

(PMID:11237939) *Am J Clin Nutr.* 2001, 73(3):607-12.

(PMID:11029010) *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2000, 40(5):371-98.

(PMID:7075114) *Clin Pharmacol Ther.* 1982, 31(5):656-61.

(PMID:4029248) *Eur J Clin Pharmacol.* 1985, 28(4):425-8.

(PMID:2920498) *Clin Pharmacol Ther.* 1989, 45(3):234-40.

(PMID:2729942) *Antimicrob Agents Chemother.* 1989, 33(4):474-8.

(PMID:8491248) *Eur J Clin Pharmacol.* 1993, 44(3):295-8.

(PMID:3948467) *Clin Pharmacol Ther.* 1986, 39(3):265-70.

(PMID:10606838) *Br J Clin Pharmacol.* 2000, 49(1):59-63.

(PMID:12186961) *J Nucl Med Technol.* 2002, 30(3):123-7.

(PMID:11117974) *N Engl J Med.* 2000, 343(25):1833-8.

(PMID:10471985) *J Clin Pharmacol.* 1999, 39(9):936-40.

(PMID:7748990) *Biol Psychiatry.* 1995, 37(5):348-50.

(PMID:3338980) *J Clin Psychiatry.* 1988, 49(2):72-3.

(PMID:3628469) *Pharmacol Ther.* 1987, 33(1):163-9.

(PMID:1914371) *Clin Pharmacol Ther.* 1991, 50(4):363-71.

(PMID:12204388) *Food Chem Toxicol.* 2002, 40(9):1243-55.

(PMID:12022898) *Ann Pharmacother.* 2002, 36(6):992-5.

(PMID:10731510) *Am J Clin Nutr.* 2000, 71(4):1003-7.

(PMID:12824094) *Arch Intern Med.* 2003;163:1448-53.

(PMID:9388788) *Prev Med.* 1997;26:769-775.

(PMID:11237198) *Biofactors.* 2000;13:49-54).

(PMID:15286468) *Cancer Causes Control.* 2004;15:483-491.

(PMID:3143695) *Jpn J Cancer Res.* 1988;79:1067-1074.

(PMID:12883826) *Arch Dermatol Res.* 2003 Sep;295(5):183-9

(PMID:11976162) *Am J Clin Nutr.* 2002 May;75(5):880-6.

(PMID:12034652) *Circulation.* 2002 May 28;105(21):2476-81.

(PMID:11549554) *Am J Epidemiol.* 2001 Sep 15;154(6):495-503.

(PMID:11924761) *Phytomedicine.* 2002 Jan;9(1):3-8.

(PMID:10200295) *Proc Natl Acad Sci U S A.* 1999 Apr 13;96(8):4524-9.

(PMID:11755158) *Eur J Pharmacol.* 2002 Jan 2;434(1-2):1-7.

(PMID:10519963) *Bull Cancer.* 1999 Sep;86(9):721-4.

(PMID:12913695) *J Urol.* 2003 Sep;170(3):773-6.

(PMID:11121366) *Eur J Med Res.* 2000 Nov 30;5(11):463-7.

(PMID:10926734) *Arch Dermatol.* 2000 Aug;136(8):989-94.

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

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

(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:11251015) *J Clin Oncol.* 2001 Mar 15;19(6):1830-8.

(PMID:12627508) *Cancer.* 2003 Mar 15;97(6):1442-6.

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

(PMID:15277285) *Arch Intern Med.* 2004 Jul 26;164(14):1534-40.

(PMID:1898434) *J Am Geriatr Soc.* 1991 Feb;39(2):160-4.

(PMID:8800584) *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 1996 Jun-Jul;23(6-7):559-63.

(PMID:7711535) *BMJ.* 1995 Mar 18;310(6981):693-6.

(PMID:9862410) *Psychopharmacology (Berl).* 1998 Nov;140(1):116-9.

(PMID:9784078) *Psychopharmacology (Berl).* 1998 Oct;139(3):230-8.

(PMID:10819950) *JAMA.* 2000 May 24-31;283(20):2674-9.

(PMID:9795966) *Nutr Cancer.* 1998;31(3):151-9.

(PMID:8294212) *Jpn J Cancer Res.* 1993 Dec;84(12):1223-9.

(PMID:3834338) *Natl Cancer Inst Monogr.* 1985 Dec;69:229-34.

(PMID:11369139) *Cancer Lett.* 2001 Jun 26;167(2):175-82.

(PMID:11304697) *Int J Cancer.* 2001 May 15;92(4):600-4.

(PMID:8640692) *Cancer.* 1996 Jun 15;77(12):2449-57.

(PMID:1873447) *Cancer Causes Control.* 1991 May;2(3):169-74.

(PMD:11228277) N Engl J Med. 2001 Mar 1;344(9):632-6.
(PMD:12163323) Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2002 Aug;11(8):713-8.
(PMD:9578298) Cancer Causes Control. 1998 Mar;9(2):209-16.
(PMD:3930448) Jpn J Cancer Res. 1985 Aug;76(8):705-16.
(PMD:14512803) Eur J Cancer Prev. 2003 Oct;12(5):383-90.
(PMD:10202392) Proc Soc Exp Biol Med. 1999 Apr;220(4):218-24.

チョウセンアザミ

基本情報		
名称	和名:チョウセンアザミ(アーティチョーク) 英名:Artichoke 学名: <i>Cynara scolymus</i> L. きく科[チョウセンアザミ属]	
概要	チョウセンアザミは野菜として主に地中海沿岸地方で食されてきた植物である。日本でも明治以降、食用、観賞用として栽培され、最近アーティチョークとしてスーパーなどで見かけるようになった食材である。チョウセンアザミに含まれる苦味質は健康に効果があるとされ、俗に、「胆のうや肝臓の機能を高める」、「血中コレステロールや中性脂肪を下げる」などといわれている。チョウセンアザミには胆汁分泌促進により、消化不良や高脂血症に対する有効性が示唆されている。ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)では消化不良に対してのみ治療目的での使用を承認している。安全性については、妊娠中・授乳中を含め、食品に含まれる量を摂取する場合、恐らく安全と思われる。ただし治療目的の量での安全性については十分なデータがないため、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	茎、根、葉、頭花の総苞・花床は、「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・苦味質[シナリン(cynarin(e))、セスキテルペンラクトン(sesquiterpene lactones)]、フラボノイド[ルテオリン(luteolin)、スコリモサイド(scolymoside)]、イヌリン、シナロピクテン、カフェ酸(caffeic acid)、クロロゲン酸(chlorogenic acid)、数種の酵素、タキサステロール、糖類、精油を含む。 ・大型のアザミに似た多年生草本。薬用部分は葉、花托と総苞片。開花直前に花托と総苞片をとり、総苞片を一枚ずつとり、残りの総花床、花托は刻んで日干しにするか生のままで使う。タンパク質やビタミンCなどが含まれている。地中海沿岸、アフリカ北部が原産とされ、栽培もされている。高さ60cm~2m。	
分析法	品質の指標として、ケヒ酸およびフラボノイドが高速液体クロマトグラフィー(HPLC)およびHPLC/MSにより分析されている(PMD:15013149)。	
有効性		
JLIS 評価	循環器・呼吸器	チョウセンアザミ抽出物は高脂血症に対し、有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。6~12週間の摂取でLDLコレステロールと、LDL/HDL比を低下したという知見がある。血中脂質濃度が高い人ほど効果がある(PMD:10758778)(PMD:12137691)。
	消化系・肝臓	・チョウセンアザミの葉の抽出物は消化不良やむかつき、嘔吐、突発性消化不良による腹痛、および胆のうの疾患から来る消化不良に対して有効性が示唆されている(possibly effective)(PMD:14653829)。2~8週間で改善がみられるという報告がある(PMD:12587688)(PMD:14653829)。 ・チョウセンアザミ抽出物は過敏性腸症候群とその関連する症状に対して有効性が示唆されている(possibly effective)。6週間で有意に症状を軽減したという報告がある(PMD:11180525)。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	二日酔いに対しては効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)(PMD:14662662)。
in vitro・動物他での評価	・シナリン、スコリモサイドの2成分は利胆作用があり(23)、胆汁分泌を促す(10)(64)。 ・複数の成分に抗酸化作用が報告されている(PMD:9194411)。 ・予備的な知見によると、葉の抽出物は肝細胞の損傷を防御する(PMD:9194411)(PMD:3430163)。	
安全性		
危険情報	・通常、食品に含まれる量を摂取する場合、恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。 ・経口摂取で、適切な量を治療に使用する場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。抽出物は23ヶ月まで安全に使用できたという報告がある(PMD:12137691)。 ・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、摂取は避けたほうがよい(64)。	

	<ul style="list-style-type: none"> ・チョウセンアザミに対するアレルギーがあることが知られている(58) (64)。 ・副作用としては、鼓腸が報告されている(PMID:11180525)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・胆管閉鎖症の患者には禁忌(23)(58)(64)。胆石患者には原則禁忌(23)(64)。胆石の患者は医師の指導のもとに摂取するべきである(58)。 ・キク科植物アレルギー患者には禁忌(23)。キク科植物にアレルギーのある人は交差過敏の可能性がある(64)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・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)。 ・医薬品や他の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)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。
AHPA クラス分類 および勧告	<p>参考文献中に記載なし</p> <p>* 米国ハーブ製品協会 (American Herbal Products Association,AHPA)</p>
総合評価	
<p>安全性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・授乳中を含め、食品に含まれる量を摂取する場合、恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。ただし治療目的の量での安全性においては十分なデータがないため、摂取は避けたほうがよい(64)。 ・チョウセンアザミに対するアレルギーがあることが知られており、キク科アレルギーのある人は禁忌である(58)。 ・胆石などの患者が摂取する場合は、医師等の指導のもとで使用すべきである(58)。 ・禁忌として:胆管閉鎖症および胆石の患者。 <p>有効性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チョウセンアザミの抽出物および葉の抽出物は高脂血症、消化不良、また胆のう疾患に由来する消化不良、過敏性腸症候群とその関連症状に対する有効性が示唆されている(possibly effective)。 ・二日酔いに対して有効でないことが示唆されている(possibly ineffective)。 	
Keyword	高脂血症、消化不良、過敏性腸症候群、二日酔い

(10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー

(23) 天然食品・薬品・香粧品の事典 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 therapeutic 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)

(PMID:15013149) J Pharm Biomed Anal. 2004 Feb 4;34(2):349-57.

(PMID:14653829) Aliment Pharmacol Ther. 2003;18:1099-105.

(PMID:9194411) Toxicol Appl Pharmacol. 1997 Jun;144(2):279-86.

(PMID:3430163) J Nat Prod. 1987 Jul-Aug;50(4):612-7.

(PMID:12137691) Cochrane Database Syst Rev. 2002;(3):CD003335.

(PMID:10758778) Arzneimittelforschung. 2000 Mar;50(3):260-5.

(PMID:12587688) Phytomedicine. 2002 Dec;9(8):694-9.

(PMID:11180525) Phytother Res. 2001 Feb;15(1):58-61.

(PMID:14662662) CMAJ. 2003 Dec 9;169(12):1269-73

ツバキ

基本情報		
名称	和名:ツバキ 英名:Common Camellia 学名: <i>Camellia japonica</i> L つばき科[ツバキ属]	
概要	ツバキは日本中によくみられる常緑樹である。特にツバキ油は日本独特の植物油で、香りがよく頭髮油や軟膏基剤に用いられており、また、花や葉は民間で健康茶などとして飲用されている。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	種子、葉、花は、「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・種子は 35%程度の脂肪油(種仁には含有率 60～66%)、結晶性サポニン (camellia-saponin) などを含み、花は camellinA、B などのタンニンを多く含む。 ・薬用部分は葉、花(山茶花<サンチャカ>)、種子(ツバキ油)。花は開花直前にとって日干しにする。種子は絞って油をとる。油は頭髮油、刀剣油、食用油、製剤用基剤として用いられる。本州から九州、朝鮮半島に分布。常緑高木。花期は 2～4 月。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中に見当たらない。	
安全性		
危険情報	調べた文献の中に見当たらない。	
禁忌対象者	調べた文献の中に見当たらない。	
医薬品との相互作用	調べた文献の中に見当たらない。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。	
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: ヒトに対する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		

(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)

ツボクサ

基本情報		
名称	和名:ツボクサ 英名:Gotu kola, Indian pennywort 学名: <i>Centella asiatica</i> (L.) Urban (<i>Hydrocotyle asiatica</i> L., <i>Centella coriacea</i> Nannf.) セリ科[ツボクサ属]	
概要	ツボクサは、インドの伝統医学(アーユルヴェーダ)で利用されてきたもっとも重要なハーブのひとつである。現在では皮膚への効果が特に注目されている。俗に、「傷跡を薄くする」、「下肢循環不全を軽減する」、「美肌効果がある」などといわれている。このように皮膚の健康に対する効果を期待して、医療や化粧品などにも利用されている。安全性については、適切に用いれば、経口摂取、外用ともに安全性が示唆されている。妊娠中の経口摂取は危険性が示唆されているため使用すべきでない。授乳中の安全性については信頼できる十分なデータがないため、使用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	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	・アジアチコシド(asiaticoside)、オキシアジアチコシド(oxyasiaticoside)、ブラーモシド(brahmoside)などの、不定量のトリテルペノイドサポニン類、多種のサポゲニン類、精油、配糖体などを含む。 ・葉用部分は全草(積雪草<セキセツソウ>)。弱い芳香のある匍匐性の多年草。葉は円形、腎臓形で直径4cmになる。全草を採集し乾燥する。本州関東地方南部、新潟県以西～沖縄および朝鮮半島、台湾、中国に広く分布。水辺や湿地、700mまでの湿った岩地に育つ。花期は5～8月。	
分析法		
有効性		
JCS 評価	循環器・呼吸器	・慢性的な静脈不全症に対して、経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective) (PMD:11081995) (21)。ツボクサに含まれるトリテルペン類の経口摂取でくぶしの浮腫を軽減し、下肢の循環を改善するという報告がある(PMD:2305995)。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
その他	・外用でケロイドおよび傷跡の肥大を予防するという知見がある(64)。この効果については、さらなる科学的根拠の蓄積が必要である(64)。 ・外用薬として、外傷に効果があるという報告がある。(20)(21)。アジアチコシドを一定量含むエキスおよび軟膏は、インドにおいてはハンセン病患者の穿孔性潰瘍による組織障害の治療に、ヨーロッパでは静脈炎後の患者で足の潰瘍に(注入エキス)、外科手術後の皮膚表層の傷の治療に、2度から3度の火傷の治療において傷ついた組織の肥大防止に臨床で用いられ、成功している(23)。葉の抽出物(アジアチコシド含有量で評価)は土に汚染された傷および慢性アトニー患者に対し臨床試験、治療の耐性試験の評価が実施され、その結果20人の患者のうち、64%が完全に治癒し、16%に改善がみられたという報告がある(23)。 ・傷の治療を早めることや乾癬に対して外用で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)(PMD:11081995)。この効果については、さらなる科学的根拠の蓄積が必要である(64)。 ・住血吸虫症に対して、非経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。	
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中に見当たらない。	
安全性		

危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に用いれば、経口摂取、外用ともに安全性が示唆されている(possibly safe)(PMID:11081995)。カナダでは規制により、非医薬品原料として経口製剤に使用することは禁止されている(22)。 ・授乳中の安全性については信頼できる十分なデータがないので、使用は避けたほうがよい(64)。 ・墮胎作用があるため、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)。 ・副作用はまれであるが、胃腸の不調や吐き気(PMID:11081995)、広範囲のかゆみ、光過敏症が起こることがある(64)。 ・大量摂取で血圧、血糖値、コレステロールの上昇が起こる可能性がある(64)。また鎮静、眠気が起きることがある。 ・過剰摂取で頭痛、一時的な意識障害を起こす(20)。 ・外用では、接触性皮膚炎や灼熱感が起こることがある(64)。
禁忌対象者	調べた文献の中に見当たらない。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・鎮静作用のあるハーブやサプリメント、医薬品との併用で理論的に鎮静効果や副作用を強めることが考えられる(64)。 ・高脂血症患者においてトリグリセリド値やコレステロール値を上昇させることがある(64)。 ・糖尿病患者において、血糖値を上昇させることがある(64)。 ・他の食品との相互作用、臨床検査値に対する影響は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。
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"> ・適切に用いれば、経口摂取、外用ともに安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。 ・妊娠中の経口摂取は危険性が示唆されている(possibly unsafe)ので、使用すべきでない(64)。 ・授乳中の安全性については信頼できる十分なデータがないため、使用は避けたほうがよい(64)。 ・副作用はまれであるが、胃腸の不調や吐き気、広範囲のかゆみ、光過敏症が起こることがある(64)。 ・大量摂取で血圧、血糖値、コレステロールの上昇が起こる可能性がある(64)。また、過剰摂取で頭痛、一時的な意識障害を起こす(20)。 ・外用では、接触性皮膚炎や灼熱感が起こることがある(64)。 <p>有効性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・慢性の静脈不全症に対して、経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)(21)。 ・外用で有効性が示唆されているのは(possibly effective)(64)、1)傷治癒の促進、2)ケロイドおよび傷跡の肥大予防、3)乾癬の治療。 	
Keyword	静脈不全症、住血吸虫症

(20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン

(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

(23) 天然食品・薬品・香粧品の事典 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)

(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:11081995) Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):427-48.

(PMID:2305995) Angiology. 1990 Jan;41(1):12-8.

ツルコケモモ

基本情報		
名称	和名:クランベリー (ツルコケモモ) 英名:Low-bush cranberry 学名: <i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton つつじ科[スノキ属]	
概要	クランベリーは、ブルーベリー、コンコードグレープと並んで北米三大フルーツのひとつともいわれるほどポピュラーな果物である。特に尿路感染症に対する効果が知られており、細菌の付着を直接抑制すること、尿のpHを下げ細菌の増殖を抑えること、またこれらの効果にはいくつもの成分が関与していることが示唆されている。酸味の強い果物なので、ジュースなどで摂取する場合は、糖分の摂りすぎにも注意が必要である。安全性については、適切に用いれば経口摂取で恐らく安全と思われるが、妊娠中・授乳中は医療目的で用いる場合の安全性については十分なデータがないため、使用を避けるべきである(64)。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	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	・アントシアニン類(anthocyanins)、フラボノール配糖体(flavonol glycoside)、カテキン(catechin)、トリテルペン類(triterpens)、糖類、ビタミン C、シュウ酸(oxalic acid)などを含む。 ・つる性で常緑の細長い茎をつける灌木。光沢のある赤色の1~1.5cm 大の酸味のある果実をつける。ニューファンドランドからマニトバにかけて、南はバージニア州、オハイオ州、イリノイ州北部にかけての沼地に生育する。ヨーロッパ北部・中央部でも生育し、局地的に帰化する。使用部位は果実。	
分析法	品質の指標として、フェノール類が Folin-Ciocalteu 法により分析されている(PMD:11714322)。	
有効性		
JLPT S E E E E E E E E	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	糖尿病に対して効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)。サプリメント摂取は、II型糖尿病患者の空腹時血糖値などのパラメーターを改善しないという報告がある(64)。
	生殖・泌尿器	・尿路感染症の予防に経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64) (PMD:8093138)(PMD:11431298)。日常的に約 300ml/日のクランベリー果汁を摂取すると、女性の尿路感染症の再発を予防することが報告されている(PMD:8093138)(PMD:11431298)。アルパインクランベリーとの組み合わせ摂取も予防に効果があるとされる(PMD:11431298)。4~6 オンス(118~179mL) / 日のクランベリー果汁を7週間飲ませると、養老看護施設の患者 28 人中 19 人で尿路感染を防げたことが示された(23)。このことから治療薬としてよりも予防薬としての効果が示唆される。 ・ジュースその他のクランベリー製品の非妊娠女性の再発性膀胱炎に対する有益性は不明である(25)。システマティックレビューからは、ジュースおよびその他のクランベリー製品の非妊娠女性の再発性膀胱炎に対する効果について、信頼性の高いエビデンスは見つけられなかった(25)。クランベリー果汁も抽出物も神経因性膀胱に関連する尿路感染症予防には効果がないと報告がある(PMD:10586171)(PMD:15156935)。有効性を示す根拠が充分でないため、患者には治療のために摂取することは避けるように指導すること(PMD:11248607)(PMD:10796775)。 ・失禁患者の尿の臭い消しに経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)(PMD:10690688)(PMD:9110682)。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。

in vitro・動物他での評価	調べた文献の中に見当たらない。
安全性	
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に用いれば、成人、小児ともに経口摂取で恐らく安全と思われる(likely safe)(PMD:8093138)(PMD:11431298)(PMD:10796775)(PMD:10586171)。 ・妊娠中・授乳中は食品に含まれる量であれば経口摂取で恐らく安全と思われる(likely safe)(64)が、医療目的で用いる場合の安全性については十分なデータがないので、使用を避けること(64)。 ・一般的に副作用は起こりにくいとされている(PMD:8093138)(PMD:11431298)(PMD:10796775)が、果汁3~4L/日などの過量摂取で下痢や胃腸の不調が報告されている(64)。1L/日以上果汁を長期摂取すると腎臓の尿酸結石のリスクが増加すると思われる(PMD:9110682)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・果汁や抽出物にはシュウ酸を多く含み、腎臓結石のリスクが高まる(64)ので、結石の既往症がある人は使用を避けたほうがよい(64)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物代謝酵素チトクローム P450 2C9(CYP2C9)を抑制することがあるので、この酵素によって代謝されるワルファリンの抗凝固作用を高めることがある(PMD:14765835)(PMD:11803026)。 ・予備的な知見によると、クランベリーに含まれるフラボノイドが CYP2C9 を阻害する可能性がある(PMD:11803026)。 ・ワルファリンと併用摂取すると、CYP2C9 の阻害によりワルファリンの代謝が低下し、抗凝固作用が増強されることがある。また、ワルファリンを服用中の人の国際標準比(INR:血液凝固時間)を上昇させる可能性がある。(PMD:14765835)(PMD:14684645) ・萎縮性胃炎、低胃酸症の人は果汁摂取すると、その酸性のために食事からのビタミン B12 の吸収を促進すると思われる(PMD:7706591)。 ・クランベリージュースはサリチル酸を多く含むため、理論的にはアスピリンアレルギーや喘息の人でアレルギー反応を引き起こすことがある(PMD:11429429)。 ・他のハーブやサプリメント、食品との相互作用、臨床検査値への影響は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。
AHPA クラス分類および勧告	<p>参考文献中に記載なし</p> <p>* 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA)</p>
総合評価	
<p>安全性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切に用いれば、成人、小児ともに経口摂取で恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。 ・妊娠中・授乳中は食品に含まれる量であれば経口摂取で恐らく安全と思われる(likely safe)(64)が、医療目的で用いる場合の安全性については十分なデータがないため、使用を避ける(64)。 ・一般的に副作用は起こりにくいとされている(64)が、過剰摂取で下痢や胃腸の不調が報告されている(64)。1L/日以上果汁を長期摂取すると腎臓の尿酸結石のリスクが増加すると思われる(64)。結石の既往症がある人は使用すべきでない。 <p>有効性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・尿路感染症の予防に経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。 ・失禁患者の尿の臭い消しに経口摂取で有効性が示唆されている(possibly effective)。 ・糖尿病について効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)。 <p>Keyword 尿路感染症、膀胱炎、尿の消臭、糖尿病</p>	

(23) 天然食品・薬品・香粧品の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳

(25) クリニカル・エビデンス日本語版 日経 BP 社 日本クリニカル・エビデンス編集委員会

(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:11714322) J Agric Food Chem. 2001 Nov;49(11):5315-21.

(PMD:14765835) J Heart Valve Dis. 2004, 13(1):25-6.

(PMD:14684645) BMJ. 2003 Dec 20;327(7429):1454.

(PMD:11803026) Chem Biol Interact. 2002, 22:139(1):1-21.

(PMD:7706591) J Am Coll Nutr. 1994, 13(6):584-91.

(PMD:8093138) JAMA. 1994 ;271:751-4.

(PMD:11431298)BMJ. 2001;322:1571.

(PMD:10586171)J Pediatr. 1999 Dec;135(6):698-702 .

(PMD:15156935) J Spinal Cord Med. 2004;27(1):35-40.
(PMD:11248607) Urology. 2001 Mar;57(3):407-13.
(PMD:10690688) Age Ageing. 2000 Jan;29(1):9-12.
(PMD:9110682) Home Healthc Nurse. 1997 Mar;15(3):198-202.
(PMD:11429429) J Clin Pathol. 2001 Jul;54(7):553-5.

トウガラシ

基本情報		
名称	和名:トウガラシ 英名:Chilly papper, Red pepper 学名: <i>Capsicum annum</i> L. その他多くの <i>Capsicum species</i>	
概要	トウガラシは南米原産で、世界中でスパイスとして栽培されている。トウガラシは種類が非常に多く、ここでは特に主な成分カプサイシンを含む辛いものに焦点を当てる。経口摂取で様々な健康効果が期待され、俗に「体脂肪を燃す」、「代謝を高める」、「便秘を解消する」、「美肌づくりに役立つ」、「発がんを抑制する」などといわれているが、これらの有効性に関するヒトでの信頼できるデータは見当たらない。一方、外用として神経痛などに対する緩和効果が知られており、ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)や米国の FDA も治療目的での使用を認めている。安全性については、通常の食事に含まれる量の経口摂取、外用での適切な使用は、恐らく安全と思われる。高用量で長期にわたる摂取については、危険性が示唆されている。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	果実、果皮は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」色素は着色料、水性抽出物は製造用剤、抽出物は苦味料等の香辛料抽出物である。米国では GRAS(一般に安全とみなされる物質)認定。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・辛味成分カプサイシン(capsaicin)、ジヒドロカプサイシン、カロテノイド色素のカプサンチン、ゼアキササンチン、β-カロテンのほかルテイン(lutein)、クリプトキサンチン、ビタミン C などを含む。 ・薬用部分は成熟果実(辣椒<ラッショウ>、蕃椒<バンショウ>)。7~10月に成熟果実を採集し、日干しにする。果実にアデニンなどを含む。南米原産。日本には天文11年(1542年)に渡来、現在は広く各地で栽培されている。高さ約60cm。花期は6~7月。	
分析法		
有効性		
ヒトの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	・予備的な知見によると、トウガラシ入りカプセルを毎食前に摂取すると、機能的消化不良を軽減するが、中には症状が改善する以前に悪化した患者もいた(PMD:12030948)。この効果については、さらなる科学的根拠の蓄積が必要である(64)。 ・トウガラシの経口摂取は、過敏性腸症候群の症状改善に役立たないという予備的な知見がある。この効果については、さらなる科学的根拠の蓄積が必要である(64)。 ・トウガラシを平均で24回/月摂取する人は、8回/月摂取する人と比べて胃潰瘍になりにくいという予備的な知見がある(PMD:7895548)。この効果については、さらなる科学的根拠の蓄積が必要である(64)。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	・エイズ患者の末梢神経痛に外用で、効果がないことが示唆されている(possibly ineffective) (PMD:10687326)。 ・痛みに対して恐らく有効と思われる(likely effective)。外用で、リウマチ性関節炎、変形性関節炎、帯状疱疹や糖尿病性の神経痛などの痛みを一時的に抑えるという報告がある(PMD:15033881)。米国のFDAはトウガラシの成分のカプサイシンについて、この目的での外用薬の使用を承認している(64)。 ・線維筋痛症の痛みに対し外用で、有効性が示唆されている(possibly effective) (64)。0.025%カプサイシン含有クリームを患部に4回/日塗布し、4週間続けると患者の圧痛を減少させる可能性がある。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	結節性痒疹に対して有効性が示唆されている(possibly effective)。0.025~0.3%カプサイシン含有クリームを4~6回/日塗布すると、2週間から33ヶ月で熱感、紅斑、痒みなどの症状が軽減するが、塗布を中止すると症状が再発するという報告がある(PMD:11209117)。

in vitro・動物他での評価	<p>・トウガラシ 3～5%添加飼料でラットを飼育すると、適度に消化器を刺激し、消化液の分泌を促し消化機能をさかんにして発育を良好にする(18)。これは成分のカプサイシノイドによる(64)。</p> <p>・煎液は弱い殺菌作用があり、特にコレラ菌に対しては強力である(18)。生の唐辛子の絞り汁は <i>in vitro</i> で抗菌活性を示した(23)。</p>
安全性	
危険情報	<p>・ドイツのコミッション E では外用の場合に 2 日以上連続して用いるべきではなく、再度用いる場合は 14 日間の間隔を空けるべきだとしている。同じ箇所への継続的使用は神経に損傷を与える恐れがあるとされている(22)。</p> <p>・過剰に用いると胃腸炎を起こしたり、肝臓や腎臓に障害を与えることもある(10)。</p> <p>・大量のトウガラシ含有香辛料の摂取による食道粘膜下血腫の報告がある(101)。</p> <p>・通常の食事に含まれる量を経口摂取する場合、また外用で適切に使用する場合、恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。</p> <p>・医療用量を短期間摂取する場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(PMD:8621114)。ただし高用量でまたは長期にわたる摂取は、肝毒性または腎毒性を招く恐れがあり、危険性が示唆されている(possibly unsafe) (PMD:8621114)。</p> <p>・2 歳以下の小児に外用で用いるのは危険性が示唆されている(possibly unsafe)。小児での経口摂取については十分なデータが得られていない(64)。</p> <p>・妊娠中に通常の食事に含まれる量を経口摂取する場合、また外用で適切に使用する場合、恐らく安全と思われる(likely safe)。ただし妊娠中に医療で用いる摂取量を経口摂取する場合の安全性には十分なデータがない(64)。</p> <p>・授乳中に外用で適切に使用する場合、恐らく安全と思われる(likely safe)。ただし授乳中に経口摂取する場合、乳児が皮膚炎を起こすことがあるため、危険性が示唆されている(possibly unsafe)(PMD:8864625)。</p> <p>・経口摂取により、胃腸の炎症、上部消化管の不調、発汗やほてり、催涙、鼻水、頭痛、めまいを引き起こすことがある(PMD:12030948)。大量摂取で、胃腸炎や肝臓壊死を起こすことがある(PMD:8621114)。また、血液凝固能を低下させる(PMD:7081126)。</p> <p>・外用で、灼熱感、ヒリヒリ感、紅斑、まれに蕁麻疹(58)や、生の果実に触れると接触性皮膚炎を起こすことがある(64) (PMD:7741356)。また吸引すると、咳や呼吸困難、鼻づまり、目の炎症、アレルギー性歯槽骨炎を起こす可能性がある(PMD:10858985)。特に目や粘膜を刺激する。油性抽出物オレオレジンで激しい目の痛みや、紅斑、眼瞼下垂、涙目、頻呼吸、かすみ目が起きる。まれに角膜に傷がつくことがある(PMD:7741356)(PMD:11097593)。</p> <p>・トウガラシ湿布貼付にて下肢壊疽をきたした報告がある(102)。</p>
禁忌対象者	調べた文献の中に見当たらない。
医薬品との相互作用	<p>・ココアとの併用でココアに含まれるコカインの副作用を増悪させることがある(64)。</p> <p>・鎮痛効果のあるハーブとの併用で、それらの効果あるいは副作用を増大させることがある(64)。</p> <p>・理論上、クマリンや抗凝固薬との併用でその作用と副作用が増大することがある(PMD:1786800)(PMD:6528310)。臨床検査においても、血液凝固系の検査値に影響を与えることが考えられる(PMD:7081126)。</p> <p>・相互作用がある医薬品は数多いので注意する(64)。</p> <p>・理論上、テオフィリンとの併用で、その吸収を上昇させることが考えられる(PMD:8751037)。</p> <p>・他の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)。</p>
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。
AHPA クラス分類および勧告	<p>経口摂取はクラス 1(適切に使用する限り安全に摂取することができるハーブ)(22)、外用はクラス 2d(皮膚に傷があるときや眼の近くでの使用は禁忌)(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> <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> <p>・通常の食事に含まれる量の経口摂取、外用での適切な使用は、恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。</p> <p>・過剰摂取すると胃腸炎を起こしたり、肝臓や腎臓に障害を与えることもある(10)。高用量または長期にわたる摂取は、肝毒性または腎毒性を招く恐れがあり、危険性が示唆されている(possibly unsafe)。</p> <p>・妊娠中に通常の食事に含まれる量の経口摂取または外用での適切な使用は、恐らく安全と思われる(likely safe)。</p> <p>・授乳中の経口摂取は、母乳で育つ幼児に皮膚炎を起こす場合があり、危険性が示唆されている(possibly unsafe)(64)。</p>	

- ・2歳以下の子供に外用で用いるのは、危険性が示唆されている(possibly unsafe)。
- ・経口摂取により、胃腸の炎症、発汗やほてり、催涙、鼻水を引き起こすことがある(64)。また、吸引すると、咳や呼吸困難、鼻づまり、目の炎症、アレルギー性歯槽骨炎を起こす可能性がある(64)。特に目や粘膜を刺激する(64)
- ・外用すると、刺激性があり、まれに蕁麻疹(58)や、生の果実に触れると接触性皮膚炎を起こすことがある(64)。

有効性:

- ・外用で、リウマチ性関節炎、変形性関節炎、帯状疱疹や糖尿病性の神経痛などの痛みを一時的に抑えるのに恐らく有効である(likely effective)(64)。
- ・外用で線維筋痛症の痛み・結節性痒疹に対し、有効性が示唆されている(possibly effective) (64)。
- ・外用でエイズ患者の末梢神経痛に対しては、効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)(64)。

Keyword	神経痛、関節リウマチ、変形性関節炎、線維筋痛症、結節性痒疹
---------	-------------------------------

(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

(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)

(101) 日本消化器内視鏡学会雑誌 45:2086-2092,2003.

(102) 糖尿病 43:912,2000.

(PMD:1786800) Eur J Pharmacol. 1991, 4:202(1):129-31.

(PMD:6528310) Thromb Res. 1984, 15:36(6):497-507.

(PMD:7081126) Am J Clin Nutr. 1982, 35(6):1452-8.

(PMD:7741356) Ann Emerg Med. 1995;25:713-5.

(PMD:12030948) Aliment Pharmacol Ther. 2002 Jun;16(6):1075-82.

(PMD:7895548) Dig Dis Sci. 1995 Mar;40(3):576-9.

(PMD:10687326) J Pain Symptom Manage. 2000 Jan;19(1):45-52.

(PMD:11209117) J Am Acad Dermatol. 2001 Mar;44(3):471-8.

(PMD:8621114) Food Chem Toxicol. 1996 Mar;34(3):313-6.

(PMD:8864625) Dermatology. 1996;193(1):61-2.

(PMD:10858985) Allergy. 2000 Jun;55(6):546-50.

(PMD:11097593) Ophthalmology. 2000 Dec;107(12):2186-9.

(PMD:8751037) Eur J Drug Metab Pharmacokinet. 1995 Jul-Sep;20(3):173-8.

(PMD:15033881) BMJ. 2004 Apr 24;328(7446):991. Epub 2004 Mar 19.

ニンジン

基本情報		
名称	和名:ニンジン 英名:Wild carrot, Common carrot 学名:野生種・・・ <i>Daucus carota</i> L. (栽培種 <i>D. carota</i> subsp. <i>sativus</i>) セリ科[ニンジン属](別項のオタネニンジン(高麗人参)など[ウコギ科]とはまったく別種である)	
概要	ニンジンは食用として日常に食する野菜の一つである。特にβ-カロテンが豊富な代表的緑黄色野菜の一つであり、その栄養的特長により健康によいとされている。一方、薬用としては、主に西洋で、現在の食用の栽培種の元となった野生種(ワイルドキャロット)の種子油が、泌尿器系および婦人科系の不調に使われるようである。ただし、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。通常の食事に含まれる量の野生種の種子油を経口摂取する場合は、恐らく安全と思われるが、妊娠中・授乳中は危険性も示唆されている。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	根、根の圧搾油は、「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」:抽出物は苦味料等の香辛料抽出物である。ワイルドキャロット種子油は米国で GRAS(一般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	・茎、葉、および種子に精油(種子はピネン pinene、カロトール、ダウコール、リモネン limonen など)、アルカロイド(ダウルシン)を含む。種子油に terpinen-4-ol を含む。根にビタミン C、B1、B2、カロテン、糖類、ペクテン、ミネラルを含む。 ・薬用部分は葉と根(人参ニンジン)。葉には一種の揮発油を含み、葉のような香りがある。アフガニスタン、西トルコ原産、日本へは 17 世紀に伝わる。花期は春。	
分析法	飲料などの品質の指標として、ジアセチルがポーラログラフィーにより分析されている(PMID:12042016)。	
有効性		
ヒトの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中に見当たらない。	
安全性		
危険情報	・通常の食事としてワイルドキャロット種子油を経口摂取する場合は恐らく安全と思われる(likely safe)。 ・医療目的で使用する量のワイルドキャロット種子油を適切に経口摂取する場合は、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。 ・過剰な量のワイルドキャロット種子油を経口摂取する場合は恐らく危険と思われる(likely unsafe)。腎臓の炎症を引き起こす可能性があり、理論的に神経障害を引き起こす可能性もある(神経活性物質ミリスチシンを含むため)(64)。 ・地上部の安全性については、十分なデータは得られていない(64)。 ・妊娠中の摂取については、ワイルドキャロット種子油、地上部とも恐らく危険と思われる(likely unsafe)。これらは子宮刺激、墮胎薬、月経刺激薬としての活性があるからである(64)。 ・授乳中の安全性については、ワイルドキャロット種子油は弱いエストロゲン様活性と刺激物の活性があるため、危険性が示唆されている(possibly unsafe)(64)。その他の部位についての授乳中における安全性については、十分なデータが得られていない(64)。	

	<ul style="list-style-type: none"> ・過剰に摂取すると紫外線(UV)に過敏症になり、日焼けを起こす恐れがある(64)。 ・アレルギー症状を起こすことがある。カバノキやセロリ、ヨモギに過敏症がある人は、ワイルドキャロットにも過敏であることが多い(PMD:8911702)。 ・外用で接触性皮膚炎を起こすことがある(64)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・腎臓の炎症などがある場合は禁忌(64)。 ・紫外線治療を行う場合は禁忌(64)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・理論上、鎮静作用のあるハーブとの併用で、それらの作用や副作用を強めることが考えられる(64)。 ・理論上、地上部を過剰に使用すると、ワイルドキャロットのエストロゲン様作用によりエストロゲンによる治療に影響を与える可能性がある(64)。 ・キノロン系薬物やサルファ剤などの光過敏症を起こす医薬品と併用すると、光過敏症がより強く発症することが考えられる(64)。 ・理論上、過剰の種子油の摂取は降圧薬に影響を与える可能性がある(64)。 ・他の食品との相互作用や臨床検査値に対する影響は知られていない(64)。
動物他での毒性試験	急性毒性: 人参の抽出物をラットに経口投与したときの 50%致死量(LD50)は 20500 mg/kg である(91)。
AHPA クラス分類 および勧告	<p>果実(一般に種子として知られる部分)はクラス 2b(妊娠中に使用しない)(22)。</p> <p>* 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA)</p> <p>クラス 2b: 妊娠中に使用しない</p>
総合評価	
<p>安全性:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常の食事に含まれる量の野生種の種子油を経口摂取する場合は、恐らく安全と思われる(likely safe)。 ・野生種の種子油を過剰に経口摂取する場合、恐らく危険と思われる(likely unsafe)。 ・妊娠中の摂取については、野生種の種子油も地上部も子宮刺激作用があるため、恐らく危険と思われる(likely unsafe)。 ・授乳中については、野生種の種子油は弱いエストロゲン様活性と刺激作用があるため、危険性が示唆されている(possibly unsafe)(64)。その他の部位についての妊娠中の安全性については、十分なデータが得られていない(64)。 ・過剰に摂取すると紫外線に過敏になる恐れがある(64)。 ・禁忌として腎臓の炎症をもつ人、紫外線治療を受ける人(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	

(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)

(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).

(PMD:12042016) Food Addit Contam. 2002 Jun;19(6):519-23.

(PMD:8911702) Clin Exp Allergy. 1996 Oct;26(10):1161-70.

ハス

基本情報		
名称	和名:ハス(レンカ/レンコン/レンジツ/レンニク/レンヨウ) 英名:Lotus, Sacred lotus, Padma 学名: <i>Nelumbo nucifera</i> GAERTN. すいれん科[ハス属]	
概要	ハスは中国やインドでは神聖な花として扱われる植物である。その根茎のレンコンは日本で馴染み深い食品のひとつであり、食用の歴史は長い。中国漢方では果実を鎮静、滋養強壮薬などとして用いる。食品素材としてのヒトでの有効性・安全性については、信頼できるデータが見当たらない。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	雄しべ、果実、根茎、種子、葉、花柄、花蕾は、「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・果実の成分は未詳。種子の組成はタンパク質 16.6%、脂肪 2.0%、炭水化物 62.0%、カルシウム、鉄、リンを含む。その他ラフィノース、各種アルカロイドを含む。 ・薬用部分は葉(荷葉<カヨウ>)、雄しべ(蓮鬚<レンシュ>)、果実(蓮実<レンジツ>)、種子(蓮肉<レンニク>)。葉は必要ときにいつでも採り、巻くか、たたんで日干しにする。果実は 10~11 月に採り、殻をのぞいて種子を日干しにする。北米東部、アジアからオーストラリアなどに分布。水性の多年草。花期は 7~8 月。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中に見当たらない。	
安全性		
危険情報	・サプリメントや健康食品等として用いた場合のハスの安全性については十分なデータがない(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、摂取は避けたほうがよい(64)。 ・種子は経口で摂取した場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。種子の副作用は報告されていない(64)。	
禁忌対象者	種子は便秘と胃拡張には禁忌(22)(64)。	
医薬品との相互作用	・種子と他のハーブやサプリメント、食品、医薬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種子の影響は知られていない(64)。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。	
AHPA クラス分類および勧告	・雄しべ、果托、根茎節部、葉、胚芽ークラス1(適切に使用する限り安全に摂取することができるハーブ)(22)。 種子はクラス 2d(注釈にあるような特定の使用制限がある)ー便秘と胃拡張には禁忌(22)(64)。 * 米国ハーブ製品協会(American Herbal Products Association,AHPA) 2d: 特定の使用制限のあるハーブ	
総合評価		

安全性

- ・通常の食品として摂取する以外のヒト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。
- ・サプリメントなどとして摂取した場合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。
- ・妊娠中・授乳中の安全性については信頼できる十分なデータがないのでサプリメントなどとしての摂取は避けたほうがよい。
- ・種子は便秘や胃拡張のある人は禁忌である。

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は見当たらない。

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

(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)

パセリ

基本情報		
名称	和名:パセリ(パセリ油) 英名:Parsley 学名: <i>Petroselinum crispum</i> NYMAN var. <i>angustifolium</i> HARA セリ科[オランダセリ属]	
概要	パセリは香辛料や付けあわせとして日本でも馴染みが深いハーブである。薬用目的では消化器系や婦人科の健康増進、利尿の用途で使用されているようである。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。ドイツのコミッション E (薬用植物の評価委員会) では、腎臓結石の治療への用途のみ承認されている。ヒトでの安全性については、葉や根、種子は食物に通常入っている量であれば恐らく安全と思われるが、それ以上の量を摂取するのは恐らく危険と思われる。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	種子油、根、葉は、「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」: 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"> 精油[アピオール (apiol)、アピオリン、ミリスチシン (myristicin)、ピネン (pinene)]、フラボノイド、配糖体、ビタミン C、A、鉄、マンガンなどを含む。 地中海沿岸地方原産のセリ科の香味植物で、広く栽培されており品種も多い。全草特に新葉に芳香があり、薬味として、また葉、根および種子の新鮮品、乾燥品、精油として用いられる。種子油は果実から、パセリ油は地上部から水蒸気蒸留で得られる。パセリ油の香りは新鮮な生葉の香りであるが、種子油の香りは全く異なる。 	
分析法		
有効性		
LIFE SCIENCE 評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	ドイツのコミッション E では腎臓結石の治療に使用が承認されている(58)。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。
in vitro・動物他での評価	調べた文献の中に見当たらない。	
安全性		
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> 種子は、茶に入れるのは危険性が示唆されている(possibly unsafe)。種子や種子油を経口摂取で通常の食事に含まれる以上の量を摂取するのは恐らく危険と思われる(likely unsafe)。これは腎臓上皮の炎症や不整脈を起こすことがあるからである(64)。外用で種子油を皮膚に塗ることは、光による皮膚炎を起こす可能性があり恐らく危険と思われる(likely unsafe)(64)。妊娠中は恐らく危険と思われる(likely unsafe)。パセリ油には墮胎作用、子宮および月経刺激作用がある(64)。 葉や根、種子は食物に通常入っている量であれば恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。医療目的の量を適切に経口摂取した場合の安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。ただし非常に大量(例えば 200g)に経口摂取した場合、恐らく危険と思われる(likely unsafe)。パセリ油の経口摂取は、アピオールやミリスチシンなどの毒性成分が含まれるため、恐らく危険と思われる(likely unsafe) (64)。また葉や根を外用で用いた場合の安全性については、十分なデータはない(64)。 妊娠中は食事に含まれる量以上のパセリ種子を摂取するのは恐らく危険と思われる(likely unsafe) (64)。パセリ種子には墮胎作用、子宮および月経刺激作用がある(64)。 種子、葉、根とも授乳中の安全性については十分なデータがないため、多量の摂取は避けたほうがよい(64)。 	

	<ul style="list-style-type: none"> ・葉や根はときに、皮膚炎や粘膜の反応を起こすことがある(58) (64)。 ・アピオールが毒性成分であり、血液疾患(溶血性貧血、血小板減少による紫斑病)、腎毒性、肝毒性が起きることがある。同じくミリスチシンはめまいや難聴、幻覚、低血圧、徐脈、錯乱、肝臓や腎臓の脂肪変性を起こすことがある(64)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・炎症を伴う腎臓病には禁忌(22)(23)(58)。 ・腎臓疾患の患者に使用してはならない(20)(64)。 ・妊娠中は、薬効を目的とした使用は避ける(10)(20)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・理論上、葉、根と種子は、利尿薬との併用で治療効果を阻害することが考えられる(64)。 ・パセリにはビタミンKが含まれているため、過剰摂取は経口抗凝固薬に影響を与える可能性がある(64)。 ・理論上、葉と根は、臨床検査値においてプロトロンビン時間の国際標準比(INR:血液凝固時間)に影響を与える可能性がある(64)。 ・他のハーブやサプリメント、食品との相互作用に対する影響は知られていない(64)。 ・軽度のパセリアレルギーの患者がアスピリンを同時に摂取して重篤な蕁麻疹と腫脹を発症した報告がある(PMID:10756241)。
動物他での毒性試験	<p>急性毒性: 1)パセリのオイルをラットに経口投与したときの 50%致死量(LD50)は 3300 mg/kg である(91)。2)パセリのオイルをマウスに経口投与したときの 50%致死量(LD50)は 1520 mg/kg であり、傾眠、呼吸困難、尿量減少をもたらす(91)。</p>
AHPA クラス分類 および勧告	<p>クラス 2b(妊娠中に使用しない)またはクラス 2d(注射にあるような特定の使用制限がある)–炎症を伴う腎臓病には禁忌(22)(23)(58)。ただしこれは治療用の目的の場合で、香辛料としての使用には直接当てはまらない。</p> <p>* 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ハーブ、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"> ・葉や根を適切に経口摂取すれば、恐らく安全と思われる(64)。ただし非常に大量(200g ほど)に摂取した場合、恐らく危険と思われる(likely unsafe)。 ・妊娠中については、通常の食事に含まれる量であれば恐らく安全と思われる(likely safe)が、それ以上を摂取するのは恐らく危険と思われる(likely unsafe)。 ・種子油は食物に通常入っている量であれば恐らく安全と思われるが(likely safe)、授乳中は信頼できるデータが見当たらないため、摂取を避けたほうがよい。茶に入れるのは危険性が示唆されている(possibly unsafe)。 ・禁忌として、腎臓疾患、炎症を伴う腎臓病の患者。 <p>有効性:</p> <p>ドイツのコミッション E では腎臓結石の治療に使用が承認されている(58)。</p>	
Keyword	腎臓結石

(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・香粧品の事典 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).

(PMID:10756241) J Allergy Clin Immunol. 2000 Apr;105(4):844.

ハトムギ

基本情報		
名称	和名:ハトムギ(ヨクイニン/ヨクベイ) 英名:Coix seed 学名: <i>Coix lacryma-jobi</i> L. var. <i>ma-yuen</i> (ROMAN.) いね科[ジュズダマ属]	
概要	ハトムギは中国、インドシナ地方の原産で、日本には古くから渡来した食物である。種子は薏苡仁(ヨクイニン)と呼ばれ、漢方素材としての利用経験が長い。近年、ハトムギに抗腫瘍成分のコイクセノリドを含むことがわかり、注目されている。健康食品素材としてはお茶などに利用され、俗に、「滋養作用がある」、「美容に役立つ」などといわれている。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。また、同属植物であるジュズダマは、生薬の薏苡仁(ヨクイニン)として混用されているが、主要成分が異なり、注意する必要がある。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、種子エキス、種子油は、「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」:酵素分解した抽出物は保存料である。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・成分は炭水化物 52%、タンパク質 18%(アミノ酸:グルタミン酸、ロイシン、チロシン、バリンなど)、脂肪 7%のほか、コイクセノリド(coixenolide)など。根にはコイクソール(coixol)を含む。2種類のステロイドも分離されている。 ・ハトムギの薬用部分は種子(薏苡仁<ヨクイニン>)。9月~10月に果実を採取し、果皮と種皮を取り除き日干しする。煎液が粉末を服用する。中国、インドシナ地方原産。古くに渡来し、日本西南部の暖地で栽培される。花期は8~10月。	
分析法		
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
	生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
	脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
その他	調べた文献の中に見当たらない。	
in vitro・動物他での評価	・感作ヒツジ赤血球に対してアラビノガラクトサンおよびこれを含む多糖類は抗補体活性を示す(24)。 ・ヨクイニンの水エキスをマウスに腹腔内投与すると、血糖値を低下させたという報告がある(24)。	
安全性		
危険情報	調べた文献の中に見当たらない。	
禁忌対象者	調べた文献の中に見当たらない。	
医薬品との相互作用	調べた文献の中に見当たらない。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中に見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	ジュズダマはクラス 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: ヒトに対する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。		