

No.542 メマツヨイグサ(オオマツヨイグサ/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:Oenothera lamarckiana (O.biennis, O.odorata 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 $\gamma$ -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おそ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・品質	・花に精油を含む。全草および種子の抽出オイルには $\gamma$ -リノレン酸( $\gamma$ -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		
ヒトでの評価	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	・オイルの乳房痛に対する有益性は不明である(25)。メ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、プロモクリプチンと同等であったという報告がある(PMID:2862523)。一方、乳房痛に対するメ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)も質の高い無作為比較試験(RCT)も見つからず、不十分なエビデンスしか見出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)。 ・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(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

	<p>(PMID:8721802)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)。</li> <li>・更年期障害に対して有効でないことが示唆されている。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)。</li> <li>・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)。</li> <li>・予備的な知見によると、マ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)。</li> </ul>
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(64)。マ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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)。</li> <li>・予備的な知見によるとマ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狀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)。</li> <li>・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。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)。</li> </ul>
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。骨粗しょう症の高齢者がママツヨイグサ油と魚油とカルシウムを組み合わせて経口摂取すると、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>
試験管内・動物他での評価	<p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
<b>安全性</b>	
危険情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ママツヨイグサは経口摂取で適切に使用する場合はおそらく安全と思われる(64)。マ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(PMID:2201888)(PMID:10730024)(PMID:10617996)(PMID:2862523)(PMID:10682869)(PMID:9014601)(PMID:8099640)(PMID:8884146)(PMID: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。3g/日を16週間まで安全に摂取で</li> </ul>

	<p>きたという報告がある(PMID:2539203)(PMID:3553274)(PMID:9014601)(PMID:3048953)(PMID:7924900)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中は、危険性が示唆されている。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(PMID: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(64)。メマツヨイグサのオイルを摂取すると、乳汁に <math>\gamma</math>-リノレン酸が分泌される(PMID:1668100)。ただし元々正常な乳汁には <math>\gamma</math>-リノレン酸がかなりの量含まれている(PMID: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(PMID: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ため注意を必要とする (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(PMID: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 クラス分類および警告	<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"> <li>・経口摂取で適切に使用する場合はおそらく安全と思われるが、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。</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。</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>
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"> <li>・ドイツのコMISSION 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。</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。</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
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (10) ハーブ大全 小学館 Rメイビー</li> <li>2. (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</li> <li>3. (23) 天然食品・薬品・香料品の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳 本文中になし</li> </ol>	

4. (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
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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)
6. (58) Monograph of therapeutical Guide to Herbal Medicine Complete German Commission
7. (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)
8. (PMID:7846101)Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1994 Nov;51(5):311-6.
9. (PMID:9391777)Drug Saf. 1997 Nov;17(5):342-56.
10. (PMID:8136666)BMJ. 1994 ;308:501-3.
11. (PMID:2862523)Lancet. 1985 Aug 17;2(8451):373-7.
12. (PMID:10442919)Aust N Z J Surg. 1999 Jul;69(7):492-4.
13. (PMID:12439536)Am J Obstet Gynecol. 2002 Nov;187(5):1389-94.
14. (PMID:8721802)Control Clin Trials. 1996 Feb;17(1):60-8.
15. (PMID:10682869)J Am Coll Nutr. 2000 Feb;19(1):3-12.
16. (PMID:2233440)Med J Aust. 1990 Nov 19;153(10):630-1.
17. (PMID:8248275)Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1993 Sep;49(3):691-4.
18. (PMID:3529370)Scand J Rheumatol. 1986;15(2):103-8.
19. (PMID:6955809)Prostaglandins Leukot Med. 1982 Apr;8(4):403-8.
20. (PMID:2539203)Biol Psychiatry. 1989 Jan 15;25(2):222-8.
21. (PMID:3553274)J Abnorm Child Psychol. 1987 Mar;15(1):75-90.
22. (PMID:10617996)Am J Clin Nutr. 2000 Jan;71(1 Suppl):352S-6S.
23. (PMID:2833184)Ann Rheum Dis. 1988 Feb;47(2):96-104.
24. (PMID:6304871)Scand J Rheumatol. 1983;12(2):85-8.
25. (PMID:9014601)Arch Dis Child. 1996 Dec;75(6):494-7.
26. (PMID:8099640)Lancet. 1993 Jun 19;341(8860):1557-60.
27. (PMID:8884146)Dermatology. 1996;193(2):115-20.
28. (PMID:2667620)Br J Dermatol. 1989 Jul;121(1):75-90.
29. (PMID:3048953)Drugs Exp Clin Res. 1988;14(4):291-7.
30. (PMID:3307886)Br J Dermatol. 1987 Jul;117(1):11-9.
31. (PMID:7924900)Drugs Exp Clin Res. 1994;20(2):77-84.
32. (PMID:9932142)Aging (Milano). 1998 Oct;10(5):385-94.
33. (PMID:2270749)Acta Neurol Scand. 1990 Sep;82(3):209-16.
34. (PMID:10071170)Acta Neurol Scand. 1999 Feb;99(2):112-6.
35. (PMID:2201888)Med J Aust. 1990 Aug 20;153(4):189-92.
36. (PMID:10730024)J Am Pharm Assoc (Wash). 2000 Mar-Apr;40(2):234-42; quiz 327-9.
37. (PMID:1668100)J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 1991 Dec;37(6):573-9.
38. (PMID:12213429)Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2002 Jul;67(1):1-12.
39. (PMID:10380450)J Nurse Midwifery. 1999 May-Jun;44(3):320-4.

## No.744 メラトニン、松果体ホルモン

基本情報		
名称	和名:メラトニン、松果体ホルモン 英名: melatonin 学名: -	
概要	メラトニンは松果体で分泌されるホルモンであり、アミノ酸のトリプトファンからセロトニンを経由して合成される。メラトニンの合成は昼間(明期)に抑制され、夜間(暗期)は促進されるというように明暗サイクルと関連している。このことからメラトニンは、睡眠・覚醒周期などの生体の日内リズムや内分泌系を制御する働きをもつと考えられている。またメラトニンは視床下部でのゴナドトロピン放出ホルモンの分泌抑制を介して結果的に性腺刺激ホルモン合成を抑制し、生殖腺の機能や発育を抑制する。メラトニンは海外ではサプリメントとして市販されているが、日本国内で食品として販売することは法律で認められていない。俗に「眠りを助ける」「時差ボケによい」「若返り効果がある」と言われている。ヒトでの有効性については、睡眠障害などに対して有効性が示唆されている。しかし、医薬品に区分される成分で作用が強いことから、自己判断で利用せず、必ず医療従事者の管理の下でのみ使用すべきである。安全性については、妊娠中の摂取は危険性が示唆されている。また小児の使用は注意を要する。てんかん患者、ならびに抗凝血薬ワルファリンカリウムの服用者の摂取は危険である。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	メラトニン(松果体ホルモン)は「医薬品」に区分される(30)。	
成分の特性・品質		
主な成分・品質	N-acetyl-5-methoxytryptamine あるいは N-[2-(5-methoxy-1H-indol-3-yl) ethyl] acetamide。 C <sub>13</sub> H <sub>16</sub> N <sub>2</sub> O <sub>2</sub> 、分子量 232.28。	
分析法	電気化学検出器、液体クロマトグラフ質量分析計(LC/MS)により分析した報告がある(102)。蛍光検出器(励起波長285nm、蛍光波長348nm)、LC/MSにより分析されている(PMID:12726883)。ガスクロマトグラフ質量分析計により分析した報告がある(PMID:10191939)(PMID:10477902)。	
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		<ul style="list-style-type: none"> <li>・概日リズム睡眠障害に対しておそらく有効と思われる。経口摂取すると盲目の人の睡眠障害を改善するとの報告がある。米国のFDA(食品医薬品局)はこの目的での使用をオーファンドラッグとして承認している(PMID:1773095)(PMID:9236698)(PMID:10085469)(PMID:11027741)。</li> <li>・睡眠周期障害に対しておそらく有効と思われる。経口摂取すると精神遅滞、自閉症、その他の中枢神経系障害の小児～思春期における睡眠障害に役立つという報告がある(PMID:9566656)(PMID:10207580)(PMID:8989717)(PMID:10075098)。種々の睡眠周期障害による二次的な不眠を主観的に改善するという報告がある(PMID:9699707)(PMID:10085474)(PMID:10672435)(PMID:10847313)。</li> <li>・群発性頭痛に対して有効性が示唆されている。毎晩10mg 摂取すると頻度が低減するという報告がある(PMID:8933994)。しかし2mg では効果がなかったとする報告もある(PMID:12390642)。</li> <li>・睡眠相後退症候群に対して有効性が示唆されている。青年の患者における不眠およびQOLを改善するという報告がある(PMID:10750629)。</li> <li>・不眠症に対して有効性が示唆されている。メラトニン欠乏の高齢者における不眠にサプリメントが効果があるという報告がある(PMID:7658780)(PMID:10085474)(PMID:11600532)。高齢でない人</li> </ul>

	<p>においても主観的な不眠改善効果はあると思われるが、客観的には認められないという報告がある(PMID:8856838)(PMID:8795804)(PMID:2306332)。</p> <p>・時差ぼけに対して有効性が示唆されている。東に向かって時差 5 時間以上の旅行をする際に、現地時間の到着日の就寝時刻に 2-3mg 摂取、2-5 日続けると効果があるという報告が複数ある(PMID:9844753)(PMID:8513037)(PMID:2496815)。また、システマティック・レビューによる 10 件の無作為化比較試験の結果では、メラトニン 0.5~5mg が有効であると報告されている(PMID:12076414)。</p> <p>・うつに対しておそらく効果がないと思われる。うつ病患者の不眠症には効果があるが、その他の客観的なうつ症状に対しては有効でないという報告がある(PMID:9699707)(PMID:9378688)。</p>
免疫・がん・炎症	<p>・固形がんに対して有効性が示唆されている。通常の化学療法あるいは IL-2 と併用してメラトニンを摂取すると、乳がん、肺がん、腎臓がん、肝臓がん、すい臓がん、胃がん、大腸がんの縮小を促進するという報告がある(PMID:1322155)(PMID:8208518)(PMID:8286206)(PMID:10674014)。</p>
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	<p>・適切に摂取した場合安全性が示唆されている(64)。高用量で排卵を阻害する可能性がある(101)。</p> <p>・小児の摂取は危険性が示唆されている。20 歳まではメラトニンは体内で高濃度に生合成され、そのレベルは性腺の発達と関連している(PMID:9404445)(PMID:8626852)、使用には注意を要する。</p> <p>・妊娠中の摂取は危険性が示唆されており(101)、授乳中の安全性については信頼できる情報が十分でない。</p> <p>・経口摂取の副作用としては、日中の嗜眠、頭痛、めまいが多く、他に一過性のうつ症状、軽度の震え、軽度の不安、痙攣、イライラ、錯乱、吐き気、嘔吐、低血圧がある(PMID:9640488)(PMID:11320384)(PMID:10752492)。</p> <p>・メラトニン摂取後 4-5 時間は車の運転や機械の操作は避けるべきである。</p> <p>・メラトニンを朝早く服用すると、日中睡眠が生じる(PMID:12076414)。</p> <p>・自己免疫性肝炎、錯乱、視神経炎、分節性睡眠、精神症状、眼振、てんかん、頭痛、皮疹の報告がある(PMID:11602091)。</p> <p>・メラトニンの補給は、成長ホルモンの血清中濃度を上昇させる(64)(PMID:8370132)(PMID:10594526)、また、黄体形成ホルモンの血清中濃度を下降させるという報告がある(64)(PMID:914981)。</p> <p>・メラトニンは、オキシトシンとバソプレッシンの血漿中濃度を変化させるという報告がある。メラトニン 0.5 mg では血漿中濃度を上昇させ、5 mg では血漿中濃度を減少させる(64)(PMID:10594526)。</p>
禁忌対象者	<p>・てんかん患者でのメラトニン摂取は危険である(PMID:12076414)。</p> <p>・ワルファリンカリウム服用者でのメラトニン摂取は危険である(PMID:12076414)。</p>
医薬品との相互作用	<p>・抗凝血薬、糖尿病治療薬、ベンゾジアゼピン類、中枢神経抑制薬、免疫抑制薬など併用に注意を要する医薬品は多く知られている。</p> <p>・抗凝血作用のあるハーブや医薬品との併用で、それらの作用を増強させる可能性がある(64)(PMID:12076414)。</p> <p>・鎮静作用のあるハーブとの併用で、治療効果あるいは副作用を増強させる可能性がある(64)。</p> <p>・理論上、ベンゾジアゼピンの慢性投与は内因性のメラトニン濃度を減少させる可能性がある</p>

	<p>(64)(PMID:11349394)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カフェインは、内因性のメラトニン濃度を減少させることがあるので、理論上、カフェインの服用はメラトニンの効果を減少させる可能性がある(64)(PMID:10930561)。</li> <li>・避妊薬は、内因性のメラトニン濃度を減少させることがあるので、理論上、避妊薬の服用はメラトニンの効果を減少させる可能性がある(64)(PMID:10930561)。</li> <li>・予備的な知見であるが、フルマゼニルはメラトニンの作用を阻害する可能性がある(64)(PMID:1568263)。</li> <li>・フルボキサミンはメラトニン濃度を有意に増加させることがある。フルボキサミンは、薬物代謝酵素 CYP1A2 と 2C19 を阻害しメラトニン代謝を減少させる、あるいは、メラトニンの排泄を阻害することにより、外因性に投与したメラトニンの血清中濃度を上昇させる(64)(PMID:10668847)(PMID:10877005)(PMID:10920471)。</li> <li>・メラトニンは免疫機能を刺激することがあり、免疫抑制療法に影響を与える可能性がある(64)(PMID:10674014)。</li> <li>・メラトニンはニフェジピン GITS(Gastro-Intestinal Therapeutic System)の効果を減弱させることがある(64)(PMID:10792199)。</li> <li>・ベラパミルとの併用はメラトニンの排泄を増加させることがある(64)(PMID:9179543)。</li> </ul>
動物他での毒性試験	<p>急性毒性: メラトニンをラットに経口投与した時の最小中毒量(Lowest toxic dose)は 200mg/kg で、硬直(カタレプシーを含む)、体重減少、摂食量に影響が認められたという報告がある(91)。メラトニンを経口投与した時の 50%致死量(LD50)はラットで 3200mg/kg 以上、マウスで 1250mg/kg である(91)。</p> <p>腫瘍形成: メラトニンをマウスに経口投与した時の最小中毒量は 144mg/kg/103 週間(断続投与)で、呼吸器および皮膚に腫瘍を形成したという報告がある(91)。</p>
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	<p>・ヒトに対する安全性については、妊娠中の摂取は危険性が示唆されている。また小児の使用は注意を要する。てんかん患者ならびに抗凝血薬ワルファリンカリウムの服用者の摂取は危険である。</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。)</p> <p>・ヒトに対する有効性については、睡眠障害などに対して有効性が示唆されている。しかし、医薬品に区分される成分で作用が強いことから、自己判断で利用せず、必ず医療従事者の管理のもとでのみ使用すべきである。</p>
Keyword	-
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2. (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).</li> <li>3. (PMID:12726883) Life Sci. 2003; 73: 19-26.</li> <li>4. (PMID:10191939) Biomed Chromatogr. 1999; 13: 24-6.</li> <li>5. (PMID:10477902) Biomed Chromatogr. 1999; 13: 431-6.</li> <li>6. (PMID:11602091) Actas Esp Psiquiatr. 2001;29(5):334-7.</li> <li>7. (PMID:12076414) Cochrane Database Syst Rev. (2):CD001520 (2002)</li> <li>8. (PMID:11349394) Psychopharmacology 154(4):403-7 (2001)</li> <li>9. (PMID:10930561) Brain Res. 873(2):310-7 (2000)</li> <li>10. (PMID:1568263) Chronobiol Int. 9(2):124-31 (1992)</li> </ol>	

11. (PMID:10668847) Clin Pharmacol Ther. 67(1):1-6 (2000)
12. (PMID:10920471) Arch Gen Psychiatry. 57(8):812-3 (2000)
13. (PMID:10877005) Eur J Clin Pharmacol. 56(2):123-7 (2000)
14. (PMID:10674014) Eur J Cancer. 35(12):1688-92 (1999)
15. (PMID:10792199) Br J Clin Pharmacol. 49(5):423-7 (2000)
16. (PMID:9179543) Eur J Clin Invest. 27(5):374-9 (1997)
17. (PMID:10594526) Clin Endocrinol (Oxf). 51(5):637-42 (1999)
18. (PMID:914981) J Clin Endocrinol Metab. 45(4):768-74 (1977)
19. (PMID:1773095) J Biol Rhythms. 1991 Fall;6(3):249-61.
20. (PMID:9236698) Dev Med Child Neurol. 1997 May;39(5):319-25.
21. (PMID:10085469) Biol Signals Recept. 1999 Jan-Apr;8(1-2):90-5.
22. (PMID:11027741) N Engl J Med. 2000 Oct 12;343(15):1070-7.
23. (PMID:9566656) Dev Med Child Neurol. 1998 Mar;40(3):186-92.
24. (PMID:10207580) Am J Ment Retard. 1999 Mar;104(2):170-86.
25. (PMID:8989717) J Pineal Res. 1996 Nov;21(4):193-9.
26. (PMID:10075098) Dev Med Child Neurol. 1999 Feb;41(2):123-6.
27. (PMID:9699707) Am J Psychiatry. 1998 Aug;155(8):1119-21.
28. (PMID:10085474) Biol Signals Recept. 1999 Jan-Apr;8(1-2):126-31.
29. (PMID:10672435) Chronobiol Int. 2000 Jan;17(1):71-6.
30. (PMID:10847313) J Clin Psychiatry. 2000 May;61(5):373-7.
31. (PMID:8933994) Cephalalgia. 1996 Nov;16(7):494-6.
32. (PMID:12390642) Headache. 2002 Sep;42(8):787-92.
33. (PMID:7658780) Lancet. 1995 Aug 26;346(8974):541-4.
34. (PMID:10085474) Biol Signals Recept. 1999 Jan-Apr;8(1-2):126-31.
35. (PMID:11600532) J Clin Endocrinol Metab. 2001 Oct;86(10):4727-30.
36. (PMID:8856838) Psychopharmacology (Berl). 1996 Jul;126(2):179-81.
37. (PMID:8795804) J Sleep Res. 1996 Mar;5(1):61-5.
38. (PMID:2306332) Neuropsychopharmacology. 1990 Feb;3(1):19-23.
39. (PMID:9844753) Chronobiol Int. 1998 Nov;15(6):655-66.
40. (PMID:8513037) Biol Psychiatry. 1993 Apr 1;33(7):526-30.
41. (PMID:2496815) BMJ. 1989 Mar 18;298(6675):705-7.
42. (PMID:1322155) Br J Cancer. 1992 Jul;66(1):155-8.
43. (PMID:8208518) Oncology. 1994 Jul-Aug;51(4):344-7.
44. (PMID:8286206) Br J Cancer. 1994 Jan;69(1):196-9.
45. (PMID:10674014) Eur J Cancer. 1999 Nov;35(12):1688-92.
46. (PMID:9699707) Am J Psychiatry. 1998 Aug;155(8):1119-21.
47. (PMID:9378688) J Clin Psychiatry. 1997 Sep;58(9):383-8.
48. (PMID:9404445) Clin Endocrinol (Oxf). 1997 Oct;47(4):463-9.
49. (PMID:8626852) J Clin Endocrinol Metab. 1996 May;81(5):1882-6.
50. (PMID:9640488) Ann Pharmacother. 1998 Jun;32(6):680-91.
51. (PMID:11320384) Am Heart J. 2001 May;141(5):E9.
52. (PMID:10752492) Clin Rheumatol. 2000;19(1):9-13.
53. (101) Update Drugs in Pregnancy and Lactation. Lippincott Williams & Wilkins, 2001.
54. (102) J Liq Chrom & Rel Technol. 1998; 21(9): 1273-82.
55. (PMID:10750629) J Psychosom Res. 2000 Jan;48(1):45-50.
56. (64) Pharmacist's Letter/Prescriber's Letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(**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)**)



57. (PMID:8370132) Clin Endocrinol (Oxf). 1993 Aug;39(2):193-9.

No.545 メリッサ(コウスイハッカ/セイヨウヤマハッカ/レモンバーム)

基本情報		
名称	和名:メリッサ(コウスイハッカ/セイヨウヤマハッカ/レモンバーム) 英名: Melissa, Lemon balm, Bee Balm 学名: Melissa officinalis L. しそ科[セイヨウヤマハッカ属]	
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おそ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・品質	・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[citrals, linalool および $\beta$ -caryophyllene]が測定されている(PMID:11859476)。	
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	・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(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。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(PMID: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(PMID: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(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(PMID:10589440)。
試験管内・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)。	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)。</li> <li>・水抽出物の凍結乾燥品は、抗サイトロロピン(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)。</li> <li>・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)。</li> </ul>
<b>安全性</b>	
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おそらく安全と思われる(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。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) 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>	
安全性	<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おそらく安全と思われる。</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が、使用期間は最長で14日間である。</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。</li> </ul>
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"> <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。</li> </ul>
Keyword	口唇ヘルペス、アルツハイマー病、睡眠改善
<b>参考文献</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (21) グリーンファーマシー 健康産業新聞社 James A.Duke</li> <li>2. (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</li> <li>3. (23) 天然食品・薬品・化粧品的事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳</li> <li>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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)</li> <li>5. (PMID:12062586)Pharmacol Biochem Behav. 2002 Jul;72(4):953-64.</li> <li>6. (PMID:14755152)Digestion. 2004;69:45-52. 本文中になし</li> <li>7. (PMID:12143909)J Clin Psychiatry. 2002;63:553-8</li> <li>8. (PMID:10589440)Phytomedicine. 1999;6:225-30</li> <li>9. (PMID:12810768)J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2003 Jul;74(7):863-6.</li> <li>10. (64) Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed. Stockton, CV: Therapeutic Research Faculty(2003)(独国立健</li> </ol>	

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)

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

## No.187 メリロート(俗名)

基本情報		
名称	和名:メリロート(俗名) 英名:- 学名:-	
概要	メリロートの情報については、「セイウエギラハギ」のところを参照して下さい。サイトはこちらです→セイウエギラハギ	
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.593 モリブデン

基本情報		
名称	和名:モリブデン 英名:Molybdenum, (Mo) 学名:	
概要	モリブデンは生体にとって必須微量元素であり、酸化還元反応を触媒するモリブデン酵素(キサンチンオキシダーゼ、アルデヒドオキシダーゼ、亜硫酸オキシダーゼなど)の構成成分である。俗に、「貧血を予防する」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。安全性については、モリブデンは速やかに腎臓より排泄されるため、通常の食生活では、過剰症は起こりにくい。一方、銅の摂取が少ない状態でモリブデンを過剰に摂取すると、モリブデン中毒(痛風様症状)のリスク増加が懸念されている。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・品質	元素記号 Mo、原子番号 42、原子量 95.94。周期表の 6A 族である。	
分析法	誘導結合プラズマ発光分析-MS 法(ICP-MS)などにより分析した報告がある (PMID:12458714)(PMID:15161212) (PMID:15098084) (PMID:11225672)。	
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	銅リジンは、ウシアルブミンに対する抗体力価、フィトヘマグルニチンを用いた細胞性免疫反応、リンパ球の幼若化反応などにおいて、硫酸銅と同等の効果を示した(PMID:8226376)。	
安全性		
危険情報	・モリブデンは速やかに腎より排泄されるため、通常過剰症は起こりにくい(1)。 ・モリブデン工業従事者や大量摂取者における疫学的調査では、血中尿酸値の上昇と痛風様症状の増加が認められている(1)。	
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	-	
総合評価		
安全性	・モリブデンは速やかに腎より排泄されるため、通常の食生活では過剰症は起こりにくい。	

	・モリブデン工業従事者や大量摂取者における疫学的調査では、血中尿酸値の上昇と痛風様症状の増加が認められている。
有効性	ヒトに対する有効性については、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"> <li>1. (1) 最新栄養学 第7版 (建帛社) 木村修一ら 翻訳監修</li> <li>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)</li> <li>3. (PMID:8226376) J Anim Sci. 1993 Oct;71(10):2748-55.</li> <li>4. (PMID:12458714) Anal Sci. 18(11):1263-6, 2002.</li> <li>5. (PMID:15161212) J Agric Food Chem. 52(11):3441-5, 2004.</li> <li>6. (PMID:15098084) Anal Bioanal Chem. 379(3):512-8, 2004.</li> <li>7. (PMID:11225672) Fresenius J Anal Chem. 366(3):273-82, 2000.</li> </ol>	

No.547 モロヘイヤ(タイワンツナソ)

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: Corchorus olitorius L. しのき科[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・品質	・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。 ・モロヘイヤは一年生草木で、葉の部分を利用する。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で、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。	
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。
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	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	(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。)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。
Keyword	-
参考文献	
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 薬事発第0331009号 厚生労働省医薬品食品局長)	

No.738 ヤーコン、アンデスポテト

基本情報		
名称	和名:ヤーコン、アンデスポテト 英名:jacon, yacon 学名:Polymnia sonchifolia Poeppig & Endlicher, Samallanthus Sonchifolius キク科[メナモミ属]	
概要	ヤーコンは南米アンデス地方原産のキク科の多年草である。草丈は1.5~2m程度で、地下にサツマイモによく似た塊根ができる。アンデス地方では塊根を生食や加熱調理して利用している。葉は煎じてハーブティーとして利用される。俗に「ダイエットによい」「整腸作用がある」「コレステロールを下げる」「糖尿病によい」などといわれている。ヒトでの安全性・有効性については、調べた文献に十分なデータが見当たらない。ヤーコンの摂取によるアナフィラキシー(急激なショック症状を呈する過敏症)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	ヤーコン(アンデスポテト)の塊根・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	草丈は1.5~2m程度で、地下にサツマイモによく似た塊根ができる。塊根はフラクトオリゴ糖とイヌリンが豊富に含まれる。他にポリフェノール類であるクロロゲン酸(chlorogenic acid)、カフェ酸(caffeic acid)、ジカフェオイルキナ酸(3,5-dicaffeoylquinic acid)、プロトカテキュ酸(protocatechuic acid)が検出されている(PMID:12537459)(PMID:12594543)。葉からはセスキテルペンラクトンが検出されている(PMID:14586103)。	
分析法	ジカフェオイルキナ酸類、イソクエルシトリンを紫外可視検出器(検出波長244, 328nm)を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)により分析し、NMR、FAB-MSにより同定した報告がある(101)。enhydrinを電気化学検出器および紫外可視検出器(検出波長210nm)を装着したHPLCにより分析、NMRにより同定した報告がある(PMID:15997848)。フェノール酸類(chlorogenic acid, caffeic acid, ferulic acid)を液体クロマトグラフ質量分析計により分析した報告がある(PMID:14601830)。	
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	ヤーコンによるアナフィラキシーショックの症例報告がある(102)。	
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、調べた文献に十分なデータが見当たらない。ヤーコンの摂取によるアナフィラキシー(急激なショック症状を呈する過敏症)が報告されている。
有効性	(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。) ・ヒトに対する有効性については、調べた文献に十分なデータが見当たらない。
Keyword	-
参考文献	
<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2. (PMID:15997848) <i>Phytochem Anal.</i> 2005; 16: 161-5.</li> <li>3. (PMID:14601830) <i>J Chromatogr A.</i> 2003; 1016: 89-98.</li> <li>4. (PMID:12537459) <i>J Agric Food Chem.</i> 2003 Jan 29;51(3):793-6.</li> <li>5. (PMID:12594543) <i>Eur J Nutr.</i> 2003 Jan;42(1):61-6.</li> <li>6. (PMID:14586103) <i>Biosci Biotechnol Biochem.</i> 2003 Oct;67(10):2154-9.</li> <li>7. (101) <i>Nat Med.</i> 2003; 57(3): 89-94.</li> <li>8. (102) 日本皮膚科学会雑誌 115: 902, 2005</li> </ol>	

No.549 ヤマブシタケ

基本情報		
名称	和名:ヤマブシタケ 英名: 学名:Hericium erinaceum(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・品質	・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、シンガシラなど。世界的に分布。	
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。
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	・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(PMID: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(PMID: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。	