LD50)は、147g/kgである(90)。2)ガジュツのエキスをマウスに経口投与したときの50%致死量(LD50)は、5418 mg/kgである(91)。	
AHPA クラス分類 および勧告	クラス 2b(妊娠中には使用しないこと)(22)。 * 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA) クラス 2b: 妊娠中に使用しない	
総合評価		
安全性: ・適切に用いれば安全性が示唆されている(possibly safe)が、授乳中の安全性については信頼できるデータが充分でないので		

使用は避けるべきである(64)。
・妊娠中には使用しないこと。

有効性:

ヒトに対する有効性については、信頼できる十分なデータは見当たらない。

Keyword	
---------	--

- (9) 原色薬草図鑑 北隆館
(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
(24) 漢方薬理学 南山堂 高木敬次郎ら 監修
(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長)
(58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission
(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳「健康食品」データベース (日本語版,2004(第一出版)刊行予定)
(90) 現代中薬大辞典
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).

カミツレ

基本情報		
名称	和名:カミツレ(カモミール) 英名: German chamomile 学名: <i>Matricaria chamomilla</i> L.(= <i>Matricaria recutita</i>)きく科[シカギク属] 和名:ローマンカモミール 英名: Roman chamomile 学名: <i>Chamaemelum nobile</i> きく科[カモマイル属]	
概要	カミツレはカモミールとしてハーブティーなどでよく知られる代表的なハーブの一つである。カモミールというとジャーマンカモミールがまずあげられるが、ローマンカモミールもほぼ同じような用途で使用されている。民間での効用は多岐にわたっており、俗に、「消化管の健康を維持する効果や抗炎症作用、鎮静作用、抗菌作用などがある」といわれている。使用法も経口摂取、外用、また入浴剤をはじめ、シャンプーやローションに配合されることも多い。しかし、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。ただしジャーマンカモミールはドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)で治療目的での使用が承認されている。一方、ローマンカモミールは未承認ハーブとして記載されており、薬用としての効果は劣る上、アレルギー様の副作用のリスクがあることが報告されている。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	小頭花は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」:カモミール抽出物は苦味料等の香辛料抽出物である。米国では GRAS(一般的に安全と見なされる物質)認定。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・精油[アズレン(azulene)、ビスアボロール(bisabolol)]、カマアズレン(chamazulene)、ファルネセン、フラボノイド(ルチン、クエルシメトリン)、クマリン(アンペリフェロン)(coumarin)、植物甾醇(吉草酸)、脂肪酸、青酸配糖体、サリチル酸誘導体、多糖類、コリン、アミノ酸、タンニンを含む。 ・カミツレの花は少なくとも 0.4%(V/W)の精油を含み、主要な成分は α-ビスアボロール(bisabolol)とビスアボロールオキシサイド A および B である。この花はさらにマトリシンと、アピゲニンやアピゲニンアグルコシドのようなフラボン類を含む(58)。 ・ジャーマンカモミールは芳香性で背の低い一年生草本。ヨーロッパ、北アジア、西アジア原産、北アメリカで帰化。ローマンカモミールは強い芳香があり、毛におおわれる多年生草本。南ヨーロッパ原産、北アメリカで帰化。両者ともに広く栽培されている。茎は直立でよく枝を分け、高さ 30~70cm。葉は細く裂け互生。夏、茎端に径 2cm 内外の頭状花をつけ、舌状花は白色、中央の管状花は黄色。頭状花を乾燥したもの(カミツレ花)を茶剤などに用いる。花から水蒸気蒸留で精油を採取する。 	
分析法	脂溶性成分が水素炎イオン化検出器(FID)を装着したガスクロマトグラフィーにより分析されている(101)。配糖体が紫外可視検出器(検出波長 310nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析されている(102)。フラボノイド類、フェノール酸誘導体がフォトダイオードアレイ検出器(検出波長 200-450、335nm)、質量分析器(MS)を装着した HPLC により分析されている(103)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	<ul style="list-style-type: none"> ・放射線療法、ある種の化学療法による粘膜の炎症の予防および治療にジャーマンカモミール外用は有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。ジャーマンカモミールをうがい剤として用いた場合、放射線治療やある種の化学療法剤治療から由来する粘膜の炎症を予防し、また治療したように思われた(PMD:1800734)。しかし、フルオロウラシルを用いた場合の炎症にはプラセボと同等の結果であった(PMD:8630960)。 ・がんの放射線療法に伴う皮膚炎の予防にジャーマンカモミール外用は有効でないことが示唆されている(possibly ineffective)(64)。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
肥満	調べた文献の中で見当たらない。	

	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・無作為化比較試験によりカモミールエキス配合クリームのアトピー性皮膚炎に対する効果が報告されている (PMD:10799352)。 ・健康男性 22 名のプラセボ対照比較試験により、0.5%カミツレエキス配合クリームの日 2 回塗布が紫外線による色素沈着を有意に抑制したという報告がある(104)。
in vitro・動物他での評価		<ul style="list-style-type: none"> ・ベリフェロンとカマアズレンはカンジダに効果がある(10)。 ・カマアズレンは黄色ブドウ球菌に対して殺菌作用を示す(10)。 ・抗菌、静菌作用がある(58)。 ・オイルは抗菌活性、とくにグラム陽性菌とカンジダ菌に対して効果をもつ(23)。
安全性		
危険情報		<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンカモミール、ローマンカモミールともに、適切に用いれば恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。 ・ジャーマンカモミールの花は治療目的で使用する場合、短期間ならば安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。 ・ジャーマンカモミール茶は多量摂取すると、嘔吐を起こすので危険性が示唆されている(possibly unsafe)(64)。 ・ドイツでは「浸剤は眼の近くで使用してはならない」との製品表示を義務付けている(22)。ジャーマンカモミールは眼の近くへの使用は避けること(64)。 ・国によってはローマンカモミールの精油を法規制の対象とする(20)。ローマンカモミールの精油を吸入あるいはアロマセラピーで用いる場合、安全性が示唆されている(PMD:10484830)。 ・ジャーマンカモミール、ローマンカモミールともに妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないので使用を避ける(64)。 ・ジャーマンカモミールはアレルギー反応(接触性皮膚炎、湿疹、重篤な過敏症、アナフィラキシーを含む)を起こすことがある(PMD:2674263) (64)。眼に用いると刺激性がある(64)。 ・ローマンカモミールは外用で、接触性皮膚炎を起こすことがある。20%の人で何らかの皮膚アレルギー症状が出るともいわれている(64)。 ・ヨモギ花粉症に合併したカモミールによる oral allergy syndrome の報告がある(105)。 ・ローマンカモミールは複合のアレルギーをもつ人でアレルギー反応が陽性になることが観察された(58)。ジャーマンカモミール、ローマンカモミールともにキク科の植物と交差アレルギーがある(64)。
禁忌対象者		<p>ローマンカモミールは子宮を刺激する作用(墮胎促進、月経促進、子宮収縮)があるので妊娠中は使用してはならない(20)(22)(64)。</p>
医薬品との相互作用		<ul style="list-style-type: none"> ・理論上、ジャーマンカモミールは鎮静効果のあるハーブや中枢抑制薬、ベンゾジアゼピン系薬物との併用で、その作用および副作用を増強させる可能性がある(64)。 ・予備的な知見によると、ジャーマンカモミールはチトクローム P450 (CYP3A4) を阻害する可能性がある(PMD:10969720)ので、同酵素で代謝を受ける医薬品の体内動態に影響を与えることが考えられるが、ヒトでは報告されていない(64)。 ・ローマンカモミールは喘息を悪化させることがある(64)。 ・ジャーマンカモミールの 2 週間の慢性摂取で尿中クレアチニン排泄量が減少することがある(PMD:15656647)。この作用は、摂取をやめて 2 週間続すが、メカニズムはわかっていない。 ・ローマンカモミールは、食物、臨床検査値に対する影響は知られていない。また臨床的に有意な相乗効果も期待できない(64)。
動物他での毒性試験		<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンカモミールの主な有効成分であるピサポロールは、動物実験では毒性、催奇形性はないことが示唆されている(PMD:117474)。 ・in vitro 実験レベルでの知見として、ジャーマンカモミールは肝臓の薬剤代謝酵素チトクローム P450 (CYP3A4) を阻害する可能性がある。つまり、CYP3A4 で代謝される薬物レベルを上昇させる可能性がある。まだこの知見はヒトでは報告されていないが、これらの薬剤を投与されている患者での摂取は慎重に行うか、避けたほうがよい(PMD:10969720)。 急性毒性: 1) ジャーマンカモミールオイルをラットに経口投与したときの 50%致死量(LD50)は、10g/kg である(91)。2) ローマンカモミールオイルをラットに経口投与したときの 50%致死量(LD50)は、5g/kg 以上である(91)。
AHPA クラス分類および勧告		<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンカモミールはクラス 1(適切に使用した場合、安全に摂取することができる)(22)。 * 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA) クラス 1: 適切に使用される場合、安全に摂取することができるハーブ ・ローマンカモミールはクラス 2b(妊娠中は使用しない)(22)。 * 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA) クラス 2b: 妊娠中に使用しない

総合評価

安全性:

- ・ジャーマンカモミール、ローマンカモミールともに、適切に経口摂取すれば恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。しかし、ジャーマンカモミール茶は多量摂取すると、嘔吐を起こすので危険性が示唆されている(possibly unsafe)(64)。
- ・ローマンカモミールは妊娠中は使用しない。
- ・授乳中の安全性については十分なデータがないので使用を避ける(64)。
- ・ジャーマンカモミールやローマンカモミールはアレルギー反応(接触性皮膚炎、重篤な過敏症、アナフィラキシーを含む)を起こすことがある(64)。特に、眼に用いると刺激性がある(64)。

有効性:

ジャーマンカモミールの外用は放射線療法、ある種の化学療法による粘膜の炎症の予防および治療に有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。

Keyword

粘膜炎症

- (10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー
- (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン
- (22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
- (23) 天然食品・薬品・化粧品的事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳
- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長)
- (58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission
- (64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳:「健康食品」データベース(日本語版,2004(第一出版)刊行予定)
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).
- (101) 生薬学雑誌. 1992; 46(4): 384-8.
- (102) 生薬学雑誌. 1993; 47(1): 34-8.
- (103) Chromatographia. 2000; 51(5/6): 301-7.
- (104)皮膚 41: 475-480,1999.
- (105)皮膚科の臨床 46:1102-1103,2004.
- (PMD:10969720) Phytomedicine. 2000 Jul;7(4):273-82.
- (PMD:10799352)Eur J Med Res. 2000 5:171-175.
- (PMD:1800734) J Prosthet Dent. 1991 Sep;66(3):361-9.
- (PMD:8630960) Cancer. 1996 Feb 1;77(3):522-5.
- (PMD:10484830) Altern Ther Health Med. 1999 Sep;5(5):42-51.
- (PMD:15656647) J Agric Food Chem. 2005 Jan 26;53(2):191-6.
- (PMD:117474) Planta Med. 1979 Oct;37(2):115-23.
- (PMD: 2674263)J Allergy Clin Immunol. 1989 Sep;84(3):353-8.

ガラナ

基本情報		
名称	和名:ガラナ 英名:Guarana 学名: <i>Paullinia cupana</i> Kunth むくろじ科[ガラナ属]	
概要	ガラナは種子にカフェインに似た物質を含み、特に中南米アマゾン付近の原住民が疲労回復や興奮作用を期待して茶やコーヒーのような飲料として利用してきた。カフェインより代謝が遅いので、穏やかで持続する興奮作用が得られ、習慣性が出にくいといわれている。そのため近年、健康食品として加工されるようになり、コーラ飲料のフレーバー成分としても広く用いられている。俗に、「強壮作用や疲労回復・ストレス解消などの効果がある」といわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。安全性については、食品に含まれる量の摂取は恐らく安全と思われるが、過剰摂取は危険性が示唆されている。また、ガラナに含まれるカフェインを慢性摂取すると、ときに耐性、習慣性、依存性が現れることがある。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	種子は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	ガラナエキスにカフェイン (caffeine)、テオブロミン(theobromine)、テオフィリン(theophylline)や α -カテキン、タンニンを含む。種にはグアラニンと呼ばれるカフェインに似た成分を 7% 含むが、習慣性はなく、代謝される時間もより長くなるため、穏やかな持続性の興奮作用が得られる。常緑で攀縁性のつる植物で、南米のアマゾン地域に自生する。栽培すると 2m ほどの灌木に成長する。薬用部分は種子(ガラナ子)。砕いて炒った種子をキャッサバでん粉とともに水で練って円筒形にし、燻煙乾燥し固めたものをガラナエキス(通称ガラナ)と呼ぶ。花期は 7~8 月。	
分析法	methylxanthines, catechins が紫外可視検出器(検出波長 272nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析されている(PMD:9680692)。	
有効性		
ヒトの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	マテとダミアナを併用摂取した場合、体重が減少すると考えられる(PMD:11424516)。また、ガラナ、エフェドラ、17 種類のビタミン、ミネラルを含むある製品を、低脂肪食、運動と組み合わせて摂取したところ、8 週間で体重が 2.7kg 減少したという予備的な報告もある(PMD:11319627)。この効果についてはさらなる科学的実証の蓄積が必要である(64)。
その他	調べた文献の中で見当たらない。	
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> 食品に含まれる量を摂取する場合は恐らく安全と思われる(likely safe) (64)。小児の場合も安全性が示唆されている(possibly safe)(64) (PMD: 12204387)。 適切に用いれば短期間は安全性が示唆されている(possibly safe)が、過剰摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)。ガラナに含まれるカフェインを慢性摂取すると、ときに耐性、習慣性、依存性が現れることがある(64)。250~300mg/日以上での摂取で、不整脈、睡眠障害などの副作用が現れるが、これはカフェインを含まない製品ではみられない(64)。 過剰摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)。非常に大量に摂取するのは恐らく危険と思われる(likely unsafe)。カフェインの致死量は 10~14g(150~200mg/kg)とされる。喫煙習慣や年齢、カフェ 	

	<p>インの使用歴などの要因により、摂取量が少ない場合でも重篤な副作用が起こり得る(64)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠れなくなることがあるがカフェインより効果は弱いとされている(20)。 ・副作用としては、過剰摂取で排尿痛、腸管痙攣、嘔吐が知られている。カフェイン含有物は不眠症、いらつき、動揺、胃炎、吐き気、嘔吐、尿量増加、頻脈、不整脈、頻呼吸、痙攣、耳鳴り、頭痛、妄想、ひきつけの原因となることがある(64)。カフェイン過剰摂取による死亡の原因は心室細動が多い(PMD:14687776)(PMD:11419773)。 ・カフェインに対する耐性は広く知られているが、臨床的な根拠は少なく、あるとしても有意差はわずかである(PMD:12204389)。 ・妊娠中は食品に含まれる量の摂取は安全性が示唆されている(possibly safe)。血中のカフェイン濃度をモニタリングする方がよい。妊娠中のカフェインの使用についてはさまざまな議論があるが、適切な摂取による重大な副作用は報告されていない(PMD:10572151)(PMD:10572159)(PMD:9717693)(PMD:12615610)。妊娠中のカフェイン摂取は 200mg/kg以下(コーヒーや紅茶にして1~2杯)にするべきである(64)。 ・妊娠中の過剰摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)。新生児のカフェイン依存性(PMD:3420441)、早産、低体重児出産の原因となる(PMD:10572151)(PMD:9717693)。 ・授乳中は食品に含まれる量の摂取は安全性が示唆されている(possibly safe)。血中のカフェイン濃度をモニタリングする方がよい(64)。 ・授乳中の過剰摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)。乳児のいらつき、腸管運動亢進の原因となるので、授乳中の過剰摂取は避けること(64)。
禁忌対象者	胃潰瘍、十二指腸潰瘍を悪化させる恐れがあるので使用を避ける。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧症の人、冠状動脈心疾患の人には勧められない(20)。心臓疾患をもつ人は不整脈が起こりやすくなることがある(PMD:11419773)ので、注意して用いること(64)。 ・複数の研究によると、ガラナはカフェインを含むので糖尿病患者において食後のグルコース代謝に障害が起こる可能性やインスリン抵抗性の一因となる可能性が示唆されている。カフェインを含む飲料やハーブでは同様の研究はされていない(PMD:15277438)(PMD:15213023)。 ・カフェインを含むハーブやサプリメントと併用すると、カフェインの副作用が起こりやすくなる(64)。 ・エフェドラとの併用で、副作用である刺激作用が増強されることがある。未発表であるがこの併用で震顫、高血圧、発作、意識の一時消失、入院が必要なほどの症状が出たという報告がある(64)。 ・鎮痛剤、鎮静剤、H2 ブロッカー、中枢神経刺激薬、エストロゲン、モノアミン酸化酵素 (MAO)阻害剤など多くの医薬品と相互作用があるので注意が必要である。また、各種検査値にも影響を与えることがある(64)。 ・不安障害の症状を悪化させることがある。腎疾患の症状を悪化させることがある(64)。 ・他の食品との相互作用は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	<p>クラス 2d(注釈にあるような他の特定の使用制限がある)注釈: 過量または長期間の使用は不可(22)。</p> <p>* 米国ハーブ製品協会 (American Herbal Products Association, AHPA)</p> <p>2d: 特定の使用制限のあるハーブ</p>
総合評価	
<p>安全性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切に用いれば短期間は安全性が示唆されている(possibly safe)ものの、過剰摂取する場合は、危険性も示唆されている(possibly unsafe)。また、ガラナに含まれるカフェインを慢性摂取すると、ときに耐性、習慣性、依存性が現れることがある(64)。 ・妊娠中・授乳中における過剰摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)ので、過剰摂取は避ける。 ・副作用としては、過剰摂取で排尿痛、腸管痙攣、嘔吐が知られている。カフェイン含有物は不眠症、いらつき、動揺、吐き気、嘔吐、尿量増加、頻脈、不整脈、頻呼吸、痙攣、耳鳴り、頭痛、妄想、ひきつけの原因となることがある(64)。 ・カフェイン 250mg/日を含む量のガラナ摂取で、血圧が上昇する場合があるが、カフェインを日常的に摂取している人ではあまりみられない(64)。 <p>有効性:</p> <p>ヒトに対する有効性については、信頼できる十分なデータは見当たらない。</p>	
Keyword	

(20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン

(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎 監訳

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16年 3月 31日 薬食発第 0331009号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty,(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳:「健康食品」データベース(日本語版),2004(第一出版刊行予定)

(PMID:9680692) J AOAC Int. 1998;81(4): 691-701.

(PMID:11424516) J Hum Nutr Diet. 2001 Jun;14(3):243-50.

(PMID:11319627) Int J Obes Relat Metab Disord. 2001 Mar;25(3):316-24.

(PMID:14687776) Forensic Sci Int. 2004 Jan 6;139(1):71-3.

(PMID:12204389) Food Chem Toxicol. 2002 Sep;40(9):1257-61.

(PMID:10572159) N Engl J Med. 1999 Nov 25;341(22):1688-9.

(PMID:9717693) Reprod Toxicol. 1998 Jul-Aug;12(4):435-44.

(PMID:12615610) Am J Epidemiol. 2003 Mar 1;157(5):456-66.

(PMID:3420441) South Med J. 1988 Sep;81(9):1092-4.

(PMID:10572151) N Engl J Med. 1999 Nov 25;341(22):1639-44.

(PMID:11419773) Med J Aust. 2001 May 21;174(10):520-1.

(PMID:15277438) Diabetes Care. 2004 Aug;27(8):2047-8.

(PMID:15213023) Am J Clin Nutr. 2004 Jul;80(1):22-8.

(PMID:12204387) Food Chem Toxicol. 2002 Sep;40(9):1235-42.

キャッツクロー

基本情報		
名称	和名:キャッツクロー 英名:Cat's claw 学名: <i>Uncaria tomentosa</i> (Willd.) DC.アカネ科	
概要	キャッツクローはアマゾン原産のハーブで、小枝から出る葉柄の付け根に、ネコの爪のような形の鉤が突き出ていることから、現地で「ネコの爪」と呼んでいたことに名前が由来する。インディオたちは蔓を切ったときに溢れ出てくる樹液を飲んだりして、消化器や免疫系の疾患に用いたようである。体系的調査は1950年代に開始され、70年代には抗腫瘍性物質も発見されている。俗に、「痛風やリウマチなどの痛みに効く」、「免疫力を高める」、「がん効く」といわれているが、関節炎の痛みを緩和することについてのみ、有効性が示唆されている。しかし、その作用もヒトへの健康効果に関してはさらなる科学的な根拠が望まれる。安全性については、適切に短期間経口摂取する場合は、安全性が示唆されている。授乳中の安全性については信頼できるデータが充分ではない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	全草は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・キノブ酸グリセリド(quinovic acid glycosides)を含む(21)。 ・キャッツクローの主要なアルカロイドはリンコフィリン(rhyncophiline)であり、pteropodine, isopteropodine, uncarine E などである (64)。 ・南米ペルーのジャングルに生育するアカネ科ウンカリア属の蔓性一年草。樹木に絡みながら伸び、最終的には直径 20cm 余り、長さ 30m 以上にも達する。樹皮を煎じて飲むのが一般的な使い方。 	
分析法	アルカロイド類が紫外可視検出器(検出波長 245nm)、質量分析器(MS)を装着した高速液体クロマトグラフィにより分析されている(PMID:11488460)(PMID:14979528)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	<ul style="list-style-type: none"> ・変形性関節症の治療に経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)(PMID:11603848)。ある特定のキャッツクローエキスの経口摂取 1 週間で膝を動かした際の痛みを軽減した。しかし、安静時の痛みや膝の腫れには効果がなかった(PMID:11603848)。 ・リウマチ性関節炎の治療に経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。ある種のエキス(含まれるサイクリック・アルカロイドを調整してあるもの)の経口摂取で、リウマチ性関節炎の症状が徐々に改善された。24 週間リウマチ治療薬と併用したところ、関節の痛みや腫れを軽減した(PMID:11950006)。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	調べた文献の中で見当たらない。
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な短期間の経口摂取では安全性が示唆されている(possibly safe)(64)(PMID:11603848)。水抽出物のフリーズドライ製品は 4 週間まで安全であった。有害なアルカロイド類を除いた他のエキスは 24 週まで安全と考えられた(PMID:11950006)。 ・授乳中の安全性については信頼できるデータが充分にないので、使用を避けること(64)。 ・副作用を論じた科学論文は一報のみである(21)。 ・経口摂取によって頭痛やめまい、嘔吐が報告されている(PMID:11603848)。 	

禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の経口摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)ので使用しないこと(64)。 ・全身性エリテマトーデス(SLE)やリウマチ性関節炎など、自己免疫疾患の患者は、医療従事者の注意を受けずに使用しないこと(64)。 ・移植患者、臓器移植患者、血友病患者が新鮮血漿を投与されている場合、ある特定のワクチンを同時に使用している場合、ホルモン療法、胸腺を摘出した場合、インスリンを投与している場合、3歳以下の小児には禁忌である(22)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッツクローには血圧を下げる作用があるため、降圧剤を服用している人の場合、併用摂取には注意を要する(64)。 ・低血圧を悪化させる可能性がある(64)。 ・免疫を刺激する作用があるので、免疫抑制剤の作用に影響を与えることがある(64)(PMID:10962207)。 ・チトクローム P450(CYP3A4)を阻害する可能性を示唆する知見がある(PMID:10969720)。つまり、CYP3A4で代謝される薬物(ロバスタチンやケトコナゾールなど)の代謝を抑制し、薬物濃度が上昇する可能性がある。まだこの作用はヒトでは報告されていないが、これらの薬剤を投与されている患者でのキャッツクローの摂取は慎重に行うか、避けたほうがよい(64)。 ・他のハーブやサプリメント、食品との相互作用は知られていない(64)。臨床検査に対する影響は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	<p>クラス 4(分類のための十分なデータが入手できないハーブ)(22)。</p> <p>* 米国ハーブ製品協会 (American Herbal Products Association, AHPA)</p> <p>クラス 4: 分類のための十分なデータが入手できないハーブ</p>
総合評価	
<p>安全性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切な短期間の経口摂取では安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。水抽出物のフリーズドライ製品は4週間までの摂取は安全であった。有害なアルカロイド類を除いた他のエキスは24週まで安全と思われた。 ・妊娠中の経口摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)での使用しない。 ・授乳中の安全性については信頼できるデータが充分にないので、使用を避ける(64)。 ・副作用が多く報告されていないが、経口摂取によって頭痛やめまい、嘔吐を誘発する可能性がある(64)。 ・移植患者、臓器移植患者、血友病患者が新鮮血漿を投与されている場合、ある特定のワクチンを同時に使用している場合、ホルモン療法、胸腺を摘出した場合、インスリンを投与している場合、3歳以下の小児には禁忌である(22)。 <p>有効性:</p> <p>経口摂取で、変形性関節症、リウマチ性関節炎の治療に有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。</p>	
Keyword	膝関節炎、関節リウマチ、変形性関節症、関節リウマチ

(21) グリーンファーマシー 健康産業新聞社 James ADuke

(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎ら 監訳

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳:「健康食品」データベース(日本語版,2004(第一出版)刊行予定)

(PMID:11488460) Planta Med. 2001; 67(5): 447-50.

(PMID:14979528) Phytochem Anal. 2004;15(1):55-64.

(PMID:10962207) Free Radic Biol Med. 2000 Jul 1;29(1):71-8.

(PMID:10969720) Phytomedicine. 2000 Jul;7(4):273-82.

(PMID:11603848) Inflamm Res. 2001 50:442-448

(PMID:11950006) J Rheumatol. 2002 Apr;29(4):678-81.

ギョウジャンニンニク

基本情報		
名称	和名:ギョウジャンニンニク 学名: <i>Allium victorialis</i> var. <i>platyphyllum</i> ゆり科[ネギ属]	
概要	ギョウジャンニンニクは、日本で昔から山菜として食された植物である。北海道、東北に多くみられ、特にアイヌにも親しまれていることから別名アイヌネギとも呼ばれる。ニンニクの仲間ではないが、強いニンニク臭が有り、行者がこれを食べて修行したという伝承からこの名が付いた。俗に、「内臓脂肪を燃やす」、「血液をサラサラにする」といわれているが、ヒトの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	全草は「非医薬品」に区分される(30)	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・成分については調べた文献の中で見当たらない。 ・近畿地方から北海道までの山地に生える多年草。長楕円形の大きな葉が根元から生え、その間から高さ30～50cmの花茎を出す。6～7月、茎先に多数の白い花をつける。若い茎や葉、鱗茎を、生のまま炒め物にして食べる。	
分析法	アリイン、アリシンがフォトダイオードアレイ検出器(検出波長 200-400、220nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析されている(101)(102)。遊離アミノ酸がアミノ酸自動分析計により分析されている(103)。タンパク質が電気泳動法により分析されている(104)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	調べた文献の中で見当たらない。
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	調べた文献の中で見当たらない。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品との相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPAクラス分類および勧告	参考文献中に記載なし * 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA)	
総合評価		
安全性: 食品としての摂取量以上での安全性については、信頼できる十分なデータは見当たらない。		
有効性:		

ヒトに対する有効性については、信頼できる十分なデータは見当たらない。

Keyword

アイヌネギ

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3（平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品）
- (101) 山梨県衛生公害研究所年報 1994; 38: 12-9.
- (102) 山梨県衛生公害研究所年報 1995; 39: 11-4.
- (103) 山梨県衛生公害研究所年報 1995; 39: 15-20.
- (104) 山梨県衛生公害研究所年報 1996; 40: 6-9.

クコ

基本情報		
名称	和名:クコ(クコシ/クコヨウ) 英名:Duke of Argyll's tea-tree, Chinese box thorn, matrimony vine. 学名: <i>Lycium chinense</i> Mill.(=別名 <i>Lbarbarum</i> L.) et SCRIBA を用いるようである。なす科[クコ属] 日本では <i>Lrhombifolium</i> (MOENCH) DIPPEL ex DOSCH	
概要	クコは果実、葉、根皮とも古くから漢方薬や民間薬として利用されてきた。中国では紀元前 200 年にクコに関する記載があり、中国医学においては「滋陰」「陰」を養う類の生薬としてもっとも多く利用されている素材の一つである。クコには、カロテノイド、ベタイン、ビタミン B1、B2、リノレン酸、アミノ酸および多種類のミネラル、微量元素が含まれているが、産地によって、その含有成分が異なる。近年、健康食品の素材としても注目されているものの、食品素材として利用する場合のヒトでの安全性・有効性については、信頼できるデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	根皮は「医薬品」に、果実、葉は「非医薬品」に区分される(30)	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・根皮を乾燥した地骨皮にはベタイン、lyciumamide(L-phenylalanin-L-phenylalanio)などを含む。果実を乾燥した枸杞子には約 0.1%ベタイン、ゼアキサンチン、physalen、ビタミン、無機質などを含む。枸杞葉はルチン、β-シトステロールなどを含む。なす科に特有の有害なアルカロイドを含む。メカニズムに関与している物質として、kukoamine があげられている(64)。 ・薬用部分は果実(枸杞子<クコシ>)、葉(枸杞葉<クコヨウ>)、根皮(地骨皮<ジコッピ>)。秋に赤熟した果実を、葉は夏に採集し、根は秋に掘り取り芯を除いて日干しにする。さまざまな等級がある。本州～沖縄、朝鮮半島、中国、台湾に分布。高さ 1～2m。花期は 8～11 月。 	
分析法	lyciumoside、rutin、chlorogenic acid、quercetin-3-O-sophoroside、kaempferol-3-O-sophoroside が紫外可視検出器(検出波長 206、350nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析されている(101)(102)。	
有効性		
臓器システム 目録	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	調べた文献の中で見当たらない。
in vitro・動物他での評価	<ul style="list-style-type: none"> ・クコ水性分画はウサギの頸動脈圧に対して 23mg/kg 以上で著明な血圧降下を認めた(18)(24)。 ・果実のエキス、根皮には血圧、コレステロールの低下作用がある(20)(23)。 ・クコのエキスはアトロピン類似の副交感神経遮断作用をもつ(24)。 ・成熟したマウスの IL-2 活性の上昇および老化マウスの IL-2 レベルを成熟マウスのレベルに回復する。マウス細胞性免疫反応を著しく増加させる。シクロフォスファミドにより免疫抑制されたマウスと同様に正常マウスの免疫T細胞の増殖を高め、細胞障害性Tリンパ球およびNK細胞の細胞毒性を増大させる(23)。 ・クコシに含まれるベタインには抗脂肪肝作用があり、クコの水性エキスにも抗脂肪肝作用ならびに肝機能保護力があることが示唆されている(18)(24)。 ・in vitro で、マイトマイシンによる遺伝子の損傷を防ぐ(抗変異原性)効果がある(23)。 	
安全性		
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・経口摂取で適切に摂取した場合、安全性が示唆されている(possibly safe) (64)。 ・胃腸が虚弱で、消化不良、下痢気味の人には不向きである(10)。 ・乾燥させた根皮の副作用として、吐き気、嘔吐が知られている(64)。 	

禁忌対象者	妊娠中・授乳中の摂取は恐らく危険と思われる(likely unsafe)。クコにはベタインが含まれており、ベタインには月経促進や人工中絶薬としての作用があるため、摂取は避けたほうがよい(64)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・抗凝固作用があるハーブやサプリメントとの併用摂取は、出血傾向が高まると考えられる(64)。 ・チトクローム P450 CYP2C9 (CYP2C9) を阻害するという知見があるので、CYP2C9 で代謝される薬物を使用している患者は注意を要する。同酵素で代謝を受ける医薬品を服用している場合は薬物濃度の上昇に注意をすること(64)。ワルファリンとの併用で、その作用を強め、出血傾向が高まるとの報告がある(PMD:11675844)ので、注意して用いること。 ・血圧降下作用のあるハーブやサプリメント、血圧降下剤との併用で、理論的には低血圧になりやすくなることが考えられる(64)。 ・血糖降下作用のあるハーブやサプリメント、血糖降下剤との併用で、理論的には低血糖になりやすくなることが考えられる(64)。 ・臨床検査において、白血球数、血糖値などに影響を与えることがある(64)。 ・他の食品との相互作用は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	急性毒性: 1)クコシの水抽出液をマウスに皮下注射したときの 50%致死量(LD50)は 8.32g/kg である(92)。2)ベタインをマウスに皮下注射したときの 50%致死量(LD50)は 18.74g/kg である(92)。3)ラットにベタイン 2.4g/kg を静脈注射したときに、明らかな毒性が認められなかった(92)。4)マウスにベタイン 25g/kg を腹腔注射し、10 分以内に全身の痙れんがみられ、呼吸が停止した(92)。
AHPA クラス分類 および勧告	クラス 2b(妊娠中に使用しない)(22)。 * 米国ハーブ製品協会 (American Herbal Products Association, AHPA) クラス 2b: 妊娠中に使用しない
総合評価	
安全性: ・適切に経口摂取した場合、安全性が示唆されている(possibly safe) (64)。 ・妊娠中・授乳中の経口摂取は恐らく危険と思われる(likely unsafe)ので使用しない。	
有効性: 食品素材として利用する場合のヒトでの有効性については、信頼できる十分なデータが見当たらない。	
Keyword	

(10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー

(18) 和漢薬百科図鑑 I/II 保育社 難波 恒雄 著

(20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン

(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎ら 監訳

(23) 天然食品・薬品・香粧品の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳

(24) 漢方薬理学 南山堂 高木敬次郎ら 監修

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添 3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳「健康食品」データベース(日本語版,2004(第一出版)刊行予定)(PMD:11675844) Ann Pharmacother. 2001 Oct;35(10):1199-201.

(92) 現代中薬薬理学

(101) Nat Med. 1995; 49(2): 133-6.

(102) Nat Med. 1997; 51(5): 387-91.

クズ

基本情報		
名称	和名:クズ 英名:Kudzu vine, Japanese arrowroot 学名: <i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi まめ科[クズ属]	
概要	クズ(葛)は日本人に馴染みのある植物で、根のでん粉を湯に溶かした葛湯が滋養食として利用されてきた。一方で漢方薬としての利用経験もかなり古く、葛の根を主要成分とする葛根湯(かっこんとう)は今でもよく使用される漢方処方の一つである。近年、クズ成分の生活習慣病への作用についていくつかの知見が得られているが、さらなるヒトでの有用性の実証が期待される。安全性については、食品として適切に経口摂取した場合、安全性が示唆されている。妊娠中・授乳中の摂取に関しては十分なデータがないため過剰摂取は避けたほうがよい。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	根(カッコン)は「医薬品」に、種子、葉、花、クズ澱粉は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・根にはでん粉 10~14%のほか、イソフラボン誘導体ダイズイン(daidzin)、ダイゼイン(daidzein)、プエラリン(puerarin)などを含む。プエラリン(puerarin)はビタミン E の 100 倍の抗酸化能をもつとされる。 ・薬用部位は根(葛根<カッコン>局)。秋の終わりに貯蔵根を取り上げ、コルク皮を除き縦割りもしくは約 5mm のさいの目に切り、日干しする。東アジアの温帯に分布するつる植物。茎長は 10m に達する。	
分析法	daidzin, daidzein, puerarin が紫外可視検出器(検出波長 254nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析されている(PMID:6737221)。イソフラボン類がフォトダイオードアレイ検出器(検出波長 205-400, 262nm)、MS/MS を装着した HPLC により分析されている(PMID:12848487)。	
有効性		
ヒトの評価	循環器・呼吸器	・クズ抽出物は血流量を高め、血圧を下げ、冠状動脈を拡張する。また心拍リズムを安定させる。中国でのある研究では、クズ根抽出物を 71 人の狭心症の患者に 4~22 週にわたって 10~15g/日投与した結果、29 人が改善、20 人がいくらか改善され、22 人はあまりまたは全く改善されなかった。その他の諸研究も含めて、クズには抗狭心症作用があることが示唆されている(21)(64)。 ・中国の研究ではクズが血圧を正常化することを示唆している。ある研究では 52 人に毎日クズ根の約小さじ 8 杯を入れた茶を 2~8 週間にわたって与えた結果、17 人は血圧が著しく下がり、他の 30 人はいくらか有効性を示した(21)。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	予備的な臨床試験の結果、閉経に伴う症状を改善することはなかったが、閉経後の女性の認知能に効果があるとする報告がある(PMID:12851519)。この作用についてはさらなる科学的実証の蓄積が必要である(64)。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	予備的な臨床試験の結果、慢性のアルコール依存症を改善することはなかったという報告がある(PMID:10706235)。この作用についてはさらなる科学的実証の蓄積が必要である(64)。
in vitro・動物他での評価	・成分の一つプエラリンは、実験動物の血圧を 15%下げる(21)。 ・種々の動物モデルで、胃の運動亢進、腸管輸送能を増大、糞便排泄時間短縮、小腸運動の亢進、胃液分泌促進などが認められている(24)。 ・ラットにおいて胆汁排泄促進作用が認められた(24)。 ・カッコン(主にダイゼインとゲニステイン)は閉経後骨粗鬆症モデル動物の骨量減少を用量依存的に抑制することが認められた(PMID:12928827)。 ・プエラリンは動物実験で、血糖降下作用、コレステロール降下作用、抗不整脈作用が報告されている(64)。	
安全性		

危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に経口摂取した場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。クズは4ヶ月まで安全に摂取できたという報告がある(PMID:10706235)(PMID:12851519)。また特に副作用は報告されていない(64)。 ・根(カクコン)を治療目的として利用した場合の副作用は多くみられないが、稀に軽度の頭痛を訴える人がある。摂取量を減らせれば症状が消える。 ・長期摂取の安全性は不明である(64)。 ・妊娠中・授乳中の摂取に関する安全性については、十分なデータがないため避けたほうがよい(64)。 ・根(カクコン)の主成分はイソフラボン類であり、エストロゲン様作用を示すことから、乳幼児および若年者は大量摂取を避けたほうがよい。 ・ホルモン感受性のがんや疾患をもつ人は使用を避けたほうがよい(64)。
禁忌対象者	胃の弱い人、虚弱体質者は使用を避ける(9)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・理論的に、抗凝血剤(似た作用をクズが有する)、アスピリン(糖尿モデル動物でアスピリンがクズによる低血糖症の誘発作用を促進したため)、血糖降下剤(クズと併用すると相加的に効果を増強する可能性がある)、心臓血管系の薬剤(効果を妨げる可能性がある)などは相互作用の可能性はある(64)。 ・治療、投薬中の糖尿病患者および心臓病の患者には、影響を及ぼす可能性がある(64)。 ・理論的には臨床検査において、血糖値、血清コレステロール値などに影響を与えることが考えられる(64)。 ・理論的には、エストロゲン様作用のあるハーブやサプリメントとの併用で、それらの作用を増強することが考えられる(PMID:12851519)。 ・理論的には、経口避妊薬の作用を競合的に阻害することが考えられる(PMID:12851519)。 ・クズはエストロゲン様作用をもつので、理論的には、タモキシフェンの作用に影響を与えることが考えられる(PMID:12851519)。タモキシフェンを使用している人には、クズを摂取しないよう注意すること(64)。 ・他の食品との相互作用は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	急性毒性: 1)クズ(カクコン)のアルコール抽出液をマウスに静脈注射したときの50%致死量(LD50)は2.1±0.12g/kgである(92)。2)クズ(カクコン)フラボノイドをマウスに静脈注射したときの50%致死量(LD50)は1.6±0.06g/kgである(92)。3)クズ(カクコン)プエラリン(puerarin)をマウスに静脈注射したときの50%致死量(LD50)は738mg/kgである(92)。4)イソフラボンが取り除かれたクズ(カクコン)の水抽出液をマウスに静脈注射、腹腔注射および経口投与したときのそれぞれの50%致死量(LD50)は1.044g/kg、2.0g/kgおよび4.0g/kgである(92)。
AHPA クラス分類 および勧告	<p>クラス 1(22)。</p> <p>* 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA)</p> <p>クラス 1: 適切に使用される場合、安全に摂取することができるハーブ</p>
総合評価	
<p>安全性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品として適切に経口摂取した場合、安全性が示唆されている(possibly safe) (64)。 ・妊娠中・授乳中の摂取における安全性については、十分なデータがないため避けたほうがよい(64)。 ・エストロゲン様作用を示すイソフラボン類が含まれているため、乳幼児および若年者は大量摂取を避けたほうがよい。 <p>有効性:</p> <p>治療目的では、血糖値、血圧、心臓血管系に対する作用が示唆されている。食品素材として利用する場合のヒトでの有効性については、信頼できる十分なデータが見当たらない。</p>	
Keyword	

(9) 原色薬草図鑑 北隆館

(21) グリーンファーマシー 健康産業新聞社 James ADuke

(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎ら 監訳

(24) 漢方薬理学 南山堂 高木敬次郎ら 監修

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳「健康食品」データベース(日本語版,2004(第一出版)刊行予定)

(92) 現代中薬薬理学

(PMID:6737221) 薬学雑誌. 1984; 104(1); 50-6.

(PMID:12848487) J Agr Food Chem. 2003; 51(15): 4213-8.

(PMID:12928827) J Bone Miner Metab. 2003;21(5):268-75.

(PMID:12851519) Menopause. 2003 Jul-Aug;10(4):352-61.

(PMID:10706235) J Altern Complement Med. 2000 Feb;6(1):45-8.

ケイヒ

基本情報		
名称	和名:ケイヒ(桂皮) 英名:Cassia-bark-tree, Chinese cinnamon 学名:Cinnamomum cassia Blume	
概要	ケイヒは中国やベトナム北部に分布する常緑高木で、樹皮は桂皮(ケイヒ)、枝は桂枝(ケイシ)、果実は肉桂子(ニクケイシ)と呼ばれ漢方素材としてよく利用されている。ケイヒは中華料理の有名なスパイスとしても知られている。シナモンの原料となるセイロンニッケイおよびニッケイは同属の植物で、主な成分は多少異なる。ここでは主に Cinnamomum Cassia についてふれる。ケイヒの製油は腸の蠕動運動を促進し、また精油の主成分であるケイヒアルデヒドは中枢神経に対する鎮静作用があるとされ、さまざまな症状の緩和に用いられている。しかし、ヒトでの有効性については、経口摂取でⅡ型糖尿病に対する有効性が示唆されるものの、その他の信頼できるデータが見当たらない。安全性については、妊娠中・授乳中の大量摂取に関しては十分なデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	根皮・樹皮は「非医薬品」に区分される(30)。米国では GRAS(一般的に安全と見なされた物質)認定。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・ニッケイの根皮や樹皮の精油中ではケイヒアルデヒド(cinnamic aldehyde)が主成分。 ・クスノキ科のケイ、およびその他同属植物の樹皮を乾燥したのもので、その産地、品質により種々の名称がある。代表的な原植物は <i>C. cassia</i> Blume で、樹皮に精油を 1~3.4% 含み、主成分としてケイヒアルデヒド(cinnamic aldehyde)を 65~75%、他にケイヒ酸、オイゲノールを含む。日本産の肉桂は別の種である。cinnamic aldehyde は強い特有の芳香と甘みと刺激があり、香料、医薬品、化粧品などに用いられる(20)。 	
分析法	ケイヒアルデヒド類が紫外可視検出器(検出波長 254、275、280nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析されている(PMID:3693489)(101)(102)。	
有効性		
ヒトの評 価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	ケイヒの経口摂取はⅡ型糖尿病に対して有効性が示唆されている(possibly effective)。1~6g のケイヒを 40 日間摂取したところ、空腹時血糖が 18~29%、トリグリセリドが 23~30%、LDL-コレステロールが 7~27%、総コレステロールが 12~26% 低下したという複数の研究がある(PMID:14633804)。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
その他	調べた文献の中で見当たらない。	
in vitro・動物他での評価	<ul style="list-style-type: none"> ・エキスは <i>in vitro</i> で抗血栓作用が報告されている(24)。 ・エキスで中枢神経抑制(解熱・鎮静)作用が報告されている(24)。 ・動物実験の結果、ケイヒアルデヒドに、睡眠延長作用、解熱作用、鎮静作用がみられた(19)。作用発現の量は 50%致死量(LD50)の 4 分の 1 以下であり、生薬中に含まれる 1%という量は治療効果発現に十分な量であると思われる(19)。 ・動物実験から、エキスは種々の免疫メディエーターに対して作用することが示され、抗アレルギー作用も報告されている(24)。 ・精油(ケイヒアルデヒド)に、大腸菌、カンジダなどに対する殺菌作用がある(9)(10)(20)(64)。 	
安全性		

危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・食品として通常の経口摂取では恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。医療目的でも適切に用いれば安全性が示唆されている(possibly safe)(PMID:14633804)。 ・妊娠中・授乳中における医療目的での大量使用に関する安全性については、十分なデータが得られていないので使用を避けること(64)。 ・外用で用いる際には 0.2%以上で用いるのは恐らく危険と思われる(likely unsafe)。副作用としては、アレルギー性皮膚炎、シナモンフレーバーを含む歯磨き粉の使用で胃粘膜の炎症が報告されている(64)(PMID:962353)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・シナモンやペルーパルサムにアレルギーをもつ人は禁忌(64)。 ・ケイヒアルデヒドを含むデオドラントで接触性皮膚炎が起こることがある(PMD:12786728)(103)。 ・妊娠中に使用しない。ただしこれは治療用に用いられる場合であって、香辛料としての摂取には直接当てはまらない(22)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧を低下させることがあり、降圧剤を服用中の人々が摂取すると、その作用を強めることが考えられるので、注意して用いること(64)。 ・血糖値を低下させることがあるので、血糖低下作用のあるハーブやサプリメント、糖尿病治療薬の作用を強めることが考えられる。また臨床検査において、血糖値に影響を与える可能性がある(64)。糖尿病患者は、注意して用い、血糖値をモニタリングしたほうがよい(PMD:14633804)。 ・他の食品との相互作用は知られていない(64)。
動物地での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	<ul style="list-style-type: none"> ・cassia はクラス 2b(妊娠中に使用しない)。ただしこれは治療用に用いられる場合であって、香辛料としての摂取においては直接当てはまらない(22)。 * 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA) クラス2b:妊娠中に使用しない

総合評価

安全性:

- ・食品として適切に経口摂取した場合、安全性が示唆されている(possibly safe) (64)。
- ・妊娠中は使用しない。
- ・妊娠中・授乳中の大量摂取における安全性については十分なデータが見当たらないため、使用を避けるべきである(64)。
- ・妊娠中の医療目的での使用は避けるべきである(22)。
- ・アレルギー反応を起こすことがあり、特にシナモンやペルーパルサムにアレルギーをもつ人は禁忌である。

有効性:

経口摂取でⅡ型糖尿病に対する有効性が示唆されている(possibly effective) (PMID:14633804) (64)。

Keyword 糖尿病

(9) 原色薬草図鑑 北隆館

(10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー

(20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・パウン

(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版 林真一郎ら 監訳

(30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長)

(24) 漢方薬理学 南山堂 高木敬次郎ら 監修

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty,(2003)(独)国立健康・栄養研究所監訳「健康食品」データベース(日本語版,2004(第一出版刊行予定)

(PMID:3693489) J Chromatogr. 1987; 409: 365-70.

(PMID:14633804) Diabetes Care. 2003 Dec;26(12):3215-8.

(PMID:12786728) Contact Dermatitis. 2003;48:217-23.

(PMID:962353) Arch Dermatol. 1976 Feb;112(2):202-3.

(101) J Chromatogr. 1988; 447(1): 272-6.

(102) 岐阜県衛生研究所報. 1992; 37: 24-30.

(103)皮膚病診療 26:695-698,2004

ゲッケイジュ

基本情報		
名称	和名:ゲッケイジュ(ゲッケイヨウ/ベイリーフ/ローレル) 英名: Sweet laurel, Bay, Sweet bay 学名: <i>Laurus nobilis</i> L. くすのき科[ゲッケイジュ属]	
概要	ゲッケイジュは南ヨーロッパ原産で、よく使用される料理用のハーブである。一方、中国などでは生薬としても使われ、煎液はフグを誤食したときの解毒薬に用いられる。果実などの精油は整髪料の香りつけや虫除け、抗菌剤として利用されている。俗に、「消化機能を促進する」といわれているが、ヒトの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	葉は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」:ローレル抽出物は苦味料等の香辛料抽出物である。米国では GRAS(一般的に安全と見なされる物質)認定。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・葉は精油1~3%を含み、主にシネオール、オイゲノール(eugenol)、メチルオイゲノール(methyl eugenol)、ゲラニオール、果実には脂肪油25%とシネオールなどからなる精油1%を含む。その他タンニン酸、苦味質など。 ・葉用部分は果実、葉。葉は葉用以外に香料やソース等の原料などになる。高さ20mの常緑樹。樹皮は黒褐色、果実は暗褐色である。地中海地方原産で広く栽培されている。乾燥した葉が使用される。精油は広く知られており、葉と小枝の水蒸気蒸留で得られる。油含量は秋がもっとも多く、春が少ない。 	
分析法	精油成分が水素炎イオン化検出器(FID)を装着したガスクロマトグラフィーにより分析されている(101)。	
有効性		
UTS 評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	調べた文献の中で見当たらない。
in vitro・動物他での評価	<ul style="list-style-type: none"> ・精油は動物の心拍数を抑制し、血圧を下げると報告されている(23)。 ・精油の主成分メチルオイゲノールは、マウスに対して少量投与で鎮静作用を、大量投与では可逆的な麻酔作用を生じさせる(23)。 ・精油には抗菌作用(9)(23)、防カビ作用(23)がある。 	
安全性		
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・食品として経口摂取する量では恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。ただし葉をそのまま飲み込むと、消化できないため、食道や下咽頭に引っかかり恐らく危険と思われる(likely unsafe)(64)。 ・妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないため、通常の食事では摂る以上の大量摂取は避けたほうがよい(64)。 ・副作用としては、接触性皮膚炎を含むアレルギー反応が報告されている(64)(23)。 	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・鎮静作用のある医薬品との併用は避けたほうがよい。ゲッケイジュは理論的にその作用を増強する可能性がある(64)。 ・他のハーブやサプリメント、食品との相互作用は知られていない(64)。 ・臨床検査値に対する影響は知られていない(64)。 	