

## メマツヨイグサ

基本情報		
名称	和名:メマツヨイグサ(オオマツヨイグサ/マツヨイグサ) 英名:Common evening primrose 学名: <i>Oenothera lamarckiana</i> ( <i>O.biennis</i> , <i>O.odorata</i> Jacq.) あかばな科[マツヨイグサ属]	
概要	メマツヨイグサは、世界中の温暖な地域にみられる多年草で、その種子油には必須脂肪酸が多く、特にγ-リノレン酸を豊富に含む。花や葉に「収斂および鎮静効果がある」といわれ、消化器系疾患、喘息、リウマチや月経前の諸症状の緩和に用いられてきた。ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)では、呼吸器系のカタル(過度の粘液分泌に伴う粘膜の炎症)に対してメマツヨイグサの花と根の使用が承認されている。また、種子油の経口摂取は骨粗しょう症に対して有効性が示唆されているが、月経前症候群(PMS)の症状、更年期障害、アトピー性湿疹、小児の注意欠陥多動性障害(ADHD)に対しては効果がないことが示唆されている。安全性については、適切に経口摂取する場合には恐らく安全と思われるが、妊娠中やてんかん患者には使用すべきではない。過敏な人では花の使用でアレルギーを起こすことがある。 なお、メマツヨイグサはツクミソウと混同しやすいが、別の種類であるので区別して、ここではメマツヨイグサとその近種についてのみ記述する。また、日本で市販されている月見草油と呼ばれるもののほとんどは、マツヨイグサやメマツヨイグサである。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	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	・花に精油を含む。全草および種子の抽出オイルにはγ-リノレン酸( <i>gamma</i> -linolenic acid, GLA)、不飽和脂肪酸が含まれる。花の萼と根にはサポニンを含む。 ・日本産のマツヨイグサについては、薬用部分は根(待宵草<マツヨイグサ>)。日本産のものはほとんど薬用にされることはない。中国では待宵草として、結実期の夏から秋に採集し、乾燥させて使用する。根にはブドウ酒様の香気がある。南米チリ原産。日本では各地に分布。多年草で、花期は5~8月。一方メマツヨイグサは直立性の2年草で、広い地域に帰化している。夏には夜薫る黄色い花が咲き、小さい種子が入った、毛に覆われたさやができる。	
分析法		
有効性		
JTCR 評価シート	循環器・呼吸器	呼吸器系のカタルに対し花と根の使用がドイツのコミッション E で承認されている(58)。
	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	<p>・オイルの乳房痛に対する有益性は不明である(25)。マツヨイグサのオイルを乳房痛患者が摂取した研究では、周期的乳房痛患者の 45%、周期的でない乳房痛患者の 27%の症状を軽減したという報告が(64) (PMID:2862523) (PMID:10442919)ある。ダナゾールよりも効果は劣るが、プロモクリプテンと同等であったという報告がある(PMID:2862523)。一方、乳房痛に対するマツヨイグサ油の効果に関して、システマティック・レビュー(系統的な総説)も質の高い無作為化比較試験(RCT)も見つからず、不十分なエビデンスしか見だせなかったという報告もある(25)。慢性の重症な乳房痛には有効でないという報告がある(PMID:12439536)。</p> <p>・月経前症候群(PMS)の症状軽減には、経口摂取で効果がないことが示唆されている(possibly ineffective) (PMID:8721802)(PMID:2201888)(PMID:10730024)(PMID:10682869)。いくつかの小規模な二重盲検臨床研究で、プラセボと比較して有意差がみられなかった(PMID:8721802)(PMID:2201888)。しかし、プラセボの影響がなくなりオイルの効果が見れるまでに少なくとも 6 ヶ月かかるとする研究者もいる(PMID:2233440)。報告されているのはほとんどが 4 ヶ月以下の研究である(PMID:8721802)。</p> <p>・オイル摂取の子癩前症に対する有益性は不明である(25)。マツヨイグサ油と魚油またはカルシウムの摂取が子癩前症および早産のリスクに及ぼす効果についてはエビデンスが不十分であった(25)。システマティック・レビューはなく、6 件の試験が見つかったが、規模が小さく信頼できる結論を得ることができなかった(25)。</p> <p>・更年期障害に対して有効でないことが示唆されている(possibly ineffective)。オイル 4g を 6 ヶ月間摂取してもものぼせや寝汗などの症状を改善しなかったという報告がある(PMID:8136666)。</p> <p>・妊娠合併症に対する効果は不明。オイル摂取は分娩時間を短縮しない(PMID:8248275)(PMID:10380450)、子癩前症を予防しない(PMID:8248275)、遅産を予防しない(PMID:10380450)という報告がある。これらの効果については、さらなる科学的根拠の蓄積が必要である(64)。</p> <p>・予備的な知見によると、マツヨイグサ油サプリメントを摂取してもシェーグレン症候群の諸症状を改善しなかったという報告がある(PMID:3529370)(PMID:6955809)。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)。</p>
脳・神経・感覚器	<p>注意欠陥多動性障害(ADHD)の子どもに対して、オイル経口摂取は効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)(64)。マツヨイグサはほとんどの観察項目でプラセボと同等であった(PMID:2539203) (PMID:3553274)。</p>
免疫・がん・炎症	<p>・1987 年グラスゴーでの研究で、慢性関節リウマチの患者にマツヨイグサのオイルを経口摂取で処方したところ、60%の患者で一般治療薬の服用を止めることができた。この治療に魚油を加えた患者ではさらにより結果が得られた(10)。</p> <p>・予備的な知見によるとマツヨイグサ油サプリメントを摂取すると慢性関節リウマチの主観的症状が軽減するという報告がある(PMID:10617996)(PMID:2833184)。しかし、効果はないとする報告もある(PMID:6304871)。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)。</p> <p>・アトピー性の湿疹に対し、経口摂取で有効でないことが示唆されている(possibly ineffective)。16~24 週間オイルを経口摂取しても、成人および小児のアトピー性湿疹の症状は改善しなかったという報告がある(PMID:9014601)(PMID:8099640)(PMID:8884146)。以前の研究では 12 週間以内の摂取で有効であったとされていたが、それらはデザインが不備な試験によるものであった(PMID:2667620)(PMID:3048953)(PMID:3307886)(PMID:7924900)。</p>
骨・筋肉	<p>骨粗しょう症に対して有効性が示唆されている(possibly effective)。骨粗しょう症の高齢者がマツヨイグサ油と魚油とカルシウムを組み合わせると、骨吸収のターンオーバーが少なくなり、背骨および大腿骨の骨密度が上昇したという報告がある(PMID:9932142)。</p>
発育・成長	<p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
肥満	<p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
その他	<p>慢性疲労症候群(CFS)に対する有益性は報告があるが、不明である(25)。CFS に対するマツヨイグサ油の経口摂取に関する 2 件の小規模 RCT からは、相反する結果が得られた(25)。予備的な知見によると、マツヨイグサ油と魚油を組み合わせた製品で CFS の症状が軽減したという報告があるが、研究結果には整合性がない(PMID:2270749)(PMID:10071170)。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)。</p>
in vitro・動物他での評価	<p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
安全性	

危険情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メマツヨイグサは経口摂取で適切に使用する場合は恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。メマツヨグサのいくつかの臨床研究において、重大な副作用の報告はなかった(PMD:2201888)(PMD:10730024)(PMD:10617996)(PMD:2862523)(PMD:10682869)(PMD:9014601)(PMD:8099640)(PMD:8884146)(PMD:10442919) (64)。</li> <li>・小児は適切に摂取する場合、安全性が示唆されている(possibly safe)。3g/日を16週間まで安全に摂取できたという報告がある(PMD:2539203)(PMD:3553274)(PMD:9014601)(PMD:3048953)(PMD:7924900)。</li> <li>・妊娠中は、危険性が示唆されている(possibly unsafe)。妊娠中の合併症(破水の遅れ、オキシトシン[陣痛促進ホルモン]増大など)のリスクを高める可能性がある(PMD:10380450)。摂取は避けるべきである(64)。</li> <li>・授乳中メマツヨイグサを経口摂取で適切に使用する場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。メマツヨイグサのオイルを摂取すると、乳汁にγ-リノレン酸が分泌される(PMD:1668100)。ただし元々正常な乳汁にはγ-リノレン酸がかなりの量含まれている(PMD:12213429)。</li> <li>・副作用に頭痛、吹き出物、吐き気の例がある。てんかん患者には不適である(10)。まれに、てんかん患者にメマツヨイグサのオイルを用いると発作を引き起こすと報告されている(25)。</li> <li>・メマツヨイグサの花に対するアレルギーが知られている(58)。</li> <li>・花の副作用として胃腸の不快感と吐き気が時々起こる可能性がある(58)。</li> <li>・根の副作用として胃痛と吐き気が時々起こる可能性がある(58)。</li> </ul>
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"> <li>・理論的に、抗凝固、抗血小板作用のある医薬品やハーブとの併用は出血などの可能性があるため、避けるべきである(PMD:7846101)。</li> <li>・理論上、統合失調症の患者においてフェノチアジン系薬物との併用は、発作のリスクが高まる可能性がある(64)。</li> <li>・臨床検査値において、血液凝固時間、脂質プロファイルに影響を与えることがある(PMD:7846101)。</li> <li>・他の食品との相互作用は知られていない(64)。</li> </ul>
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>
<b>総合評価</b>	
<p><b>安全性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・経口摂取で適切に使用する場合は恐らく安全と思われる(likely safe)(64)が、副作用には頭痛、吹き出物、吐き気、胃腸障害などの報告がある。</li> <li>・まれに、てんかん患者にメマツヨイグサ油を用いると発作を引き起こすことがあるため、てんかん患者は使用を避けるべきである(25)。</li> <li>・妊娠中の使用は危険性が示唆され、妊娠中の合併症のリスクを高める可能性があるため、使用は避けるべきである(64)。</li> <li>・過敏な人では花の使用でアレルギーを起こすことがある。</li> </ul> <p><b>有効性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドイツのコミッションEでは、呼吸器系のカタル(過度の粘液分泌に伴う粘膜の炎症)に対して花と根の使用が承認されている。</li> <li>・種子油の経口摂取は、骨粗しょう症に対して有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。</li> <li>・経口摂取で月経前症候群(PMS)の症状、更年期障害、アトピー性の湿疹、小児の注意欠陥多動性障害(ADHD)に対して効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)</li> </ul>	
Keyword	呼吸器カタル、乳房痛、PMS、子癇前症、更年期、分娩短縮、ADHD(注意欠陥多動性障害)、関節リウマチ、アトピー性湿疹、CFS(慢性疲労症候群)、骨粗しょう症

(10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー

(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

(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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)

(58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5<sup>th</sup> 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:7846101) Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1994 Nov;51(5):311-6.

(PMD:9391777) Drug Saf. 1997 Nov;17(5):342-56.

(PMID:8136666) *BMJ*. 1994 ;308:501-3.

(PMID:2862523) *Lancet*. 1985 Aug 17;2(8451):373-7.

(PMID:10442919) *Aust N Z J Surg*. 1999 Jul;69(7):492-4.

(PMID:12439536) *Am J Obstet Gynecol*. 2002 Nov;187(5):1389-94.

(PMID:8721802) *Control Clin Trials*. 1996 Feb;17(1):60-8.

(PMID:10682869) *J Am Coll Nutr*. 2000 Feb;19(1):3-12.

(PMID:2233440) *Med J Aust*. 1990 Nov 19;153(10):630-1.

(PMID:8248275) *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 1993 Sep;49(3):691-4.

(PMID:3529370) *Scand J Rheumatol*. 1986;15(2):103-8.

(PMID:6955809) *Prostaglandins Leukot Med*. 1982 Apr;8(4):403-8.

(PMID:2539203) *Biol Psychiatry*. 1989 Jan 15;25(2):222-8.

(PMID:3553274) *J Abnorm Child Psychol*. 1987 Mar;15(1):75-90.

(PMID:10617996) *Am J Clin Nutr*. 2000 Jan;71(1 Suppl):352S-6S.

(PMID:2833184) *Ann Rheum Dis*. 1988 Feb;47(2):96-104.

(PMID:6304871) *Scand J Rheumatol*. 1983;12(2):85-8.

(PMID:9014601) *Arch Dis Child*. 1996 Dec;75(6):494-7.

(PMID:8099640) *Lancet*. 1993 Jun 19;341(8860):1557-60.

(PMID:8884146) *Dermatology*. 1996;193(2):115-20.

(PMID:2667620) *Br J Dermatol*. 1989 Jul;121(1):75-90.

(PMID:3048953) *Drugs Exp Clin Res*. 1988;14(4):291-7.

(PMID:3307886) *Br J Dermatol*. 1987 Jul;117(1):11-9.

(PMID:7924900) *Drugs Exp Clin Res*. 1994;20(2):77-84.

(PMID:9932142) *Aging (Milano)*. 1998 Oct;10(5):385-94.

(PMID:2270749) *Acta Neurol Scand*. 1990 Sep;82(3):209-16.

(PMID:10071170) *Acta Neurol Scand*. 1999 Feb;99(2):112-6.

(PMID:2201888) *Med J Aust*. 1990 Aug 20;153(4):189-92.

(PMID:10730024) *J Am Pharm Assoc (Wash)*. 2000 Mar-Apr;40(2):234-42; quiz 327-9.

(PMID:1668100) *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 1991 Dec;37(6):573-9.

(PMID:12213429) *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2002 Jul;67(1):1-12.

(PMID:10380450) *J Nurse Midwifery*. 1999 May-Jun;44(3):320-4.

## メリッサ

基本情報		
名称	和名:メリッサ(コウスイハッカ/セイウヤマハッカ/レモンバーム) 英名:Melissa, Lemon balm, Bee Balm 学名: <i>Melissa officinalis</i> L. しそ科[セイウヤマハッカ属]	
概要	メリッサはヨーロッパからアジアにかけて分布する多年草である。日本ではレモンバームとして知られているハーブで、俗に「鎮静・鎮痛効果がある」といわれている。メリッサの経口摂取は睡眠改善、アルツハイマー病に対して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、神経性不眠症および消化器系に対するメリッサの使用を承認している。また、外用で口唇ヘルペスに対して有効性が示唆されている。安全性については、食品に通常含まれる量を摂取する場合は恐らく安全と思われるが、医療目的での使用は14日間に制限される。妊娠中・授乳中の使用における安全性については信頼できる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	葉は「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る物質)認定されており、焼いた食品には最大0.5%まで添加することができる(64)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・精油[0.2%以下、シトラール(citral)、シトロネラール(citronellal)、オイゲノールアセテート(eugenolacetate)、ゲラニオール(geraniol)など]、ポリフェノール、タンニン、フラボノイド、ロスマリン酸(rosmarinic acid)、リソスペルミン酸B(lithospermic acid B)、トリテルペノイドが含まれる。 ・レモンの香りのする多年草茎は四角で、卵形の鋸歯の葉は長さ3~7cmになる。夏に、目立たない淡い黄色い花が葉腋に房になって咲く。地中海沿岸、西アジア、南西シベリア、北アフリカなどで広く栽培される。使用部位としては、特に開花時の葉を水蒸気蒸留により精油を得る。	
分析法	精油成分[citral, linalool および $\beta$ -caryophyllene]が測定されている(PMD:11859476)。	
有効性		
自己評価	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	・メリッサは経口摂取で、睡眠改善に対し有効性が示唆されている(possibly effective) (64)。カノコソウとの組み合わせ摂取で、健康な人の睡眠の質と長さを改善するという報告がある。 ・アルツハイマー病に対して有効性が示唆されている(possibly effective)。標準化された抽出物を4ヶ月間摂取したところ、興奮が治まり軽度から中等度の症状が改善したという報告がある(PMD:12810768) (64)。 ・メリッサによるアロマセラピーで、重度認知障害の興奮状態の軽減に有効という報告がある(PMD:12143909)。
	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	外用で口唇ヘルペスに対し有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。メリッサ抽出物1%入りのリップクリームを塗布したところ、回復期間が短縮し、感染部位の拡大を防ぎ、症状の再発を軽減するという報告がある(PMD:10589440)。
in vitro・動物他での評価	・モルモットの回腸中その他の部分における抗痙攣活性がある。その主たる有効成分はオイゲノールアセテートである(23)。 ・メリッサ注射後、甲状腺刺激ホルモンレベルを減少させ、結果的に甲状腺ホルモンの産生を減少させることが示されている(21)。 ・水抽出物の凍結乾燥品は、抗サイトロピン(甲状腺刺激ホルモン)および抗ゴナドトロピン(性腺刺激ホルモン)活性をもつ(23)。 ・熱水抽出物は、培養細胞系において、ニューキャッスル病、おたふく風邪、ヘルペス、牛痘、その他のウイルスに対して有効である(23)。	

安全性	
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メリッサは食品に通常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)。</li> <li>・メリッサは医学的目的で経口摂取および外用で短期間使用する場合は安全性が示唆されている(possibly safe)。4ヶ月まで安全に経口摂取できたという報告がある(PMID:12810768)。長期摂取の安全性は不明(64)。</li> <li>・妊娠中・授乳中の安全性については十分な情報がないため、摂取は避けたほうがよい(64)。</li> <li>・経口摂取の副作用はほとんどないとされる(64)が、悪心、嘔吐、腹痛、めまい、喘鳴が報告されている(PMID:12810768)。</li> <li>・外用で炎症が1例、口唇ヘルペスの悪化が1例報告されている(64)。</li> </ul>
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調べた文献の中に見当たらない。</li> </ul>
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・理論上、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、それらの効果や副作用を強めることが考えられる(PMID:12062586)(64)。</li> <li>・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)。</li> </ul>
動物地での毒性試験	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	クラス 1(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
総合評価	
<b>安全性</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品に通常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)。</li> <li>・医療目的で経口摂取もしくは外用で短期間使用する場合は安全性が示唆されている(possibly safe)が、使用期間は最長で14日間である(64)。</li> <li>・妊娠中・授乳中における安全性については信頼できる十分なデータがないため、摂取は避けたほうがよい(64)。</li> </ul> <b>有効性</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・経口摂取で睡眠改善、アルツハイマー病に対して、有効性が示唆されている。</li> <li>・外用で口唇ヘルペスに対して有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。</li> </ul>	
Keyword	口唇ヘルペス、アルツハイマー病、睡眠改善

(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・化粧品事典 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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5<sup>th</sup> 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:12062586) Pharmacol Biochem Behav. 2002 Jul;72(4):953-64.

(PMID:12143909) J Clin Psychiatry. 2002;63:553-8

(PMID:10589440) Phytomedicine. 1999;6:225-30

(PMID:12810768) J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2003 Jul;74(7):863-6.

(PMID:11859476) Planta Med. 2002 Feb;68(2):178-80.

## モロヘイヤ

基本情報		
名称	和名:モロヘイヤ(タイワンツナソ) 英名: Jute, Jew's mallow, Mulukhiyya 学名: <i>Corchorus olitorius</i> L. [しなのき科[ツナソ属]]	
概要	モロヘイヤは、インド西部・アフリカ原産で、エジプトを中心とした中近東で古くから常食されている。ぬめりのある独特の野菜で、ビタミン類、カロテン、カリウム、カルシウム、鉄など栄養素を豊富に含む。食物繊維を多く含み、俗に「便通をよくする」といわれているが、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータは見当たらない。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)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葉酸塩を含む。ビタミン、β-カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む。</li> <li>・モロヘイヤは一年生草木で、葉の部分食用とする。日本名ツナソとは黄麻、つまり繊維素材として有名なジュートの仲間、高温多湿な熱帯地域に生息しており、原産地はインドだが、エジプトを中心とした中近東でよく栽培されてきた。アラブ圏では主にスープとして古くから食されている。日本に入ってきたのは昭和30年代といわれ、15年程前に国内栽培も始まり、現在では沖縄から北海道まで全国各地で栽培されている。</li> </ul>	
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	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		
<b>安全性</b> 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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)



## ヤマブシタケ

基本情報		
名称	和名:ヤマブシタケ 英名: 学名: <i>Hericium erinaceum</i> (Bul.Fr.) Pers. さんごはりたけ科サンゴハリタケ属	
概要	ヤマブシタケはサンゴハリタケ科のキノコで、白色の柔らかい針状の塊をしており下向きに垂れ下がる。その形が山伏の衣装についた飾りに似ていることから、この名が付けられた。中国でも日本でも食用として用いられる。俗に「中高年の物忘れを改善する」といわれているが、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータは見当たらない。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	子実体は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・ヘリセノン (hericenone) C~H を含む。 ・傘を分化させず、全体は倒卵形~球形、径 5~10cm 余、上面を除く全面から長さ 1~5cm の無数の針をたらす。広葉樹の立ち木や枯れ木に生え、白色ぐさを起こす。食用になる。別名ハリセンボン、上戸茸、シंगाシラなど。世界的に分布。	
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	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	・ヤマブシタケの摂取によると考えられる急性呼吸不全の報告がある(PMD:14714963)。 ・ヤマブシタケによると考えられる職業性接触性皮膚炎の報告がある(PMD:10344494)。	
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が、ヤマブシタケの摂取によると考えられる急性呼吸不全や職業性接触性皮膚炎の報告がある。	
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 薬事発第 0331009 号 厚生労働省医薬品食品局長)

(PMD:14714963) Intern Med. 2003;42:1219-22.

(PMD:10344494) Contact Dermatitis. 1999;40:289-90.

## ユッカ

基本情報		
名称	和名:ユッカ(キミガヨラン/センジュラン) 英名: Yucca, Aloe yucca, Spanish bayonet, Dagger plant, Joshua tree, our Lord's candle, Soapweed 学名: <i>Yucca gloriosa</i> , <i>Y. aloifolia</i> L., <i>Y. brevifolia</i> Englem., <i>Y. glauca</i> Nutt., <i>Y. whipplei</i> Torr.: リゅうぜつらん科[ユッカ属]	
概要	ユッカ属は種類が多数あり、日本ではキミガヨランが観賞用によく栽培されている。北アメリカなどでは先住民により食用とされていた。根や葉が「高血圧や高脂血症の改善に役立つ」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は充分ではない。安全性については、食品に通常含まれる量を摂取する場合は恐らく安全と思われるが、それ以上の摂取量で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、特に妊娠中・授乳中は使用を避けた方がよい。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	根は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」: ユッカフォーム抽出物は乳化剤、製造用剤である。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	・サポニンを含む。 ・リュウゼツラン科の常緑木質植物。主に観賞用に栽培され、メキシコ・西インド諸島・北アメリカの南東部などに 60 種類ほどが知られている。日本ではキミガヨラン(君が代蘭)やイトラン、そのほか少数種が露地栽培されている。熱水抽出により調製された葉の固体の抽出物が用いられる。	
分析法	ステルベン(stilbenes)およびユッカオール(yuccaols)が質量分析器を装着した液体クロマトグラフィー(LC/MS/MS)により分析されている(101)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	ユッカは適切な食事や運動と組み合わせた上で、経口で摂取することで血圧を下げ、異常な中性脂肪や高コレステロール値を正常に近づけるという報告がある。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)。
	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	予備的な知見によると、ユッカ抽出物は骨関節症の痛み、こわばり、むくみなどの症状を改善するという報告がある。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)。
	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	水抽出物は B16 メラノーマに対する抗腫瘍作用をもつ(23)。	
安全性		
危険情報	・ユッカは食品に通常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)。ユッカ属のうち、Mojave yucca と Joshua tree は米国では GRAS として承認されている(64)。 ・ユッカは適切に短期間摂取する場合は安全性が示唆されている(possibly safe)。ただし外用で、あるいは経口で長期間摂取での安全性については、十分なデータがないため不明である(64)。 ・妊娠中・授乳中、通常の食事に含まれる量以上でのユッカの摂取の安全性については十分な情報がないため、摂取は避けたい(64)。 ・副作用としては、胃の不調、粘膜の炎症、苦味、悪心、嘔吐が報告されている。	
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	ユッカと他の食品、医薬品などの相互作用については報告がない(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	クラス 1(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
総合評価	
<p>安全性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品に通常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)。</li> <li>・妊娠中・授乳中は、通常食事に含まれる量の摂取は恐らく安全と思われる(likely safe)が、それ以上の摂取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(64)。</li> <li>・副作用としては、胃の不調、悪心、嘔吐、粘膜の炎症などが報告されている。</li> </ul> <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

(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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5<sup>th</sup> 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) J Mass Spectrom. 2004 Oct;39(10):1131-8.

## ヨモギ

基本情報		
名称	和名:ヨモギ(カズザキヨモギ/モチグサ、マグワート/オウシュウヨモギ) 英名:Mugwort(オウシュウヨモギ) 学名: <i>Artemisia princeps</i> Pampan (=A. vulgaris L. var indica Maxim.) (カズザキヨモギ)、 <i>Artemisia vulgaris</i> L. (オウシュウヨモギ) きく科[ヨモギ属]	
概要	ヨモギは草もちなどに使われ、日本でも馴染みのある植物である。世界的にもかなり多くの種類がありヨーロッパではマグワート(オウシュウヨモギ <i>A. vulgaris</i> ) が利用されている。日本のヨモギ( <i>Artemisia princeps</i> Pampan) は、オウシュウヨモギの変種で成分も似ていると考えられているため、ここではオウシュウヨモギの情報も並記する。ヨモギは各地で薬用として、特に消化器系や婦人科系の症状に対して使われてきたが、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータは見当たらない。ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)でも承認はされていない。安全性については、通常の食事に含まれる量の経口摂取は恐らく安全と思われるが、オウシュウヨモギ(Mugwort)については妊娠中・授乳中に用いてはならないとされている。過敏症の患者やキク科の植物にアレルギーのある人は、アレルギー反応を起こすことがある。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	枝先・葉は「非医薬品」に区分される。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・1, 8-シネオール(cineol)、 $\alpha$ -、 $\beta$ -ツジーン(thujone)などの精油類(0.2%)のほか、カフェタンニン[クロロゲン酸類(chlorogenic acids)]が多量に含まれる。ビタミン A、B1、B2、C、D が含まれる。 ・日本のヨモギの薬用部分は葉(艾葉<ガイヨウ>)、5~7月にかけて、葉をとり、日干しにする。本州~九州、小笠原諸島、朝鮮半島に分布。多年草で高さ60cm~1.2m。花期は9~10月。	
分析法		
有効性		
ユツトS 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水製エキスは <i>in vitro</i> で血小板凝集の阻害作用や抗線溶作用などが認められた(24)。</li> <li>・熱水エキスはマウスの腹腔内投与で止血作用がみられ、この作用は加熱処理によって増強した(24)。</li> <li>・動物実験で水性エキス(20mg/kg)は血圧降下作用を示したという報告(24)がある。</li> <li>・水煎液はラット胆汁分泌の増加作用があり、また胆汁脂質の排泄を低下させたという報告(24)がある。</li> <li>・ヨモギはグラム陽性菌、皮膚真菌に対し成長抑制作用がある(18)(24)。</li> <li>・オウシュウヨモギの水溶性抽出物、精油に抗菌活性があることを示唆する報告がある(64)。</li> </ul>	
安全性		
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オウシュウヨモギの安全性については十分な情報が得られていない(64)。</li> <li>・オウシュウヨモギの妊娠中の経口摂取は、墮胎作用や月経刺激作用があるため、恐らく危険と思われる(likely unsafe)(64)。</li> <li>・オウシュウヨモギの授乳中の摂取の安全性については十分な情報が得られていないため、避けたほうがよい(64)。</li> <li>・オウシュウヨモギは過敏症の患者でアレルギー反応を起こすことがある(58)。</li> </ul>	
禁忌対象者	オウシュウヨモギは妊娠中(10)(58)・授乳中(20)に用いてはならない。	

医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キク科の植物、セロリやニンジン、カバノキにアレルギーのある人では、交差反応を起こすことが考えられる(PMD:8911702)。タバコにアレルギーのある人は、オウシュウヨモギの花粉で交差反応を起こすことが考えられる(64)。理論上、ハチミツやロイヤルゼリーにアレルギーのある人は、オウシュウヨモギで交差反応を起こす可能性がある(PMD:9934408)。</li> <li>・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。臨床検査値に対する影響も知られていない(64)。</li> </ul>
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	オウシュウヨモギはクラス 2b(妊娠中は不可)(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	
<b>安全性</b> ・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。 ・過敏症の患者やキク科の植物にアレルギーのある人は、アレルギー反応を起こすことがある。 ・オウシュウヨモギは妊娠中・授乳中に用いてはならない。	
<b>有効性</b> 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	

(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 監訳

(24) 漢方薬理学 南山堂 高木敬次郎 監修

(58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5<sup>th</sup> 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:8911702) Clin Exp Allergy. 1996 Oct;26(10):1161-70.

(PMD:9934408) Allergol Immunopathol (Madr). 1998 Nov-Dec;26(6):288-90.

## ラベンダー

基本情報		
名称	和名:ラベンダー 英名:Common lavender, English lavender, True lavender 学名: <i>Lavandula officinalis</i> , <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.(= <i>Langusitifolia</i> , <i>L. vera</i> DC.) しそ科[ラベンデュラ属]	
概要	ラベンダーはもっともよく使用されるハーブの一つで、その用途もハーブティーやアロマセラピー、香料など幅広い。俗に「精神を鎮静させる」といわれており、ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)では、不眠症や神経性胃炎に対するラベンダーの使用が承認されている。また、外用で他のハーブとの組み合わせにより円形脱毛症に対して有効性が示唆されている。安全性については、食品や飲み物に通常含まれる量を摂取する場合、アロマセラピーにおいて蒸気吸入する場合、安全性が示唆されている。妊娠中・授乳中の使用における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。鎮静薬、催眠薬などを服用している場合は、専門家の指導のもとに使用すべきである。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	花は「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"> <li>・精油[1.5%以下、リナロール(linalool)、リナリルアセテート(linalylacetate)、ラベンジュリルアセテート、テルピネノール、シネオール(cineol)、カンファー(camphor)、ボルネオール(borneol)、ピネン(pinen e)、リモネン(limonen)、ペリリルアルコール(perillyl alcohol)]、タンニン、クマリン類[クマリン(coumarin)、ウンベリフェロン(umbelliferone)など]、フラボノイド、トリテルペノイドが含まれる。</li> <li>・芳香性の常緑多年草、灌木が地中海沿岸、中東、インドに分布している。ラベンダーは繊細な色合いと心地よい香りで、ハーブガーデンでもっとも人気がある。交配種や栽培変種も数多い。もっとも有名なコモンラベンダーは小さい、夏咲きの灌木で、長さ6cmになる毛に覆われた糸状の葉は、最初白く、だんだん緑色になる。35cmになる長い茎に小さい紫色の花が咲く。使用部位は花が咲いている先端部で、水蒸気蒸留により精油を得たり、溶剤抽出により抽出物を得たりする。</li> </ul>	
分析法		
有効性		
エビデンス評価	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽度～中程度のうつ症状に対して、ラベンダーチンキの効果はイミプラミンよりもやや劣る程度であった(64) (PMD:12551734)。ラベンダーはイミプラミンとある程度の相乗作用をもつ可能性がある(PMD:12551734)。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)。</li> <li>・ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)では、不眠症や落ち着きのなさなど気分の混乱、神経性胃炎、神経性の胃腸の不快感、ロエムヘルド症候群(胃のガス貯留が原因で横隔膜が上がり心臓の位置が移動することで、運動が妨げられて狭心症症状を起こす)などの機能的な腹部の失調への用途に対し、ラベンダーが治療用ハーブとして承認されている(58)。</li> <li>・予備的な知見によると、ラベンダーをアロマセラピーで用いても、養護施設の重篤な精神病患者の興奮に対して効果はなかったという報告がある(PMD:15253846)。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)。</li> <li>・重度認知障害の興奮状態を抑制する効果が示唆されている (PMD:11994882)。</li> </ul>
	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	ラベンダーは他のハーブと組み合わせで外用で円形脱毛症に有効性が示唆されている(possibly effective)。タイム、ローズマリー、シダーウッドと組み合わせた7ヶ月間の処置後、髪の毛の生育が44%回復した(PMD:9828867)。

in vitro・動物他での評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動物実験で中枢神経抑制作用(抗けいれん性、自発運動量の抑制、麻酔作用の増強など)が示されている(23)。</li> <li>・動物モデルで抗けいれん作用がみられ、抱水クロラール、ペントバルビタールに匹敵する可能性もあるという報告がある(64)。</li> <li>・動物実験では、抽出物と精油に鎮静作用、抗炎症作用がみられたという報告がある(PMD:14522434)。</li> </ul>
------------------	--

**安全性**

危険情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラベンダーは食品や飲み物に通常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)。</li> <li>・ラベンダーは経口摂取および外用で適切に使用する場合は安全性が示唆されている(possibly safe)(PMD:12551734)(PMD:9828867)。ラベンダーオイルは7ヶ月間まで外用で安全に使用できた(PMD:9828867)。またアロマテラピーにおいて蒸気吸入法で使用した場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(PMD:10484830)(PMD:15253846)。オイルの高用量使用は、麻酔性毒物と考えられている(23)。ある報告ではオイルは皮膚炎を起こすことがあるとしており、さらなる毒物学的研究が必要とされる(23)(PMD:792430)(PMD:10445700)(PMD:10985632)(101)。</li> <li>・妊娠中・授乳中のラベンダーの安全性については、十分な情報がないため、摂取は避けたほうがよい(64)。</li> <li>・ラベンダーチンキの経口摂取の副作用としては、便秘、頭痛、食欲増進が報告されている(PMD:12551734)。</li> <li>・外用で、まれに接触性皮膚炎が起きることがある。</li> </ul>
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"> <li>・理論上、バルビツール酸系催眠薬、(催眠鎮静薬、抗不安薬である)抱水クロラール、中枢神経抑制薬との併用により、それら医薬品の作用を増強する可能性がある(64)。</li> <li>・臨床検査値において血清コレステロール値に影響を与える可能性が考えられる(64)。</li> <li>・他のハーブやサプリメント、食品との相互作用、疾病などの健康状態に対する影響は知られていない(64)。</li> </ul>
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	クラス 1(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

**総合評価**

安全性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品や飲み物に通常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)。</li> <li>・経口摂取および外用で適切に使用する場合は安全性が示唆されている(possibly safe)。また、アロマテラピーにおいて蒸気吸入法で使用した場合、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。</li> <li>・妊娠中・授乳中における安全性については十分な情報がないため、摂取は避けたほうがよい(64)。</li> <li>・バルビツール酸系催眠薬、抱水クロラール(催眠鎮静薬、抗不安薬)、中枢神経抑制薬、HMG-CoA 還元酵素阻害薬(高脂血症治療薬)との併用は避けるべきである(64)。</li> <li>・外用で、まれに接触性皮膚炎を起こすことがある。</li> </ul>
有効性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他のハーブと組み合わせて外用で使用する場合、円形脱毛症に対して有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。</li> <li>・ドイツのコMISSION E では、不眠症や落ち着きのなさなど気分の混乱、神経性胃炎、神経性の胃腸の不快感、ロエムヘルド症候群などの機能的な腹部の失調に対して、ラベンダーの使用が承認されている。</li> </ul>
Keyword	不眠症、円形脱毛症、気分の混乱、神経性胃炎、ロエムヘルド症候群

(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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)

(58) Monograph of therapeutic Guide to Herbal Medicine Complete German Commission

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5<sup>th</sup> 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) Derma 46: 29-3, 2001.

(PMD:12551734)Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2003;27:123-7.

(PMD:11994882)Int J Geriatr Psychiatry. 2002;17:305-8.

(PMD:9828867) Arch Dermatol. 1998;134:1349-52.



- (PMD:792430) Contact Dermatitis. 1994;31:58-9
- (PMD:10445700) Contact Dermatitis. 1999;41:111.
- (PMD:10985632) Contact Dermatitis. 2000;43:157-60.
- (PMD:15253846) J Altern Complement Med. 2004 Jun;10(3):431-7.
- (PMD:14522434) J Ethnopharmacol. 2003 Nov;89(1):67-71.
- (PMD:10484830) Altern Ther Health Med. 1999 Sep;5(5):42-51.

## ローズマリー

基本情報		
名称	和名:ローズマリー(マンネンロウ) 英名:Rosemary 学名: <i>Rosmarinus officinalis</i> しそ科[マンネンロウ属]	
概要	ローズマリーは地中海沿岸地方の原産で、ヨーロッパでは古くから様々な儀式などにも使用されてきたハーブである。その成分は消化を助け、抗菌活性があることから、香辛料として肉料理や食品保存時に用いられる。薬用としても経口摂取、外用、アロマセラピーなどと幅広く使用されている。俗に「不安や緊張を和らげる」「記憶や集中力を高める」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十分なデータは見当たらない。ただし、ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)では消化不良に対するローズマリーの経口使用が承認されている。安全性については、食品に通常含まれる量を摂取する場合は恐らく安全と思われるが、薄めていないローズマリーオイルの飲用は恐らく危険と思われる。医療目的での大量の使用は、子宮刺激および月経刺激作用があるため、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	薬は「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」:抽出物は酸化防止剤、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た物質)認定。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	・精油[主にモノテルペン炭化水素、シネオール(cineol)、ボルネオール(borneol)、他にカンファー(camphor)、ピネン(pinene)リナロール(linalool)、ベルペノール]、フラボノイド類[特にジオスミン]、フェノール酸、カルノシン酸[ロスマリネシン]、トリテルペン酸が含まれる。 ・薬用部分は全草(迷迭香×メイツコウ)。地中海沿岸地方原産。日本には江戸時代後期に渡来し、現在は観賞用、調味料、香料用に各地で栽培されている。常緑低木で高さ1~2m、芳香性のある直線状の葉をもつ。花期は4~6月。5~6月に全草を採集し、水洗い後日干しにする。オイルは新鮮な花が咲いている先端部の水蒸気蒸留により調製される。	
分析法		
有効性		
ユタロ 目録	循環器・呼吸器	ドイツのコミッション E では外用で血行不良の補助的治療での使用が承認されている(58)。
	消化系・肝臓	ドイツのコミッション E では消化不良に対する使用が承認されている(58)。
	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	ローズマリーは人工妊娠中絶薬として使用した場合、効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)(64)。
	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	ドイツのコミッション E では外用でリウマチの補助的治療での使用が承認されている(58)。
	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	ローズマリーは他のハーブと組み合わせて外用で円形脱毛症に有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。円形脱毛症に対してタイム、ラベンダー、シダーウッドと組み合わせた7ヶ月間の処置後、髪の毛の生育が44%回復した(PMID:9828867)。	
in vitro・動物地での評価	・マウスにオイルを経口摂取または吸入で与えると、運動活性を刺激する。シネオールがその活性物質と考えられている(23)。 ・in vitroで抗菌作用、抗真菌作用がある(10)。オイルに抗菌、抗カビ活性がある(23)。	
安全性		
危険情報	・ローズマリーは食品に通常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)。 ・ローズマリーは医学的目的で経口で適切に摂取する場合、外用で適切に使用する場合、蒸気吸入やアロマセラピーで用いる場合は安全性が示唆されている(possibly safe) (PMID:9828867)(PMID:10484830)(64)。外用で7ヶ月まで安全に使用できた。 ・経口摂取は数日間のみとする。妊娠中には使用を避けること(10)。 ・ローズマリーオイルを飲用するのは恐らく危険と思われる(likely unsafe)。薄めていないオイルを経口	

	<p>摂取することは、重大な副作用を引き起こす可能性がある(64)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中は、医療目的での大量な使用は、ローズマリーに子宮刺激および月経刺激作用があるため、危険性が示唆されている(possibly unsafe)。使用は避けるべきである(64)。妊娠中の外用での使用の安全性については十分な情報がない(64)。</li> <li>・授乳中の医療目的での使用量での安全性については十分な情報がないため、避けるべきである(64)。</li> <li>・経口で大量に摂取した場合の副作用としては、重度の昏睡、けいれん、嘔吐、胃腸炎、子宮出血、腎炎、肺気腫、死亡が報告されている。希釈していないオイルを経口摂取した場合、胃腸の炎症、腎障害、発作が起きることがある(64)。</li> <li>・過敏症のある人では、外用で光過敏症、発赤、皮膚炎が起こることがある(64)。</li> <li>・ローズマリーによる接触性皮膚炎の報告がある (PMD:9412766) (PMD:12641580)。</li> </ul>
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"> <li>・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)。</li> <li>・医薬品や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)。</li> </ul>
動物他での毒性試験	急性毒性:ローズマリー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である(91)。
AHPA クラス分類 および警告	<p>ローズマリーの葉はクラス 2b(妊娠中は不可)注意:墮胎促進作用、経通作用、子宮収縮作用に注意する(22)。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(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>
<b>総合評価</b>	
<p><b>安全性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品に通常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)。</li> <li>・医療目的での大量の使用は、子宮刺激および月経刺激作用があるため、危険性が示唆されている(possibly unsafe)。特に妊娠中は使用を避けるべきである(64)。</li> <li>・授乳中の医療目的での使用量における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)。</li> <li>・薄めていないローズマリーオイルを飲用するのは恐らく危険と思われる(likely unsafe)。</li> <li>・過敏症のある人では、外用で光過敏症、発赤、皮膚炎が起こることがある(64)。ローズマリーによる接触性皮膚炎の報告がある。</li> </ul> <p><b>有効性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドイツのコミッションEは、消化不良に対する経口での使用を承認している。また、外用で血行不良およびリウマチの補助的治療としての使用を承認している(58)。</li> <li>・他のハーブと組み合わせて外用で使用する場合、円形脱毛症に対して有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。</li> <li>・人工妊娠中絶薬として使用した場合、効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)</li> </ul>	
Keyword	血行不良、消化不良、リウマチ、円形脱毛症

(10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー

(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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)

(58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission

(64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5<sup>th</sup> 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). RTECS

(PMD:10484830) Altern Ther Health Med. 1999 Sep;5(5):42-51.

(PMD:9828867) Arch Dermatol. 1998;134:1349-52.

(PMD:9412766) Contact Dermatitis. 1997;37:248-9

(PMD:12641580) Contact Dermatitis. 2003;48:52-3.

## 核酸

基本情報		
名称	和名:核酸(DNA, RNA) 英名:Nucleic acid	
概要	核酸は、DNA や RNA といわれる遺伝情報をもつ高分子であり、細胞増殖や成長に関与する。特に傷口、肝臓切除あるいは免疫系に関する治療中など、体組織が成長しているような状態のもとでは核酸の必要量が高まる。酵母や鮭の白子は核酸を多く含む。俗に「老化を防ぐ」「美肌効果がある」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は見当たらない。ただし、L-アルギニンおよびエイコサペンタエン酸とともに経口摂取もしくは経腸投与した場合、手術後または重篤な疾患の回復促進、免疫機能の向上に有効性が示唆されている。安全性については、通常食事に含まれる DNA、RNA を摂取する場合は恐らく安全と思われる。しかし、サプリメントとして経口摂取した場合の安全性に関する信頼できるデータは充分ではなく、妊娠中の大量経口摂取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	「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	プリンまたはピリミジン塩基、ペントース、リン酸から成るヌクレオチドを基本単位とし、リン酸が各ヌクレオチド間でジエステル結合して重合した長い鎖状のポリヌクレオチド。糖部分がリボースかデオキシリボースかによって RNA と DNA の 2 種類に大別される。	
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	・L-アルギニンおよびエイコサペンタエン酸とともに経口または経腸摂取した場合、手術後または重篤な疾患の回復を早めたり、免疫系を活性化するのに有効性が示唆されている(possibly effective)(64)。手術患者に与える食事に RNA を L-アルギニン、エイコサペンタエン酸とともに加えたところ、手術部の感染症予防、傷の治癒、回復期間の短縮に役立ったという報告がある(PMID:1377838)(PMID:7539633)(PMID:7536138)(PMID:11551575)。 ・早期産児にヌクレオチドを投与すると、IgA および IgM レベルが上昇した(PMID:9225341)(PMID:10475592)。
	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	火傷患者の症状軽減には、標準的な栄養剤と比較して、核酸入りの栄養剤(脂肪酸、アルギニンを含む)の経腸投与は効果がないことが示唆されている(possibly ineffective)(PMID:9191659)。
in vitro・動物他での評価	・ヒトフローラ型腸内細菌叢をもつマウスに核酸を投与すると、血清中の IgE、IgG1 レベルが低下した(PMID:10848920)。 ・卵白アルブミン(OVA)特異的 T 細胞受容体トランスジェニックマウスにヌクレオチドを経口投与すると、脾臓細胞と腹腔マクロファージの IFN- $\gamma$ 、IL-12 産生を亢進させ、OVA と水酸化アルミニウムゲルを腹腔内投与する条件では血中 OVA 特異的 IgE レベルを低下させた(PMID:10859467)。	
安全性		
危険情報	・DNA、RNA とともに、食物から摂取する場合は恐らく安全と思われる(likely safe)(64)。 ・サプリメントとして経口摂取した場合の DNA/RNA 複合剤の安全性に関する信頼できるデータは充分でない(64)。 ・オメガ-3 脂肪酸および L-アルギニンとともに腸溶の栄養剤として摂取した場合の RNA は恐らく安全と思われる(likely safe)(PMID:1377838)(PMID:7536138)(PMID:9191659)(PMID:7874893)(PMID:11551575)(64)。 ・サプリメントとして核酸を含む乳児用ミルクは、小児に対して恐らく安全と思われる(likely safe)(PMID:10	