

10. (PMID:11204463) Biol Trace Elem Res. 2000;77(3):209-17.
11. (PMID:11757504) N Engl J Med. 2001;345(22):1583-92.
12. (PMID:11385942) J Physiol Anthropol Appl Human Sci. 2001;20(2):81-4.
13. (PMID:11575581) J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2001;47(3):248-52.
14. (PMID:10649844) Arh Hig Rada Toksikol. 1999;50(3):283-8.

No.739 センナ、アレキサンドリアセンナ、チンネベリセンナ

基本情報		
名称	和名:センナ、アレキサンドリアセンナ、チンネベリセンナ 英名: Senna, Alexandria Senna あるいは Tinnevelly Senna 学名: Cassia acutifolia Delile. (和名: アレキサンドリアセンナ) あるいは Cassia angustifolia Vahl. (和名: チンネベリセンナ) マメ科[センナ属]	
概要	センナはアフリカ原産でアラビアからインドに分布するマメ科の常緑低木である。豆果は扁平で長楕円形、暗褐色であり、中に8-9個の扁平倒卵形の種子を生じる。中国では番瀉葉(バンシャヨウ, fan xie ye)といい、チンネベリセンナを狭葉番瀉、アレキサンドリアセンナを尖葉番瀉といい、小葉を生薬として用いる。生薬のセンナは有効成分としてセンノシドを含み、古くから下剤として便秘の改善とそれに伴う頭痛、のぼせ、肌荒れ、痔の改善などに使用されてきた。ドイツのコミッション E モノグラフ(薬用植物評価委員会)では、葉および莢(さや)の便秘への使用を承認している。果実・小葉・葉柄・葉軸は医薬品に該当し、食品に使用可能な部位は茎のみである。食品として違法に葉を含有し、ダイエット効果を謳った商品(茶類)が販売された事例がある。センノシドを含む葉を腹痛また下痢の場合、妊娠中、授乳中に使用する場合は医療従事者に相談し、長期に使用してはならない。以上のヒトでの安全性・有効性については、医薬品として用いられる葉についての情報であり、食品に利用が許可されている茎についての情報は見当たらない。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	果実・小葉・葉柄・葉軸は「医薬品」、茎は「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	センノシド A、B が含まれる。	
分析法	センノシド A および B を、C18 カラムを用いて高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析した報告がある(PMID:12093522)。	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・葉および莢(さや)は便秘に対しておそらく有効と思われる(64)。臨床データに裏付けられた用途として、葉および果実を慢性でない便秘に短期間用いる(61)(PMID:2835784)(103)(PMID:2876077)(104)。コッション E では、葉および莢の便秘への使用が承認されている(58)。センノシドについて、重度の過敏性腸症候群による重度の便秘を改善した(61)(PMID:4186017)、腸内通過時間を早めた(61)(PMID:8234436)、腸の蠕動運動を高めることにより、便の重量と腸内細菌の乾燥重量を増加させた(61)(PMID:2835784)(PMID:3596342)などという報告がある。 ・治療指針に、不定期の便秘への葉や莢の短期的な使用があげられている(67)(PMID:13396280)(PMID:2835784)(101)。 ・小児に対する刺激性緩下剤の効果が1件の無作為比較試験で検討され、慢性便秘の3-12歳の小児を対象にセンナと濃縮鉍物油を比較したところ、6ヶ月でセンナは鉍物油と比べて不随意な大便失禁の減少にはあまり有効でなかったという報告がある(25)(PMID:6310075)。
	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。
試験管内・動物他での評価	水性エキスはマウスに経口投与した場合は有効であるが、静脈投与および腹腔内投与した場合は無効であるという報告がある。マウスを用いた実験で、センシドは投与後、胃および小腸から吸収されることなく、作用部位である大腸にそのまま達して緩下作用を発現するという報告がある(106)。
安全性	
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> ・短期間、適切に摂取した場合はおそらく安全と思われる(64)(102)。 ・妊娠中、また膀胱炎、痙攣性便秘の患者に使用してはならないとの記載がある(20)(64)。 ・頭痛、嘔吐、イライラ、不安、血圧上昇もしくは降下、てんかん様発作、アレルギー、尿貯留などが報告されている(107)(108)。 ・ヒト小児における最小中毒量(Lowest Toxic dose)は0.75mg/kgで、腹痛および下痢、皮膚炎などが報告されている(91)。 ・妊娠中に葉および莢を使用して副作用が出たという報告はない。しかしアントラノイド類(anthranooids)のいくつかは遺伝毒性リスクが知られているので、妊娠初期の摂取は避けた方がよい(67)(PMID:1565664)。妊娠中の葉および果実の摂取は、食事内容の変更および繊維性の緩下剤が効かない場合に限るべきである(58)(61)(PMID:2864852)。 ・授乳中の授乳中の葉および莢、果実の摂取はおそらく安全でないため、摂取は避けた方がよい(61)(64)(67)(103)。乳児への緩下作用は報告されていないという報告もあるが(58)(61)(103)(67)(PMID:1565664)(PMID:13396280)、アントラキノン類は乳汁中に移行し、乳児で軟便が起きるとい報告もある(64)(102)。 ・葉および莢、果実は10歳以下の小児には禁忌(61)(67)。葉および莢は12歳以下の小児には禁忌(58)。 ・葉および莢、果実は腸管の閉塞、狭窄、アトニー(無緊張)、大腸炎(クローン病、潰瘍性大腸炎など)、虫垂炎、原因不明の腹痛、重篤な脱水症状の場合には使用禁忌(58)(61)(64)(67)。 ・緩下薬を毎日使用しなければならない場合は検査が必要。長期使用は避け、2週間以上にわたる場合は医療従事者に相談すること(67)。 ・センナ含有医薬品による薬疹の症例報告がある(109)(110)(111)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・葉および莢、果実は腸管の閉塞、狭窄、アトニー(無緊張)、大腸炎(クローン病、潰瘍性大腸炎など)、虫垂炎、原因不明の腹痛、重篤な脱水症状の場合には使用禁忌(58)(61)(64)(67)。 ・身体虚弱の者、妊婦に使用してはならない(7)。 ・葉および莢、果実は10歳以下の小児には禁忌(61)(67)。葉および莢は12歳以下の小児には禁忌(58)。
医薬品との相互作用	<ul style="list-style-type: none"> ・葉および莢、果実を長期に摂取して低カリウム血症になると強心配糖体の作用が増強されたり、抗不整脈薬の作用に影響を与えることがある(58)(61)(64)(67)。低カリウム血症を起こす他の医薬品と併用すると電解質バランスが崩れることがある(58)(67)。 ・葉および莢、果実を摂取していると尿が変色(ピンク、赤、紫、オレンジ、さび色)し、臨床検査に影響することがある(61)(105)(64)。
動物他での毒性試験	センナ葉のエキスをラットに経口投与した時の最小中毒量は3360mg/kg/2年間(連続投与)で、消化管腫瘍の発生が報告されている(91)。
AHPA クラス分類および勧告	<p>葉、果実はクラス 2b、2c、2d(長期の使用は不可。12歳以下の小児には禁忌。腸閉塞、腹痛、下痢、虫垂炎、大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群、痔疾の場合は禁忌。)(22)。</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、2c: 授乳期間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	

安全性	<p>・果実・小葉・葉柄・葉軸は医薬品に該当し、食品に使用可能な部位は茎のみである。食品として違法に葉を含有し、ダイエット効果を謳った商品(茶類)が販売された事例がある。ヒトに対する安全性については、医薬品として用いられる葉についての情報であり、食品に利用が許可されている茎についての情報は見当たらない。センノシドを含む葉を腹痛また下痢の場合、妊娠中、授乳中に使用する場合は医療従事者に相談し、長期に使用してはならない。葉および莢の禁忌として、腸管の閉塞、狭窄、アトニー(無緊張)、大腸炎(クローン病、潰瘍性大腸炎など)、虫垂炎、原因不明の腹痛、重篤な脱水症状、身体虚弱の者、12歳以下の小児の使用。</p>
有効性	<p>(注:下記の内容は、文献検索した有効性情報を抜粋したものであり、その内容を新たに評価したり保証したりしたものではありません。)</p> <p>・ヒトに対する有効性については、医薬品として用いられる葉についての情報であり、食品に利用が許可されている茎についての情報は見当たらない。ドイツのコミッション E モノグラフ(薬用植物評価委員会)では、葉および莢(さや)の便秘への使用を承認している。</p>
Keyword	便秘、駆風、消化不良、痔核

参考文献

1. (7) 中薬大辞典。(小学館)
2. (22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 林真一郎ら 監訳 東京堂出版
3. (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)
4. (58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission
5. (61) WHO monograph on selected medicinal plants WHO
6. (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))
7. (67) ESCOP Monographs 2nd ed Thieme
8. (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
9. (PMID:1565664) Pharmacology 1992;44(1):1-52
10. (PMID:13396280) Br Med J 1957;1:439-41.
11. (PMID:2835784) Pharmacology 1988;36(1):230-6.
12. (PMID:6310075) J Pediatr Gastroenterol Nutr, 1982;1:223-6.
13. (PMID:2876077) J Pharm Pharmacol 1986;38:606-10.
14. (PMID:2864852) Am J Gastroenterol 1985;80:912-23.
15. (PMID:4186017) Lancet 1969;2:753-6.
16. (PMID:8234436) Pharmacology 47(Suppl.1):242-8.
17. (PMID:3596342) Gut 1987;28:610.
18. (PMID:12093522) J Pharm Biomed Anal. 2002 Jul 31;29(5):881-94.
19. (101) Tentative Final Monograph. Federal Register 1985;50(10):2124,2151-8.
20. (102) Handbook of Nonprescription Drugs. 11th ed. Washington, DC: Am Pharmaceutical Assn, 1996
21. (103) Coordinated review of monographs on herbal remedies. Brussels, European Commission, 1994
22. (104) British Herbal Compendium, vol.1. Bournemouth, British Herbal Medicine Association, 1992.
23. (105) US pharmacopeia, drug information. Rockville, MD, US Pharmacopeial; Convention, 1992.
24. (106) 第14改正日本薬局方解説書、廣川書店、2001年、D-657
25. (107) 医療用医薬品集、2006、(財)日本医薬情報センター
26. (108) 現代中薬薬理事典
27. (109) 臨床皮膚科 58: 635-637, 2004
28. (110) 皮膚の科学 2: 179-182, 2003
29. (111) 皮膚科の臨床 43: 570-571, 2001
30. (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン

No.552 ゼラチン

基本情報		
名称	和名:ゼラチン 英名: Gelatin 学名:	
概要	ゼラチンは、皮膚や骨に存在するコラーゲンを加熱により変性させた可溶性のタンパク質である。無味無臭で、冷やすとゼリー状になるため、食品に添加して形や固さを整えるのに用いられている。また、薬のカプセルなどにも使われている。ゼラチンは、必須アミノ酸であるトリプトファンを欠くため栄養価の低いタンパク質である。俗に、「美容によい」などといわれているが、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、食品として経口摂取する場合は、妊娠中・授乳中を含め安全と思われる。タンパク質に過剰反応する人はアレルギーに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	「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	コラーゲンを熱や変性剤、アルカリ処理などで変性させたもの。疎水性アミノ酸が少ない上にプロリンの親水性が高いため変性タンパク質にしては珍しく水によく溶ける。濃厚なゼラチン溶液は冷却するとゲル状になる。エタノールなどの有機溶媒で沈殿する。	
分析法	離乳食中に含まれるゼラチンが酵素抗体法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	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。
試験管内・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"> ・食品としての量であれば経口摂取でおそらく安全と思われる(64)。妊娠中、授乳中も同様である(64)。 ・医療目的には適切に用いられれば経口摂取で安全性が示唆されている(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ので、医療目的での使用は避けること(64)。予防接種による副反応としてゼラチンアレルギーが報告されている(102)。 ・経口摂取の副作用としては、まずい味による胃のもたれ、膨満、げっぷ、食欲不振などが知られている(64)。 ・アレルギーを起こすことが知られている(アレルゲンになる)(64)。ゼラチンを含む医薬品ではIgEを介したアレルギー反応(じんましん、血管浮腫、喘鳴、低血圧、アナフィラキシーなど)が報告されている(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"> ・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、疾病などの健康状態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	-
総合評価	
安全性	<ul style="list-style-type: none"> ・食品としての量であれば経口摂取でおそらく安全と思われる。妊娠中・授乳中も同様である。 ・タンパク質に過剰反応する人はアレルギーに注意する必要がある。 ・予防接種による副反応としてゼラチンアレルギーが報告されている。
有効性	<p>(注:下記の内容は、文献検索した有効性情報を抜粋したものであり、その内容を新たに評価したり保証したりしたものではありません。)</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	-
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> 1. (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) 2. (64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独立健康・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)) 3. (101) 北海道立衛生研究所報 1999; 49: 10-5. 4. (102) Medical Postgraduates 40:367-370,2002 	

No.207 ソウパルメット(俗名)

基本情報		
名称	和名:ソウパルメット(俗名) 英名:- 学名:-	
概要	ソウパルメットの情報は、ノコギリヤシを参照。	
法規・制度	-	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	-	
分析法	-	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	-
	消化系・肝臓	-
	糖尿病・内分泌	-
	生殖・泌尿器	-
	脳・神経・感覚器	-
	免疫・がん・炎症	-
	骨・筋肉	-
	発育・成長	-
	肥満	-
	その他	-
試験管内・動物他での評価	-	
安全性		
危険情報	-	
禁忌対象者	-	
医薬品との相互作用	-	
動物他での毒性試験	-	
AHPA クラス分類および勧告	-	
総合評価		
安全性	-	
有効性	-	
Keyword	-	
参考文献		
-		

No.215 ソウパルメット(俗名)

基本情報		
名称	和名:ソウパルメット(俗名) 英名:- 学名:-	
概要	ソウパルメットの情報については、「ノコギリヤシ」のところを参照して下さい。サイトはこちらです→ ノコギリヤシ	
法規・制度	-	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	-	
分析法	-	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	-
	消化系・肝臓	-
	糖尿病・内分泌	-
	生殖・泌尿器	-
	脳・神経・感覚器	-
	免疫・がん・炎症	-
	骨・筋肉	-
	発育・成長	-
	肥満	-
	その他	-
試験管内・動物他での評価	-	
安全性		
危険情報	-	
禁忌対象者	-	
医薬品との相互作用	-	
動物他での毒性試験	-	
AHPA クラス分類および勧告	-	
総合評価		
安全性	-	
有効性	-	
Keyword	-	
参考文献		
-		

No.531 ソバ(キョウバク/ソバミツ)

基本情報		
名称	和名:ソバ(キョウバク/ソバミツ) 英名:Buckwheat 学名:Fagopyrum esculentum Moench たで科[ソバ属]	
概要	ソバは日本では主に種子の胚乳からそば粉をとり、そば(蕎麦)として古くから馴染みの深い食品である。全草にルチン(ビタミンP)を豊富に含む。民間では薬用として葉を焼いた灰を外用に用いられてきた。俗に、「末梢血管や静脈の健康を保つのによい」といわれている。ヒトでの有効性については、ソバを食事として摂取した糖尿病患者において長期の耐糖能が改善された予備的な試験の報告があった。健康食品等としては葉および花が用いられているが、ヒトでの有効性に関する信頼できるデータが見当たらない。安全性については、アレルギーを起こすことが知られている。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	種子、花から集めた蜂蜜、茎、葉は、「非医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	・全草にルチン(rutin)が含まれる。その他フラボノイド配糖体などを含む。 ・薬用部分は茎葉(蕎麦枯<キョウバクカク>用にする。中央アジア原産。1年草で高さ30~70cm。花期は夏または秋。	
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	予備的な知見によると、ソバを食事として摂取していると、糖尿病患者において長期の耐糖能が改善する可能性が示唆されている(PMID:11170616)。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)。
	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。	
試験管内・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	・適切に経口摂取する場合、安全性が示唆されている(PMID:11170616)。 ・光過敏症の皮膚炎を起こすことがある(20)。 ・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、食事以外での摂取は避けたほうがよい(64)。 ・ソバはアレルギーに関連する原因物質(特定原材料)として、これを含有する加工食品への表示が義務づけられている。 ・成人および小児で、皮膚感作、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アナフィラキシーなどのアレルギー一症状が起きることがある(PMID:11488670)。 ・職業的にソバを扱っている人や、ソバガラを使った寝具を利用している人に、鼻炎、ぜん息などのアレルギー一症状が報告されている(PMID:12669902)。	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に経口摂取する場合、安全性が示唆されている。 ・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、食事以外での摂取は避けたほうがよい。 ・アレルギー症状として、皮膚感作、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アナフィラキシーを起こすことがある。 ・ソバは、アレルギーに関連する原因物質(特定原材料)として、含有する加工食品の表示が義務づけられている。
有効性	<p>(注: 下記の内容は、文献検索した有効性情報を抜粋したものであり、その内容を新たに評価したり保証したりしたものではありません。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソバを食事として摂取した糖尿病患者において長期の耐糖能が改善された予備的な試験の報告があった。 ・健康食品等としては葉および花が用いられているが、ヒトでの有効性に関する信頼できるデータが見当たらない。
Keyword	-
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> 1. (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン 2. (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) 3. (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) 4. (PMID:11170616) J Agric Food Chem. 2001 Jan;49(1):490-6. 5. (PMID:11488670) Allergy. 2001 Aug;56(8):763-6. 6. (PMID:12669902) Ann Allergy Asthma Immunol. 2003 Mar;90(3):355-8. 	

No.532 タイム(タチジャコウソウ)

基本情報		
名称	和名: タイム(タチジャコウソウ) 英名: Common Thyme 学名: Thymus vulgaris L. しそ科[イブキジャコウソウ属]	
概要	タイム(タチジャコウソウ)はヨーロッパで料理に欠かせないハーブとして有名である。伝統的に薬用目的でも使用されている。ドイツのコミッション E(薬用植物の評価委員会)では、中でも、上気道感染症や咳止めに対する使用が承認されている。また健康食品の素材として、俗に「精神的なストレスを和らげる」といわれるが、精油は統合運動障害に対して有効性が示唆されている。料理やハーブティーなど、全草で用いる場合はおそらく安全と思われる。精油を経口摂取したり、直接体に塗ると炎症やアレルギーを誘発する可能性がある。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	全草は「非医薬品」に区別される(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(一般的に安全とみなされる物質)認定。	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	精油(約 1%)はチモール(thymol)が主成分で、他にフェノール(phenol)、カルバクロール(carvacrol)、p-シメン(p-cymene)、ピネン(pinene)、トリナロール(linalool)、オレオノール酸(oleonic acid)、ウルソール酸(ursolic acid)、ルテオリン配糖体(luteolin-7-glucoside)、カフェ酸(caffeic acid)などを含有する。その他、タンニン、フラボノイド、サポニンを含む。 ・タイムには種、変種が多く、分類は複雑化しており、正規の種が推定で 100~400 ある。薬用部分は全草(麝香草<ジャコウソウ>)。5~6 月に全草をとり、そのまま使用するか、日干しにする。ヨーロッパ南部の地中海沿岸地方原産。各地で香料用などに栽培される常緑小低木で、高さ 18~30cm。花期は 5~6 月。	
分析法	品質の指標として、thymol, carvacrol, p-cymene, gamma-terpinene をキャピラリーGC/MSを用いて分析している(PMID:12093498)。	
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	精油は統合運動障害に対して有効性が示唆されている。タイムオイルとメマツヨイグサ、魚油、ビタミン E との併用は、統合運動障害の小児の運動障害を改善したという報告がある(PMID:10617990)。
	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	精油は他のハーブと組み合わせて使用した場合、円形脱毛症に有効性が示唆されている(PMID:9828867)。7ヶ月間の使用で 44%の有効性であった。	
試験管内・動物他での評価	・生理食塩液中5%懸濁液にしてネコに静脈投与した場合、オイルは呼吸量を増加させた(23)。 ・タイムはラットにおいて抗甲状腺刺激ホルモン作用を示した(23)。	
安全性		
危険情報	・通常、食品に含まれる量を摂取する場合、おそらく安全と思われる(64)。	

	<ul style="list-style-type: none"> ・経口摂取あるいは外用で、適切に使用する場合、安全性が示唆されている(64)。オイルで0.003%、精油の外用では7ヶ月間まで安全であった(64)。精油の大量摂取はおそらく危険と思われる(64)。 ・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(64)。 ・薬用成分は全草を用いれば安全であるが、抽出された精油はいかなる量でも有害で、専門家の指示による以外は経口摂取してはならない(10)。 ・精油は皮膚、粘膜に炎症とアレルギーを起こすことがある(20)。 ・精油は経口摂取した場合、むかつき、嘔吐、胃痛、頭痛、めまい、痙れん、昏睡、心停止、呼吸停止を招く可能性がある(64)(23)。
禁忌対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の精油の大量使用は月経を誘発するため、おそらく危険と思われる(64)。 ・妊娠中の使用は避けること(10)(20)。
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)。 ・尿路や消化器に炎症がある場合、症状を悪化させるおそれがあるので注意して用いること(64)。 ・オレガノやシソ科の植物にアレルギーのある人はタイムにも反応することがある(PMID:8630713)。
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 告	<p>クラス 1(22)。</p> <p>*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</p>
総合評価	
安全性	<ul style="list-style-type: none"> ・通常、食品に含まれる量を摂取する場合、おそらく安全と思われる。ただし大量に使用する場合の安全性については、十分な情報がない。 ・妊娠中はおそらくは危険と思われる。授乳中は食事に含まれる量であればおそらく安全と思われる。 ・薬用成分は全草を用いれば安全であるが、抽出された精油はいかなる量でも有害で、専門家の指示がなければ経口摂取してはならない。 ・精油は皮膚、粘膜に炎症とアレルギーを起こすことがある。 ・精油は経口摂取した場合、むかつき、嘔吐、胃痛、頭痛、めまい、痙れん、昏睡、心停止、呼吸停止を招く可能性がある。
有効性	<p>(注: 下記の内容は、文献検索した有効性情報を抜粋したものであり、その内容を新たに評価したり保証したりしたものではありません。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精油は他のハーブと組み合わせ外用した場合、円形脱毛症に有効性が示唆されている。 ・精油は他の成分と組み合わせ使用した場合、統合運動障害に対して有効性が示唆されている。
Keyword	円形脱毛症、結合運動障害
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> 1. (10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー 2. (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・パウン 3. (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 4. (23) 天然食品・薬品・化粧品事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳 5. (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) 6. (PMID:12093498) J Pharm Biomed Anal. 2002 Jul 20;29(4):691-700. 7. (PMID:8630713) Ann Allergy Asthma Immunol. 1996; 76(5):416-8. 8. (PMID:10617990) Am J Clin Nutr. 2000 Jan;71(1 Suppl):323S-6S. 	

9. (PMID:9828867)Arch Dermatol. 1998 Nov;134(11):1349-52.

10. (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)

No.620 タウリン(別名 2-アミノエタンスルホン酸)

基本情報		
名称	和名:タウリン(別名 2-アミノエタンスルホン酸) 英名:Taurine 学名:	
概要	タウリンは、魚介類に多く含まれる含硫アミノ酸で、ヒトでは心筋、筋肉、脾臓、脳、肺、骨髄などに存在している。俗に「血中脂質を改善する」「肝機能を高める」「血圧を下げる」といわれており、うっ血性心不全および肝炎に対して有効性が示唆されている。安全性については、適切に経口摂取する場合は安全性が示唆されている。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ため使用を避ける。 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	「医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」:調味料である。	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	C2H7NO3S、分子量(MW)125.15。タンパク質の構成成分にならないアミノ酸であるが、代謝的に重要な役割を果たす(2)。体内ではシステインから合成される(1)(2)(16)。過酸化物の消去剤であり、また神経修飾物質として作用する(1)。	
分析法	イオン交換クロマトグラフィーにて分離後、ニンヒドリンなどの発色試薬で発色し蛍光検出器(励起波長 440nm、蛍光波長 570nm)を装着したアミノ酸自動分析計により分析する方法が一般的である(101)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	うっ血性心不全に経口摂取で有効性が示唆されている(PMID:3888464)。タウリンは左心室の働きを高め(PMID:1538580) (PMID:3888464) (PMID:7887286)、ニューヨーク心臓協会によるクラス II から IV の心不全の症状を改善するという報告がある(PMID:3888464) (PMID:6871923) (PMID:7887286)。タウリン摂取 4~8 週間で重篤な心疾患(クラス IV)がクラス II に改善した患者もいたという報告がある(PMID:6871923) (PMID:6348797) (PMID:7152734) (PMID:7887286)。
	消化系・肝臓	肝炎に有効性が示唆されている。経口摂取で急性肝炎患者の肝機能を改善したという報告がある(PMID:6878421)。
	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	予備的な臨床知見によると、タウリンとカフェインの組み合わせで精神機能に穏やかな改善がみられた。注意力と言語能力に改善がみられたが記憶力には影響がなかったとされている(PMID:11713623)。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)。
	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。
試験管内・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	・副作用は知られていない(64)。 ・適切に用いれば経口摂取で安全性が示唆されている(64)。臨床試験の結果、1年までの連続摂取で安全であった(PMID:1538580)(PMID:3888464)(PMID:6348797)(PMID:7887286)。 ・小児でも適切に用いれば安全性が示唆されている(64)。4ヶ月まで安全に摂取できたという報	

	<p>告がある(PMID:1669669) (64)。 ・妊娠中・授乳中の安全については十分なデータがないため、使用を避ける(64)。</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>・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)。 ・他の食品や医薬品との相互作用は知られていない (64)。 ・臨床検査値、疾病など健康状態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)。</p>
動物他での毒性試験	急性毒性: タウリンをラットおよびマウスに経口投与したときの 50%致死量(LD50)はそれぞれ 5g/kg 以上、7g /kg 以上である(91)。
AHPA クラス分類および勧告	-
総合評価	
安全性	<p>・適切に経口摂取する場合は安全性が示唆されている。 ・妊娠中・授乳中の安全については、信頼できる十分なデータがないため使用を避ける。</p>
有効性	<p>(注: 下記の内容は、文献検索した有効性情報を抜粋したものであり、その内容を新たに評価したり保証したりしたものではありません。) 経口摂取でうつ血性心不全、肝炎に有効性が示唆されている。</p>
Keyword	うつ血性心不全、肺炎
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> 1. (1) 最新栄養学 第7版 (建帛社) 木村修一ら 翻訳監修 2. (2) 新栄養化学 朝倉書店 内藤 博ら 3. (16) 生化学辞典 第3版 東京化学同人 4. (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) 5. (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) 6. (101) 衛生試験法・注解2000 金原出版株式会社 日本薬学会編 7. (PMID:3888464)Clin Cardiol. 1985;8:276-82. 8. (PMID:6871923)Clin Ther. 1983;5(4):398-408. 9. (PMID:11713623)Psychopharmacology (Berl). 2001 Nov;158(3):322-8. 10. (PMID:7152734)Int J Cardiol. 1982;2(2):303-4. 11. (PMID:6878421)Prog Clin Biol Res. 1983;125:461-8. 12. (PMID:1538580)Jpn Circ J. 1992 Jan;56(1):95-9. 13. (PMID:6348797)Prog Clin Biol Res. 1983;125:61-72. 14. (PMID:7887286)Adv Exp Med Biol. 1994;359:425-33. 15. (PMID:1669669)Am J Dis Child. 1991 Dec;145(12):1401-4. 16. (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS). 	

No.752 タヒボ(タベブイア・アベラネダエ)

基本情報		
名称	和名: タヒボ(タベブイア・アベラネダエ) 英名: taheebo 学名: <i>Tabebuia avellanedae</i> ノウゼンカズラ科[タブベイア属]	
概要	タヒボ(タベブイア・アベラネダエ)とは、南米ブラジル、アマゾン川流域に自生する高さ30m~50m、直径50cm~1.5mに達するノウゼンカズラ科の広葉樹である。インカ帝国のインディオたちは古くからこの樹木の外皮と木質部に挟まれたわずか7mmほどの内部樹皮を煮出して愛飲してきた。別名パウ・ダルコともいう。パウ・ダルコはノウゼンカズラ科タブベイア属の樹木のうち、紫色の花をつけるもの(Ipe-roxo)、すなわち <i>Tabebuia heptaphylla</i> 、 <i>Tabebuia inpetiginosa</i> 、 <i>Tabebuia avellanedae</i> の総称であるが、このうち <i>Tabebuia avellanedae</i> のみを区別してタヒボと称する人もいる。ここではパウ・ダルコとタヒボの情報を区別せずに掲載する。サイトはこちら→ パウ・ダルコ	
法規・制度	-	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	-	
分析法	-	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	-
	消化系・肝臓	-
	糖尿病・内分泌	-
	生殖・泌尿器	-
	脳・神経・感覚器	-
	免疫・がん・炎症	-
	骨・筋肉	-
	発育・成長	-
	肥満	-
	その他	-
試験管内・動物他での評価	-	
安全性		
危険情報	-	
禁忌対象者	-	
医薬品との相互作用	-	
動物他での毒性試験	-	
AHPA クラス分類および勧告	-	
総合評価		
安全性	-	
有効性	-	
Keyword	-	
参考文献		



No.83 タマネギ

基本情報		
名称	和名:タマネギ 英名: 学名:	
概要	タマネギは、イランが原産とされ、中空の葉と、それよりやや高く太い中空の花茎をもつ多年または二年草である。日本には明治時代に渡来し、ヨーロッパでは古代から食用、薬用として利用されてきた。薬用部分は鱗茎(胡葱<コソウ>)である。現在、一般に食べられているのは黄タマネギ、赤タマネギ、白タマネギ、小タマネギの4種である。ニンニクと同属であり、イオウ化合物を含む。俗に「コレステロールを下げる」、「血圧を下げる」、「血小板凝集を抑制する」などといわれているが、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。妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないことから、通常の食事以外からの摂取は避けた方がよい。また、大量摂取で胃腸の不調が起きることがある。その他、詳細については、「詳細情報を表示」を参照。	
法規・制度	非医薬品、医薬品の区分なし。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・品質	水蒸気蒸留によりタマネギ油が得られる。揮発性油(主成分はジプロピルジスルフィド)を含む。多くの有機イオウ化合物を含み、そのほとんどはタマネギを切ったり粉碎したりする際にアリイナーゼ酵素の働きにより、より単純なイオウ化合物に変換される。チオスルフィネート、ジフェニルアミン、スルフィド類。	
分析法	-	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	・24名の軽度高血圧患者で行ったクロスオーバー比較対照試験の結果、タマネギをオリーブオイルに浸して得た液を1週間摂取したところ、最大血圧が有意に低下し、血小板や赤血球の凝集などのパラメーターも改善したという報告がある(65)。
	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	-
試験管内・動物他での評価	・タマネギ汁は、過敏症にしたモルモットにおいて喘息発作を抑えたという報告がある(64)。 ・動物実験で、コレステロール低減作用(23)(64)と、血糖低下作用(23)、抗菌(23)、抗真菌作用(64)が示唆されている。	
安全性		
危険情報	・通常食事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)。 ・経口で適切に用いれば、安全性が示唆されている(possibly safe)(64)。数ヶ月にわたってサプリメントを摂取する場合は、ジフェニルアミン量が35mg以下のものが望ましい(64)。 ・妊娠中および授乳中の安全性については十分なデータがないので、食事以外の摂取は避けた方がよい(64)。	

	<ul style="list-style-type: none"> ・大量摂取で胃腸の不調が起きることがある(64)。
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"> ・クマリンを含むハーブや血小板凝集に影響するハーブとともに摂取すると、出血リスクが高まる可能性がある(64)。 ・抗凝血薬と併用すると、その作用を強め出血リスクが高まる可能性がある(64)。 ・糖尿病治療薬との併用で、その作用を強め、血糖コントロールに影響を与える可能性がある(64)。また、臨床検査において、血糖値に影響を与えることが考えられる(64)。 ・アスピリンとの併用で、タマネギアレルギーを増加させる可能性がある。1件の症例が報告されている(64):軽度のタマネギアレルギーを持つ人がアスピリンとタマネギを同時摂取した後、重篤なじんましんおよび腫脹がみられた。 ・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	抽出物は摘出子宮に対する収縮作用を示す。(7)
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	
安全性	<ul style="list-style-type: none"> ・通常食事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)。 ・経口で適切に用いれば、安全性が示唆されている(Possibly safe)。 ・妊娠中および授乳中の安全性については十分なデータがないので、食事以外の摂取は避けた方がよい。 ・大量摂取で胃腸の不調が起きることがある。
有効性	<ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールや血圧を下げる、血小板凝集を抑制するなど、循環器系に対する作用が注目されているが、ヒトにおける科学的実証は十分ではない。
Keyword	血圧
参考文献	
-	

No.119 タマネギ

基本情報		
名称	和名:タマネギ 英名: Onion 学名: Allium cepa L. ユリ科[ネギ属]	
概要	タマネギは、イランが原産とされ、中空の葉と、それよりやや高く太い中空の花茎をもつ多年または二年草である。日本には明治時代に渡来し、ヨーロッパでは古代から食用、薬用として利用されてきた。薬用部分は鱗茎(胡葱<コソウ>)である。現在、一般に食べられているのは黄タマネギ、赤タマネギ、白タマネギ、小タマネギの4種である。ニンニクと同属であり、イオウ化合物を含む。俗に「コレステロールを下げる」、「血圧を下げる」、「血小板凝集を抑制する」などといわれているが、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。妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないことから、通常の食事以外からの摂取は避けた方がよい。また、大量摂取で胃腸の不調が起きることがある。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	非医薬品、医薬品の区分なし。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・品質	水蒸気蒸留によりタマネギ油が得られる。揮発性油(主成分はジプロピルジスルフィド)を含む。多くの有機イオウ化合物を含み、そのほとんどはタマネギを切ったり粉碎したりする際にアリイナーゼ酵素の働きにより、より単純なイオウ化合物に変換される。チオスルフィネート、ジフェニルアミン、スルフィド類。	
分析法	-	
有効性		
ヒトでの評価	循環器・呼吸器	・24名の軽度高血圧患者で行ったクロスオーバー比較対照試験の結果、タマネギをオリーブオイルに浸して得た液を1週間摂取したところ、最大血圧が有意に低下し、血小板や赤血球の凝集などのパラメーターも改善したという報告がある(65)。
	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	-
試験管内・動物他での評価	・タマネギ汁は、過敏症にしたモルモットにおいて、喘息発作を抑えたという報告がある(64)。 ・動物実験で、コレステロール低減作用(23)(64)と、血糖低下作用(23)、抗菌(23)、抗真菌作用(64)が示唆されている。	
安全性		
危険情報	・通常食事に含まれる量を摂取する場合、おそらく安全と思われる(64)。 ・経口摂取で適切に用いれば、安全性が示唆されている(64)。数ヶ月にわたってサプリメントを摂取する場合は、ジフェニルアミン量が35mg以下のものが望ましい(64)。 ・妊娠中及び授乳中の安全性については十分な情報がないため、通常の食事以上の量の摂取は避けたほうが良い(64)。	