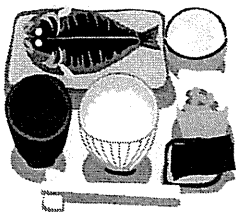
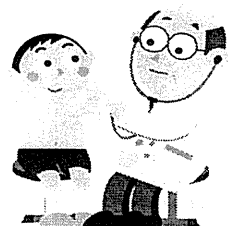


栄養バランス



サプリメントで
栄養補給すればいい
と思いませんか？

本来の治療



本来の治療をないがしろに
していませんか？

マスメディア



強い印象

企業



販売促進



冷静に判断

健康食品・サプリメントの注意点



ブルーベリー

ブルーベリーに含まれる
アントシアニンが目にいい
と言われている！！



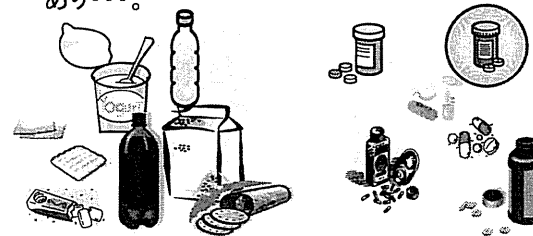
一粒にブルーベリー
果実200個分の
健康パワー！

ただし、
たくさんとればより効く
わけではない！！

・健康食品・サプリメントをたくさん食べると健康になれる？



・大量に摂取した場合、健康被害の可能性もあり...



取り過ぎると危険！！

例えば、カテキン(お茶)



錠剤やカプセル
カテキンが濃縮されてたくさん入っている。
摂取が簡単。

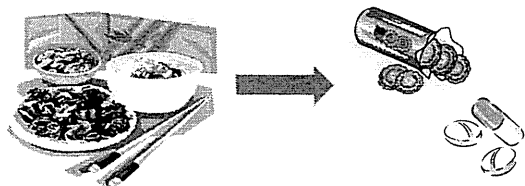
↓
取り過ぎると**肝臓**によくない！！

健康食品・サプリメントの効果的な使い方

必要なものは日常の食事から
摂取することが基本

食事で足りないものだけを
健康食品・サプリメントで補給

まずは正しい食生活について
考えることが大切



特に注意が必要な人



病気の人

高齢者

妊婦

乳児・小児

↓
専門家に相談する
医師・薬剤師
栄養士・NR(栄養情報担当者) etc.



まとめ

- 健康食品・サプリメントを利用するときは利益とリスクを考えて判断する。



注意すべき健康食品

『青汁』

どんな効果が期待されているの？

- 野菜不足を補う
- 青汁に含まれるケールには、現代の食生活で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれている。
- 免疫機能を高める



※青汁を飲まないほうがいい人※

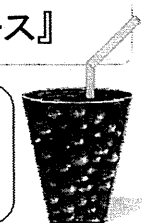
- 胃腸の弱い人
食物繊維が豊富なので、下痢を起こす恐れあり
- ワルファリンを服用中の患者、高カリウム血症の患者、腎臓が悪い方
カリウムを豊富に含むため
- 透析中の患者
ミネラルを豊富に含むため



『クランベリージュース』

尿路感染症に効果が期待できると言われている

クランベリーに含まれるキナ酸やプロアントシアニジンが感染菌の増殖を防いでくれるからです。



注意

ワルファリンを服用中の方は飲んではいけません！！
出血すると血が止まりにくくなります。



『ブルーベリー』



一般的に認められている効果

- 視力回復(アントシアニン)
- 抗酸化作用(ビタミンA、βカロチン)
- 発癌抑制(葉酸)
- 抗菌作用(アントシアノシド)
- 整腸作用(食物繊維)

注意

- 錠剤のサプリメントで摂取するときは、摂りすぎに注意しましょう！！

サプリメントに含まれる添加物によって健康を損なう恐れがあります。

- 特に、妊婦の方または妊娠している可能性のある方は食べ物でも摂りすぎは禁物です！！

『ウコン』



アルコールの後にウコンは有名



肝臓疾患(肝硬変、肝炎など)の人がウコンを摂ると、症状が悪化する可能性があります



『にがり』

にがり(マグネシウム)は便通を良くすると言われています。



摂りすぎると...



下痢やマグネシウム中毒(脱力感、低血圧、呼吸障害など)の可能性

腎臓の悪い方、高齢者は中毒を起こしやすいので注意！



『シナモン』

シナモンにはクマリンという香り成分が含まれており、このクマリンを摂りすぎると、肝障害を起こす可能性があります。

ただし...



普通の食事にスパイスとして使ったり、お菓子に含まれる量では問題ありません。

しかし

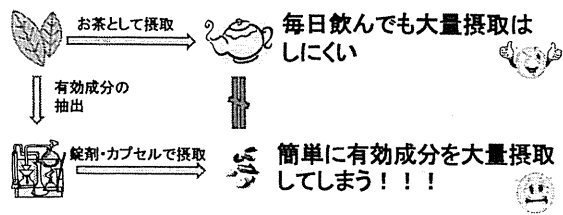


サプリメントを追加すると、摂りすぎる可能性

→ 表示された摂取目安量を守りましょう。

『カテキン』

- サプリメントとして大量に摂取すると危険？！
- 海外で肝臓障害の報告があり！！
⇒ 肝臓機能が低下してる人は注意すべき。



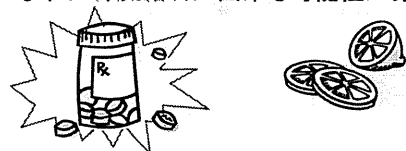
『クロレラ』

- ビタミンKが含まれておりワルファリンの効果が減少！！
- まれに下痢・痙攣・ガス・吐き気・光過敏症・喘息
アナフィラキシー・皮疹・肝臓障害などの
アレルギー症状が起こるとの報告があり。
⇒ アトピー性皮膚炎・花粉症の人などは注意！！
- クロレラ製品は妊娠中及び授乳婦の使用は安全性が証明されていないので使用は避けるべき。
- クロレラのサプリメントに鉄が含有している場合があり
肝臓機能の低下した人は鉄の過剰に注意！！
⇒ 嘔吐・下痢・腸障害・冠動脈損傷の危険性。



『ビタミンC』

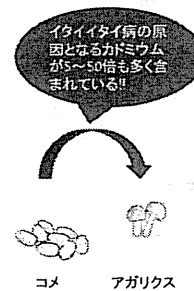
- ピル(経口避妊薬)の作用を増強
⇒ 頭痛・吐き気が発現することがある。
併用は避けるべき。
- 大量摂取で胸やけ・下痢などの胃腸障害の恐れ
- 特に低クエン酸尿症の患者は注意！！
⇒ まれに腎臓結石が出来る可能性があり！！



『アガリスク』

免疫力を高め、ガンに効くと言われ
消費が増えているが……

実は……



薬、健康食品の中では、ウコン
について、肝臓の機能の低下
させる原因になっている!!
(1994年~2003年調べ)

『ドクダミ』



十葉(ジュウヤク)という生薬
漢方で、下剤として市販されている
また、湿疹・かぶれなどには、生薬をすり潰したものを
貼り付けるとよいと言われている

注意!!

だけど……

光線過敏症(光を浴びると、皮膚が赤くなる、ただれるなど)が起きる可能性がある!!

『イチョウ葉エキス』

イチョウ葉エキスは、脳の血行を良くし認知症の防止に
効果があると言われている

だけど……

- ◆アスピリンやワルファリンなどを一緒に摂ると、脳出血の危険性が高まる
- ◆湿疹や吐き気が起こる可能性がある

注意!!

イチョウ葉エキスと言っても、異なるイチョウ葉の抽出物とは違うので、
きちんと、其抽出方法で作られたものを選びましょう!



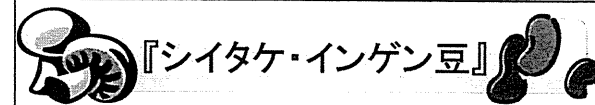
『サイリウム』



食物繊維を多く含み、便を軟らかくして
排便を助ける効果が期待されます。
現在、下剤として使われる他、サイリウムを含む
特定保健用食品や製品が数多く販売されています。

注意!!

- 十分な水分(250 ml以上)とともにとりましょう
- 医薬品やサプリメントと同時に食べず、少なくとも一時間以上間隔をあげましょう
(サイリウムによって消化・吸収が阻害される可能性があります)
- 妊娠中の方は食べる前に医療関係者に相談しましょう
- サイリウムは人によりアレルギー反応やアナフィラキシー反応(じんましん、全身の痒み・赤み、嘔吐など)を起こしてしまう可能性があります。初めて食べる場合は注意し、具合が悪くなってしまったら直ちに医療機関に受診しましょう



『シイタケ・インゲン豆』

テレビ番組で紹介された健康法を試した
視聴者から健康被害の報告が!!

シイタケ

人によりアレルギー反応が起こり体にぶつぶつができて
しまったり痒くなってしまうことがあります。

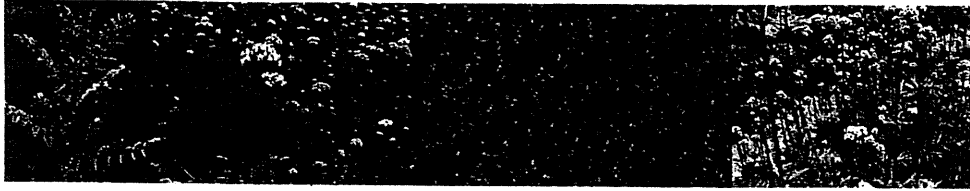
インゲン豆

加熱が不十分だった場合下痢などの症状がでてしまう
ことがあります。

テレビ番組などのメディアによる紹介が必ずしも正しく安全であるとは限りません！！



- 例え専門家の紹介であっても正しいとは限らず、又発言の内容が省略されてしまったり一部が大きく強調されてしまい情報が正確に伝わらないことがあります。
- 生活や健康に関するものでは現在非常に多くの情報が氾濫しています。このことを念頭に置き、冷静に信頼できる情報を探しましょう！厚生労働省などの公的機関などが比較的信頼できると言えるでしょう。情報の新旧も大切です。



臨床検査値を マスクする サプリメント マニュアル

慶應義塾大学薬学部創薬物理化学講座 編集



はじめに

超高齢社会を迎えたわが国において、消費者は予防医療や医療の補完を目的に健康食品・サプリメントを求め、現在では大手メーカーも参入し、その市場は医薬品をも凌ぐ勢いで年々拡大しています。一方でこのような消費者のニーズに対し、いわゆる健康食品と呼ばれるものにはエビデンスがしっかりしているものとそうでないものが玉石混交しているのが現状です。健康食品やサプリメントは、薬と併用されることも多く、使用に注意が必要なものも多数あります。現在医療従事者の中には、健康食品の専門家がほとんどいないといわれています。健康食品による被害を未然に防ぐためにも、消費者に対しマスコミ等による宣伝に惑わされることなく、表示や使用方法はもとより薬との相互作用などに関して的確にアドバイスのできる人材が必要であり、医療機関においても薬と健康食品の両者について正しい知識を持った医療従事者が必要です。このような社会背景において健康食品やサプリメントの正しい知識を持ったアドバイザーは、相互作用データなどの情報の収集に努め、準備しておくことが今後益々必要とされる必要になります。

本マニュアルは、薬剤師やNRなどの健康食品や薬に関する知識を持った人を対象に、薬剤師を目指す薬学部の学生が作成しました。特に健康食品・サプリメントが影響する臨床検査値や相互作用に関する情報を中心に、各項目が1ページになるようにまとめました。内容については、不十分な場合もありますので、一般の方への情報提供の際には、ご自身の知識と合わせてご利用頂ければ幸いです。

慶應義塾大学薬学部
創薬物理化学講座
金澤 秀子

*本マニュアルは、厚生労働科学研究費補助金（食品の安心安全確保推進研究事業）「健康食品の情報提供システム体制の構築と安全性確保に関する研究」（H21-食品-一般-008）助成（分担研究者：金澤秀子）により作成しました。

謝辞：本マニュアルの作成にあたってアドバイス頂きました福岡リハビリテーション病院
薬剤部長 田原雅子 先生に感謝致します。

慶應義塾大学薬学部創薬物理化学講座
〒105-8512 東京都港区芝公園1-5-30
ホームページ <http://keio-physchem.jp/kensh>
e-mail kensh@keio-physchem.sakura.ne.jp
Fax : 03-5400-1378

本マニュアルの使用上の注意

本マニュアルは、薬剤師やNRなど既に薬や健康食品に関する知識を持ち、健康食品に関する情報の取捨選択ができる方を対象に作成しています。特に健康食品の用途の欄に記述した効果については、必ずしも確定していない情報も含めた参考情報です。A～Dのランクで科学的根拠について記載しておりますので、この情報を使用される場合には、ご自身で判断して下さい。本マニュアルは、以下の資料を参考にしました。さらに詳細な情報が必要な場合は、科学的根拠についても、情報源がわかりやすいように記載しましたので、ご参照下さい。

【参考文献】

特に番号を記入していない記述については主に (1) の文献を参考にしました。

- (1)ハーブ&サプリメント NATURAL STANDARDによる有効性評価：産調出版、2007/1/10.
- (2)独立行政法人 国立健康・栄養研究所ホームページ www.nih.go.jp/eiken/
- (3)健康食品ポケットマニュアル：有限責任中間法人 健康食品管理士認定協会
- (4)健康食品・サプリメントの（成分）のすべて ナチュラルメディスン・データベース：同文書院、2011/10/10.

主な用途の欄には以下のようにランク付けしています。

- A：使用効果を裏付ける強力な科学的根拠がある
- B：使用効果を裏付ける十分な科学的根拠がある
- C：使用効果があるという科学的根拠は不確かである
- D：使用効果がないという科学的根拠がある
- E：使用効果がないという強力な科学的根拠がある

((1)ハーブ&サプリメント NATURAL STANDARDによる有効性評価：産調出版、2007/1/10. より)

有効性レベル1：効果あり

有効性レベル2：やや効果あり

有効性レベル3：効果については未確定

有効性レベル4：ほとんど効果なし

有効性レベル5：効果なし

((4)健康食品・サプリメントの（成分）のすべて ナチュラルメディスン・データベース 同文書院 2011/10/10 発行 より)

略号 index

略号	正式名称	日本語
APTT	Activated Partial Thromboplastin Time	活性化部分トロンボプラスチン時間
COX-2	Cyclooxygenase-2	シクロオキシゲナーゼ-2
DHEA	Dehydroepiandrosterone	デヒドロエピアンドロステロン
5-FU	5-Fluorouracil	フルオロウラシル
GI	Glycemic Index	グリセミック指数
HbA1c	Hemoglobin A1c	ヘモグロビンA1c
HIV	Human Immunodeficiency Virus	ヒト免疫不全ウイルス
LDL	Low Density Lipoprotein	低密度リポタンパク
MAP30	Momordica charantia Anti-HIV Protein (about 30 kDa)	タンパクMAP30
PMDD	Premenstrual Dysphoric Disorder	月経前不機嫌性障害
PTU	Propylthiouracil (6-propyl-2-thio-uracil)	プロピルチオウラシル
SU	Sulfonylurea	スルホニル尿素
TG	Triglyceride	中性脂肪

index

リスト番号	名称	ページ
1	亜麻仁・亜麻仁油	1
3	イチヨウ	2
5	エフェドラ	3
7	オオムギ	4
9	カバ	6
11	ギムネマ	8
13	グルコサミン	9
15	ゴボウ	10
17	サメナンコツ	12
19	スイートアーモンド	13
21	スピルリナ	14
23	セイヨウカノコソウ	15
25	ダイズ	16

リスト番号	名称	ページ
27	チェストベリー	17
29	ツボクサ	18
31	ナイアシン	19
33	ニガハッカ	20
35	ニンニク	22
37	ノコギリヤシ	23
39	ヒバマタ/海草/ケルブ	25
41	ピンロウジ	26
43	ホウ素	27
45	マシュマロー	28
47	ユーカリ油	30
49	レッドクローバー	31

亜麻仁・亜麻仁油 (フラックスシード・フラックスオイル)

成分名	亜麻仁は油分30-40%を含み、その50%前後はα-リノレン酸、約8%の水溶性粘質物とリグナン化合物を含む(2)
主な用途	アテローム性動脈硬化症/冠動脈疾患・C HIV/AIDS・C 高脂血症・C 更年期症状・C
	糖尿病・C 高血圧症/高脂血症・C 高血圧症・C アレルギー性鼻炎・C 前立腺炎・C

臨床検査値に関する項目	相互作用
血清脂質低下：摂取により総コレステロール値が低下すると思われる。亜麻仁はLDL値を低下させると思われるが、トリグリセリドの増加を示す動物実験のデータもある。出血時間延長：血小板凝集能の低下および出血時間の延長を示す科学的根拠が得られている。血糖値上昇：亜麻仁の使用は高血糖症を引き起こすと思われる。血清テストステロン、黄体形成ホルモン(LH) 濃度上昇作用ヘマトクリット値、ヘモグロビン上昇：亜麻仁(亜麻仁油ではない)は総赤血球数を増加させると思われる。アルカリホスファターゼ低下便秘：おそらく有効。(2)	亜麻仁(亜麻仁油ではない)の摂取により、併用の経口投与薬/ビタミン/ミネラルの吸収が低下すると思われる。 抗凝血剤、抗血小板薬、NSAIDs 臨床試験の結果から、血小板凝集能の低下および出血時間の延長を示すため併用すると出血リスクが高まる。 抗高血圧薬 動物実験より、ヒト脂肪組織中のリノレン酸濃度が高くなるため、理論上、亜麻仁は抗高血圧薬の血圧低下作用を増強すると思われる。 緩下剤/軟下剤 亜麻仁(亜麻仁油ではない)の緩下作用を増強または促進すると思われる。

使用上の注意

- 未成熟な亜麻仁の種子の粕は毒性があると思われるため摂取すべきではない。
- 亜麻仁、亜麻仁油にはアレルギー、過敏症がある。
- 食道狭窄、消化器狭窄、腸管閉塞の患者には亜麻仁(亜麻仁油ではない)は禁忌である。適切な液体と共に摂取しないと腸管閉塞を起こすことがある。
- 妊婦および授乳中の亜麻仁・亜麻仁油製品の使用は推奨されていない。動物実験で有害作用あり。ヒトでのデータは不十分。
- 前立腺腫に効果があるという科学的根拠はない。

アルファルファ (ムラサキウマコヤシ)

成分名	サポニン類、L-カナバニン、トリテルペン配糖体、ステロール類、フラボン、イソフラボン類、アルカロイド類、クマリン類(2)
-----	--

主な用途 アテローム性動脈硬化症・C、アレルギー性鼻炎・C、高血圧症・C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血清グルコース値低下：限られた症例報告データと動物での研究から考えられる。血清カリウム濃度低下：症例報告から考えられる。	フルファリン	ビタミンKが含まれているため作用が拮抗する。
尿酸値上昇 血漿中脂質低下：高リポタンパク血症患者15名を対象とした臨床試験において、加熱処理したアルファルファ種子を40gを1日3回8週間摂取させたところ、総コレステロール値およびLDL値を低下させたが、体重の増加も見られたという予備的な知見がある。(2)	血糖降下薬	限られた症例報告データと動物での調査から血糖値を下げる作用があるため相加作用が起こる。
	コレステロール低下薬	血漿中脂質低下作用があるため相加作用が起こる。
	クロルプロマジン	併用により薬物誘発光線過敏症が増す報告がある。
	経口避妊薬、ホルモン補充療法	クメステロールが含まれておりエストロゲン活性が報告されている。ヒトへの作用は不明である。
	ビタミンKを含む食品	アルファルファと相加的に作用する。

使用上の注意

- 多量に摂取した場合、SLEやその他の自己免疫疾患の発症のある人が摂取した場合、アルファルファの摂取がループス様症候群の発現やSLEの増悪と関連があることが報告されている。
- 安全性に関するデータが十分でないため妊婦中の使用は避けるべきである。
- イネ科草本にアレルギー、過敏症のある人はアルファルファの使用は避けるべきである。

イチヨウ

成分名 フラボノイド、ギンコリド、ピロバリド

主な用途 賦形：A
認知症治療（多発脳梗塞およびアルツハイマー病）、A
急性冠心性血管障害

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血中C-ペプチド濃度増大：健康人を対象とした予備試験では、増大することが明らかにされている。	アセチルコリンエステラーゼ阻害薬	コリン作動性促進作用がある。
血中インスリン濃度増大：健康人を対象とした予備試験では、増大することが明らかにされている。	抗痙攣薬	発作閾値低下による作用拮抗の可能性がある。
	チクロピジン	抗血小板作用増強の可能性を裏付ける症例報告がある。
	降圧薬	収縮期血圧および拡張期血圧の低下がある。例外：チアジド系利尿薬との併用 男性患者において一過性高血圧を確認した。
	抗凝固薬、抗血小板薬、NSAIDs	作用増強による出血のリスク高まる。
	コルヒチン	含有されているため血清中濃度増大作用がある。
	インスリン	健常志願者→血漿インスリン濃度増大作用がある。2型糖尿病→血漿インスリン濃度低下作用がある。
	ババペリン、ヨヒンビン、シルデナフィル	血管性勃起不全の治療に用いている他剤の作用を増強の可能性が有る。
	MAO阻害薬	MAO阻害作用が動物実験で確認。ヒトでの報告はない。(3)

使用上の注意

- 最も重大な合併症は出血である。
- 頭痛、悪心および消化管に関する愁訴など、軽度の症状の発生率は1.69%。
- 出血のリスクがあるため、抗凝固薬を摂取している場合または血液凝固異常が認められる場合には使用しない。
- イチヨウ種子は摂取しない。
- 小児に慎重投与。
- 妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないので、使用をさけること。(2)
- 皮膚：数件の症例報告としてアレルギー性過敏症、皮膚炎、口内炎、口唇炎。
- 神経：ごくまれに頭痛、めまい、および情動不安。
- 心血管：健常志願者の収縮期血圧および拡張期血圧を低下させ、一酸化窒素の阻害によるものと思われる血管拡張作用を有することが明らかである。

ウコン (ターメリック)

成分名 クルクミン、デメトキシクルクミン、ビスデメトキシクルクミン (2)

主な用途 高血圧症：C
胆石症の予防/胆汁分泌促進薬：C
消化不良：C
HIV：C
高脂血症：C
炎症：C
変形性関節症：C
消化性潰瘍：C
関節リウマチ：D
疥癬：C
かぶれ/腫瘍：C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血清脂質値：LDL減少、HDL増加。動物における研究では、コレステロール7α-ヒドロキシラーゼ活性を刺激することでコレステロール代謝を変えていると示唆されている。	NSAIDs、抗血小板薬	ウコンの血小板凝集作用との相互作用の可能性がある。ただしヒトでのデータはない。
	CYP1A2、2B1、2E1代謝薬	CYPの強い阻害作用があるため、それによる薬物濃度変化がおきる。
	脂質低下薬	ウコンによるLDL減少、HDL増加、血清過酸化脂質の減少作用との相互作用が考えられる。
	レセルピン	レセルピン誘発胃潰瘍、十二指腸潰瘍の発現頻度を減少させる。ただし、高用量では逆に誘発しうる。
	ドキシソルピジン	クルクミンは動物実験で心毒性に対する保護作用があったという報告がある。

使用上の注意

- ウコン成分、黄色着色料、ショウガ科にアレルギーのある人は注意すること。
- 胆管閉塞症、胆石症の患者の使用は控える。動物実験では、化学的誘発性胆石の予防には効果があった。
- 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃潰瘍患者の使用は控える。動物実験では化学的誘発性十二指腸潰瘍の予防には効果があった。
- 免疫抑制状態の患者には使用を控える。
- 小児には専門家の監督の下で併用剤に使うことがある。
- 妊娠には通常量では問題がないとされるが、高用量ないし薬としての使用は月経促進作用、子宮刺激作用の生ずる可能性があるため勧められない。
- C型慢性肝炎や糖尿病などの患者においてウコンとの関連が疑われる肝障害が報告されている。

エフェドラ/マオウ (麻黄)

成分名 アルカロイド類のエフェドリン、プソイドエフェドリン、ノルプソイドエフェドリン、メチルエフェドリンなど (2)

主な用途 興奮：A
喘息性気管支炎：B
アレルギー性鼻炎：C

エフェドラは他のハーブと併用して用いられるのが一般的である。

臨床検査値に関する項目	相互作用	
トリグリセリド値低下：エフェドラとカフェインの摂取によるトリグリセリドの濃度の低下がみられる。 肺機能検査 (PFTs)：エフェドラの気管支拡張作用により影響を受けると思われる。 血中グルコース濃度上昇：カフェインとエフェドリンとの併用摂取で、エフェドリンにより血糖が上昇した。 尿中アンフェタミン/メタンフェタミン：エフェドラの影響により、尿中アンフェタミン/メタンフェタミン結果は擬(偽)陽性になると思われる。	テオフィリン薬 (キサンチン誘導体)、カフェイン (併用注意)	併用すると、神経系、心血管系、精神疾患系の副作用または毒性が相加的に増大すると考えられる。カフェインとの併用では高血圧、心筋梗塞、心臓発作の症例がある。 また、消化管の副作用 (不眠症、不安症、嘔吐など) をもたらすこともある。 カフェインとエフェドラの2成分を含有する商品が数多くあることは注目すべきである。
	利尿薬 (併用注意)	エフェドリンの利尿作用が相加的に働くことが予想されている。
	甲状腺ホルモン製剤 (併用注意)	エフェドラが甲状腺ホルモンの血清濃度を増大させたという報告がある。
QTを延長する薬物 抗アドレナリン作動薬		エフェドラがQTを延長する薬物に相加的に作用することが臨床研究で示されている。 散瞳および血圧上昇のようなエフェドリンの交感神経興奮作用は、抗アドレナリン作動薬と拮抗する。
抗不整脈薬、抗高血圧薬、強心配糖体 (ジゴキシン、ジギトキシン)		成分であるエフェドリン、プソイドエフェドリンはヒトに対して血圧上昇作用、心機能維持作用を及ぼした。
気管支拡張薬		エフェドリン・プソイドエフェドリンは、気管支拡張作用を及ぼし、他の気管支拡張薬・喘息治療薬との併用は相加作用をもたらすと思われる。

使用上の注意

- エフェドラまたはエフェドラ含有成分に対するアレルギー/過敏症が知られている。
- 神経/中枢神経系 (CNS)・精神障害・肺/呼吸器・心血管系 (心筋梗塞、脳卒中、不整脈、高血圧)・消化管・内分泌・腎臓 (腎結石発現と関連あり) の副作用が報告されている。
- エフェドラ中のエフェドリンは日本では医薬品であり、含有サプリメント、お茶などを健康食品として販売・使用することは覚醒剤取締法で禁止されている。

オオアザミ (ミルクシスル)

成分名 シリマリニン (シリピニン、イソシリピニン、シリクリスチン、シリシアン)、リノール酸・オレイン酸・ミリスチン酸などからなる揮発性油 (2)

主な用途 肝硬変・B
(慢性) 肝炎・B

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖値低下：肝硬変に関連のあるインスリン依存性糖尿病患者において、空腹時の血糖値、HbA1c値、空腹時のインスリン値が低下することが報告されている	チトクロムP450 (CYP) により代謝される薬物	CYP2C9を阻害するため併用薬の血中濃度を上昇させる。薬効と毒性の増強作用がある。
	グルクロン酸抱合された薬物 (肝代謝されやすい医薬品)	グルクロン酸抱合された薬物 (ロラゼパム、ラモトリジン、エンタカボンなど) のクリアランス低下し、排泄を遅らせる可能性がある。
	経口血糖降下薬 (SU剤、αGIなど)、インスリン	シリマリニンによって空腹時血糖値、HbA1c値、空腹時インスリン値が低下 (肝硬変に関連のあるインスリン依存性糖尿病患者) が理論上考えられる。
	アルコール (エタノール)	エタノール摂取に関連のある肝毒性を緩和すると思われる。
	エストロゲン (女性ホルモン剤、卵胞ホルモン)	成分のシリマリニンはβグルクロナターゼを抑制。エストロゲンのクリアランス増加させることで、エストロゲンの排泄を早める可能性がある。
	化学療法 (白金、アントラサイクリン)	シニピリンにより白金化合物 (シスプラチン、カルボプラチン) のヒトPCA細胞への効力が増すと思われる (動物実験)。 ドキシソルピシンの作用を増強すると思われる。
ビタミンE	アミオダロン毒害を防ぐ作用がある (動物実験)。	

使用上の注意 ・肝臓のチトクロムP450系によって代謝される薬物を使用している患者では注意して使用する。
・キク科植物と交差アレルギーがあると思われるため、キク科植物に感受性の高い人は注意して使用する。
・糖尿病の患者や血糖降下薬を使用している患者では注意して使用する。
・安全性については十分な情報がないため、妊娠中、授乳中の使用は避ける。

オオムギ

成分名 アミノフェノール、ホルデニン、アミラーゼ (2)

主な用途 高血糖症・C
便秘・C

高血糖症・C
真毒性大腸炎・C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
総コレステロール、LDLコレステロール値：総コレステロール、LDLコレステロール低下と関連があるとされている。 血糖値：血糖値については、ほかの穀類に比べてオオムギには発酵性糖が多い。未消化炭水化物の発酵により短鎖脂肪酸が産生され、これにより肝臓におけるグルコース合成が減少するため、結果として食後血糖に影響することがあるといわれている。	経口薬	消化管通過時間短縮による吸収変化が起きうる。
	高脂血症薬	LDL低下作用による相互作用が起きうる。
	血糖降下薬	血糖降下作用による相互作用が起きうる。
	交感神経刺激薬	理論上、アミノフェノール、ホルデニンによる交感神経刺激作用がある。ただし、ヒトでの研究はない。

使用上の注意 ・アレルギーに注意すること。ビールに起因するアナフィラキシー例がある。
・妊婦の大量摂取は危険性が示唆されており勧められない。
・小児でオオムギ湯、全乳、コーンシロップを含む調整食を摂取し、鉄、ビタミンA、ビタミンC不足と考えられる小球性低色素性貧血を発症した例があるため、小児には勧められない。
・オオムギにはグルテンという物質があり、セリアック病患者 (グルテンを摂取すると小腸内臓がダメージを受け吸収不良が起きる自己免疫疾患) やグルテンに敏感な人への使用は避けるべきである。
・胃がんのリスク低減に対して経口摂取での有効性が示唆されているが、直腸結腸がんのリスク低減については示唆されていないことが示唆されている。

オレアンダー (原植物名：セイヨウキョウチクトウ、キバナキョウチクトウ)

成分名 オレアンドリン、ジギトキシゲニン、neriin、folinerin、thvetoxin、テベチンA、テベチンB、nerifolin、ベルボサイド、ruvoside

主な用途 心房性不整脈・C
心房性不整脈・C
心臓病・有効性レベルC
糖尿病・有効性レベルC

高血糖症・C
心房性不整脈・C
心臓病・有効性レベルC
糖尿病・有効性レベルC

臨床検査値に関する項目	相互作用	
強心配糖体による分析値の妨害：オレアンダーに含有される強心配糖体は、ジゴキシニンとジギトキシニンの免疫測定法の値に交差反応性を起こすことがある。 血清カリウム値の上昇：Na ⁺ /K ⁺ ATPaseを阻害するため、高カリウム血症がおこすことがある。 腎障害マーカーの発生：腎毒性により尿量排出量の低下、低リン酸血症、血清クレアチニンの上昇、血中尿酸の上昇、ビリルビンの上昇が認められることがある。	強心配糖体 (ジゴキシニン、ジギトキシニン) 及び含有ハーブ	オレアンダーの強心配糖体との効果付加作用による毒性の増大が起こることがある。
	抗不整脈薬 (キニジン)	房室結節ブロック作用による相乗効果の発現が起こることがある。
	カリウム排出性利尿薬 (チアジド系、ループ系)、利尿作用のあるハーブ	カリウム低下による心毒性リスクの増大の可能性がある。
	刺激性緩下剤 (ピサコジル、カスカラ、ヒマシ油、センナ)、緩下作用のあるハーブ	カリウム低下による心毒性リスクの増大の可能性がある。
	カルシウム補給剤	カルシウムに心臓刺激作用があるため心毒性のリスク増大する可能性がある。
	マクロライド系抗生物質	オレアンダーの体内吸収を促進する可能性があり、併用により心毒性が増強の可能性がある。
	テトラサイクリン系抗生物質	副作用のリスク増大が増大する可能性がある。

使用上の注意 ・アレルギー、接触性皮膚炎を起こす可能性がある。
・分娩前、分娩後の臨床的なデータがないため使用は推奨できない。

カバ (カバ根、カバカバ、カワ、カワカワ (4))

成分名 ビロン、ラクトン (メチステシン、ジヒドロメチステシン、ヤンゴン、ジヒドロカバイン、カバイン)、フラボノイド、アルカロイド

主な用途 不安

臨床検査値に関する項目	相互作用	
<p>血清トランスアミナーゼ値上昇 血清ビリルビン値減少：大量のカバを慢性的に使用することで起こる。 血清アルブミン、総タンパク量減少：大量のカバを慢性的に使用することで起こる。因果関係の有無は明らかにされていない。 リンパ球数減少：大量のカバを慢性的に使用することで起こる。 赤血球数増大、血小板減少：大量のカバを慢性的に使用することで起こる。</p>	鎮静薬/CNS抑制薬	薬剤の作用を増強させる可能性がある。
	ドーパミン、ドーパミン拮抗薬、ドーパミン作用薬	ドーパミンの作用と拮抗し、錐体外路に対する作用を誘発する。
	麻酔薬	裏付ける臨床研究はないが、麻酔薬の鎮静効果を延長させるため、術前2～3週間前にはカバ摂取の中止を推奨している。
	肝毒性がある薬物	肝炎、肝硬変など死に至ることもあるため一般的に併用は推奨されない。
	CYP(1A2, 2C9, 2C19, 2D6, 3A4)	予備的証拠から、CYP酵素を有意に阻害する可能性がある。
	アルコール	動物試験により、アルコールの鎮静催眠効果が著明に増大することが示されたが、ヒトでは確認されていない。(2)
チラミン/トリプトファンを含む食品/飲料	高血圧症のリスクがあると思われる。この相互作用はヒトでは報告されてなく、 <i>in vitro</i> でのみ確認されている。	

使用上の注意 ・推奨用量を短期間 (1～2か月未満) 使用する場合に、安全であり忍容性も良好である。
・妊婦、授乳婦には十分に研究されていないため使用しない方がよい。

- ・肝毒性がある可能性があるため肝毒性のある薬物との併用や肝疾患患者に対しては注意すべき。スイス、ドイツ、カナダ、イギリスでは販売が禁止され、アメリカでは危険性が警告されている。日本では全草が「専ら医薬品」に区分されており、健康食品として販売してはならない。(2)
- ・肉因性のうつ病患者、妊婦、授乳婦の使用は禁忌である。(2)
- ・多量または長期にわたる摂取で皮膚がうろこ状に黄色くなる可能性があるが、使用を中止すれば改善されると思われる。(2)

甘草 (甘い樹木、甘い根茎)

成分名 グリチルリチン酸、グリチルリチン

主な用途 腫瘍、ヘルペスウイルス感染症、C型肝炎ウイルス、D型肝炎ウイルス、アスクリンによる出血性胃腸病、消化性潰瘍、C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
<p>血中のコルチゾール値、ACTH値、アルドステロン値およびカリウム値：低下させると思われる。 レニン値およびナトリウム値：上昇も確認されている。</p>	ジゴキシン	カリウム値が低いとき毒性増加がある。
	ヒドロクロロチアジドおよびスピロノラクトン	理論的には、薬効が減弱する可能性がある。
	ヒドロクロロチアジドまたはフロセミド	極度のカリウム低値を引き起こし、危険な合併症がある。
	インスリン、ポリスチレンナトリウムおよび緩下剤	カリウム値の低下がある。
	噛みタバコ	電解質異常を引き起こし、甘草の毒性を高めるおそれがある。
	副腎皮質ホルモンとモノアミン酸化酵素阻害薬	理論的には、コルチコステロイド活性の持続時間が長くなる可能性がある。
	避妊薬とホルモン置換療法およびテストステロン療法	これらの薬の効果を減弱させる。
	抗凝固薬または抗血小板薬 (Ex: フルファリン、ヘパリン、クロピドグレル)	出血のリスクを増大させる。
	CYP2B6	ヒトではまだ確認されていないが、CYP2B6酵素を阻害する可能性があるため、理論的には、CYP2B6で代謝される薬物濃度が増加する可能性がある。(※2)

使用上の注意 ・チアジド系利尿薬、緩下剤、強心配糖体、コルチゾールとの併用はしないこと。(2)
・通常の食品に含まれる程度のカンゾウを経口摂取することの危険性は少なく、カンゾウはアメリカでは「一般的に安全と認識される物質 (GRAS)」に分類されている。しかし、カンゾウを多量に長期間摂取すると、高血圧や低カリウム血症、アルカローシス、虚脱、無気力などのリスクの増加や、まれに脳症を起こす可能性があるため、危険性が示唆されている。(2)
・カンゾウには墮胎作用やエストロゲン作用、ステロイド作用があり、子宮を刺激する可能性があるため、妊婦はカンゾウの経口摂取することは危険である。早産のリスクが増加する可能性があるため、妊婦はカンゾウの使用を避ける。(2)
・授乳婦の安全性については情報が十分に得られていないため、使用を避ける。
・小児が摂取すると副作用を起こす可能性があるため、推奨できない。(2)

ギムネマ (シルベスタ)

成分名 ギムネマ酸、グルマリン、コンズリトールA、トリテルペン配糖体 (2)

主な用途 血糖低下作用 (B)
高脂血症 (C)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖値・HbA1c値：血糖降下作用があり、血糖値やHbA1cが低下する。ただし、急性的な効果はない。経口血糖降下薬とギムネマ併用のⅡ型糖尿病患者において、血清脂質降下作用も認められた。ギムネマ酸が糖の吸収部位で競合し、糖吸収を抑制するといわれている。	インスリン、血糖降下薬	ギムネマの血糖降下作用と相互作用する可能性がある。
	脂質代謝異常治療薬	ギムネマのコレステロール低下作用との相互作用の可能性はある。

使用上の注意 ・妊婦、授乳中の女性の使用については十分な情報が無いため避けた方がよい。
・味覚のうち甘味と苦味を抑制する。酸味や渋み、辛味には影響しない。ギムネマのペプチドグルマリンのより味覚受容器のNa⁺/K⁺ATPアーゼ活性を阻害または神経活動抑制によって甘味が抑制されるとされている。
・日本の成人女性において、ギムネマ茶を一日三回、二ヶ月程度摂取したところ掻痒性皮膚疹が出現し、ギムネマ茶のトリテルペン系サポニンによる扁平苔癬と診断されたという報告がある。
・理論上ガガイモ科植物との交差反応の可能性があるので、そのようなアレルギーのある人は注意が必要である。
・動物実験において、オレイン酸の吸収がギムネマによって減少したという報告がある。

グッグル インドや近東原産の属がある植物のこと。

成分名 グッグル、グッグルステロン、ググリピッド

主な用途 高脂血症 (C)
肥満 (C)

高コレステロール血症に対しては効果がないことが示されている。(2)
小結腸性腸腸性重産(尋常性重産(にせび))のうち腸病がしこりとなってくるもの)に対しては有効性が示されている。(2)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
甲状腺パネル：動物モデルのデータでは、グッグル成分グッグルステロンZが甲状腺機能を刺激すると示唆されているが、ヒトでは、甲状腺刺激ホルモン (TSH) に何ら差はみられないとの報告がある。	β遮断薬プロプラノロール	バイオアペイラビリティーの低下報告がある。
	ジルチアゼム (他のカルシウムチャネル遮断薬は影響を及ぼさない)	バイオアペイラビリティーの低下が明らかになっている。注意→血圧および心拍数の変化を監視する必要がある。
	甲状腺薬	動物モデルのデータでは、グッグル成分グッグルステロンZが甲状腺機能を刺激すると示唆されているが、ヒトでは、甲状腺刺激ホルモン (TSH) に何ら差はみられないとの報告がある。
	抗凝血/抗血小板作用を持つハーブ	理論上、出血のリスクが増大する可能性がある。挫傷や出血のリスクが増大する可能性がある。(2)
	エストロゲン作用を持つハーブ	理論上、相加作用または拮抗作用を持つ可能性がある。(2)
	避妊薬	理論上、副作用が増大する可能性がある。(2)

使用上の注意 ・甲状腺疾患患者には慎重使用。
・出血のリスクがある患者には慎重使用。
・授乳婦の安全性については信頼できる情報が十分に見当たらないため、使用を避ける。(2)
・頭痛、吐き気、嘔吐、消化管運動の異常亢進、軟便、下痢、おこび、脱腸、しゃっくりなどを生じる可能性がある。(2)

グルコサミン

成分名 グルコサミン、グルコサミン塩酸塩、硫酸グルコサミン

主な用途 変形性関節症 (膝関節・手指関節) (A)
変形性関節症 (全身性) (B)

経口摂取で有効性が示されているのは関節痛に対するグルコサミンの作用である。(2)
慢性関節炎に対するグルコサミン経口摂取の効果がないことが示されている。(2)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖値低下：動物モデル→インスリン抵抗性を増大させることによって、インスリンをはじめとする経口血糖降下薬の有効性を低下させる可能性が示唆されている。少数の臨床試験→グルコース代謝に対する臨床的に重要な作用はないと示唆されている。	血糖降下薬、血糖値インスリン抵抗性	ごく最近のヒトでの研究によって何ら有意な作用はないとの報告。 数件の臨床試験では、血糖値に対して臨床的に意義のある作用は認められてない。
	利尿薬	副作用のリスク増大の可能性はある。 この相互作用を裏付ける科学的根拠はごくわずかである。

使用上の注意 ・喘息の既往がある患者には慎重使用。
・妊婦、妊娠を望んでいる女性に使用しない。
・糖尿病患者には慎重使用。
・甲殻類アレルギーがある患者には慎重使用。
・腎障害を来した患者には慎重使用。
・消化性潰瘍疾患が進行している患者には慎重使用。
・硫酸グルコサミンおよび硫酸グルコサミン経口摂取の副作用としては、軽い胃腸症状 (鼓腸、ガス、さしこみなど) が報告されている。(2)
・硫酸グルコサミンは短期間、適切に用いれば経口摂取で安全性が示唆されている。(2)

ゴールデンシール

成分名 ベルベリン、カナジン、ヒドラステン。これらはすべてイソキノリンアルカロイド。

主な用途 クロロキン耐性マラリア (C) 風湿性下痢 (C) 腎臓検査の阻害性化 (尿検査) (C)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
ビリルビン増大：ベルベリンはアルブミンをビリルビンに変え、血清中の総ビリルビン濃度および直接ビリルビン濃度の増大を引き起こす。	以下動物実験レベルでの話	
	抗血小板薬、NSAIDs、抗凝薬	出血のリスクが高まる。
	β遮断薬	平滑筋弛緩作用を部分的に阻害する。
	レフェニルフィン	相加作用を示すことが明らかである。
	テトラサイクリン系抗生物質	ある二重盲検試験では、コレラの治療に用いると効果が減弱する。
	ネオスチグミン	ネオスチグミンの分泌作用を抑制させる。
	健康人を対象	
	CYP2D6, CYP3A4, CYP3A5酵素	これらの酵素を阻害したという報告がある。(2)

使用上の注意 ・短期間に適量を摂取する場合は安全性が示唆されているが、長期間または大量に経口摂取することは、危険性があると思われる。(2)
・粘膜の乾燥、悪心、嘔吐、高血圧、呼吸不全および知覚異常を引き起こす報告がある。
・心血管疾患がある患者には慎重使用。
・腎臓疾患に罹患している人は、アルカロイドの排出が不十分になる可能性があるため、使用禁忌である。(2)
・血圧が高めの人は使用禁忌。(2)
・母乳を通じて乳児へ移行する可能性があるため、授乳婦が経口摂取することはおそらく危険と思われる。(2)
・月経に影響を及ぼし、子宮収縮作用があると考えられるため、妊婦が経口摂取することは危険と思われる。(2)

ゴボウ

成分名 ステロール、タンニン、含硫黄ポリアセチレン、アルクテゲニン、アルクチン、イヌリン

主な用途 糖尿病への効果：C
歴史的には関節炎、糖尿病、脱毛症などに使われている

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖降下作用：ラットで果実のエキスに血糖降下作用があることが証明されている。ストレプトシジンによる糖尿病誘発マウスにゴボウを摂取させると反対に高血糖になる。	インスリン、経口血糖降下薬、血糖降下作用のある物質	相加的に血糖値が下がる可能性がある。
	ジスルフィラムやメトニダゾール	高濃度のエタノールが含まれているチンキ剤との併用は嘔吐の原因になる。
	植物エストロゲン	HIV患者でゴボウの経口摂取と関連のあるエストロゲン作用が報告されており、エストロゲンと相加的作用がある。

使用上の注意 ・ゴボウの根のアントラキノン配糖体により、動物実験で子宮収縮作用や子宮刺激作用が観察されたので、妊娠中の使用は避ける。
・ゴボウの経口摂取は安全であると考えられているが、ラットでの低血糖の報告があるため、糖尿病の人は注意を要する。
・イヌリンを含む食品に対して重篤なアレルギーを起こすことがある。(3)

コロハ (胡蘆巴、フェヌグリーク)

成分名 揮発油、アルカロイド、4-ヒドロキシロイシン、4-ヒドロキシイソロイシン、ソトロノ、クマリノ、サボニン (ジオスゲニンが主)、フラボノイド、粘液質、たんぱく質、不揮発油、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、無機質など (4)

主な用途 1. 糖尿病への効果：C
2. 血糖降下剤：C
3. 高血糖症：C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖値低下：前臨床試験および臨床試験での報告があった。ただし、小規模で方法に欠点があった。 血清カリウム値低下：臨床試験での報告があった。ただし、小規模で方法に欠点があった。 甲状腺検査値低下：動物実験において、血清中T3値、T3/T4比の減少が認められた。	抗凝血剤、抗血小板薬、非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)	PTを延長しINRを高めるクマリノ誘導体を含むので、出血のリスクを高め、併用により紫斑や出血のリスクが増大する。併用する場合は、定期的に血液検査をする必要がある。
	血糖低下薬、インスリン	他の血糖低下薬との併用は血糖低下作用が強くなりすぎてしまうことがあるので、血糖値の厳密なモニターを行うべきである。
	カリウム低下を起こす薬剤	利尿薬、緩下剤、鉍質コルチコイドなどのカリウム低下を起こす薬剤と併用により、血中カリウム濃度を低下を促進させられると思われる。
	ホルモン補充療法 (HRT)、経口避妊薬 (OCs)	エストロゲン様成分を含有していると言われているため、エストロゲン療法を受けている患者には注意して使用。
	緩下剤	コロハの繊維はヒトの大腸の細菌によって分解されないため緩下作用があると思われるので、他の緩下剤との併用により、軟便または下痢が起こる可能性がある。
	モノアミン酸化酵素阻害薬 (MAO Inhibitor)	作用を増強する可能性がある。(理論上)
	甲状腺ホルモン補充療法抗-甲状腺療法	血清中T3値、T3/T4比が減少する(動物実験)。TFG種子エキスが甲状腺ホルモン濃度と血糖値(チロキシン誘発性-高血糖症)を低下させると考えられる(動物実験)。
	強心配糖体 (ジゴキシン、ジギトキシン)	強心配糖体を摂取している患者に毒性が現れると思われる(理論上)。
	コルチコステロイド	理論上、作用が増強する。(ただし、ヒトを対象とした信頼できるデータはない。)

使用上の注意 ・血糖低下作用の可能性があるため、妊娠中の使用に関しては注意が必要である。ただし、妊娠および授乳期のコロハの使用に関しては信頼できるヒトのデータはなく継続的な臨床試験も行われていない。
・妊娠中絶作用があると思われるので、妊娠中に食品の含炭量以上の用量の摂取は通常推奨されていない。
・血糖低下薬の投与を受けている患者に対しては慎重に使用。血糖値のモニターを行う。
・交差反応の可能性があるので、ヒヨコ豆アレルギーのある患者には慎重に使用する。
・低血糖症のリスクがあるため、小児には慎重に使用する。
・コロハを摂取すると、尿からメープルシロップ臭がする可能性がありメープルシロップ尿症と混同しやすいため注意が必要である。

サメナンコツ

成分名 たんぱく質40% (トロポニン-1テトラネクテン型たんぱく質、コラーサナーゼ、軟骨由来阻害物質など)、グリコサミノグリカン5~20%、カルシウム塩、糖たんぱく質

主な用途 軟性腫瘍：C 乾癬：C
痛風発症：C 炎症性疾患：C

歴史的、民間使用法としては、癌の転移の予防、肌の維持

臨床検査値に関する項目	相互作用	
カルシウム値：サメナンコツ製剤は最大25%のカルシウムを含んでいる。ケラタン硫酸：サメナンコツのたんぱく質がケラタン硫酸を用いたELISA法の同じ酵素に反応し誤った結果を引き起こす恐れがある。トロポニン-1：心筋虚血の評価によく用いられる検査法であるヒト血清トロポニン-1法で、サメナンコツ中のトロポニン-1が偽陽性を引き起こすと考えられる。	血清カルシウム値の上昇を招くことが分かっている薬物(サイアザイド系)やカルシウムサプリメント、カルシウム製剤	カルシウム値の上昇を招く恐れがある。

使用上の注意 ・適切に用いるならば経口摂取で安全性が示唆されている。最大20週間まで安全に使用されているという結果もある。
・サメナンコツには抗血管新生特性があるため、脳動脈疾患及び末梢血管疾患がある患者には慎重に使用すること。
・サメナンコツ製品はカルシウム含量が高いため、腎不全または心不全のある患者に投与する場合は、カルシウム値を追跡調査する必要がある。
・サメナンコツやその成分であるコンドロイチン硫酸、グルコサミンなどにアレルギーがある人には過敏症が起こる可能性がある。

ショウガ

成分名 ジンゲロール、ショウガオール、デヒドロジンジャージオン、ジンギベレンなどを含む。

主な用途 経経脈阻、つわり：B
リウマチ性疾患：C

・化学療法による悪心嘔吐を緩和させる科学的根拠が得られている。
・コミッションEでは消化不良、乗り物酔いへの使用を承認している。(2)
・USPおよび国民医薬品では駆風薬、芳香剤および興奮薬として収録される。(3)
・薬局方での用途として、消化不良、腹痛、嘔吐、下痢、胃痛、その他の胃痛症、食欲増進、片頭痛に対する抗炎症薬、リウマチに対する抗炎症薬がある。(2)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
コレステロール値低下：糖尿病モデル動物を用いた動物実験で、インスリン分泌を増加させ、コレステロール値を低下させたという報告がある。(2)	胃酸抑制薬、制酸薬	ショウガ根茎が胃酸産生を促進する科学的根拠がある。
	抗凝固薬、抗血小板薬、NSAIDs	血小板凝集を阻害し血小板でのトロンボキサン産生を抑制するため、理論的には出血のリスクを高める。
	経口血糖降下薬、インスリン	動物実験で血糖降下作用が確認されるための作用を増強させる可能性がある。
	中枢神経抑制薬	大量の摂取でCNS抑制が報告されたためCNS抑制作用を増強する可能性がある。
	降圧薬 (Ca拮抗薬) (3)	動物実験で血圧降下作用が確認されたため作用を増強させる可能性がある。in vitroではカルシウムチャンネル阻害作用を示す。

使用上の注意 ・接触性皮膚炎の報告がある。
・1日最大推奨用量は40gと考えられている。(臨床データが不足している)
・ショウガにはセルロースが含まれており、消化されにくく水分を吸収するため、消化管内で膨張して停滞する恐れがあり、炎症性腸疾患や腸閉塞の既往歴がある人は、生のショウガ片を大量に摂取しないほうがよい。(2)
・ショウガなどの6種のハーブが含まれている小袋胡麻を摂取させたところ、CYP1A2、3A、およびキサンチンオキシダーゼの活性低下が認められたという報告がある。ただしショウガがこの一因となっているかは不明。

スイートアーモンド (カンヘントウ、スイートアーモンド油)

成分名 ビタミンA、C、E、K、ミネラル、微量元素

主な用途 高血圧(血管拡張剤)：B
放射線治療による皮膚反応(外用)：D
血糖降下作用(2)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖値低下：ラットによる試験報告 血清脂質特性：LDL値および総コレステロール値を低下させたという報告があった。(2)	コレステロール低下薬 血糖低下薬	アーモンドがLDL、総コレステロール値を低下する報告がある。 ラットで有意な血糖低下効果が認められた試験報告が1件ある。

使用上の注意 ・アーモンドに対してのアレルギー、過敏症の患者には使用しないこと。
・放射線治療による皮膚反応(外用)に使用効果があるという科学的根拠はない。

スギナ

成分名 エキセトニン、フラボン配糖体など

主な用途 利尿作用：B/腎臓病：C

・浮腫の治療を目的とした経口利尿薬として使用されてきた。また、骨粗鬆症、腎結石、尿路感染症および創傷治療(外用)にも用いられている。

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血清カリウム値：スギナにはカリウム枯渇作用があるため、低カリウム血症を経て、電解質異常を来す可能性がある。 血清クレアチニン上昇、尿pH低下、尿中尿酸増大：腎結石の既往がある患者での臨床試験において、利尿作用と糸球体濾過率において増大がみられた。さらにスギナにより尿pHが低下することもわかった。尿中への尿酸排泄量は増大したが、尿中の尿酸結晶形成率も高かった。	ニコチン CNS興奮薬 利尿薬 副腎皮質ホルモン アルコール(慢性使用・依存症) 血糖降下薬	スギナには少量のニコチンが含まれているため、タバコと併用すると、ニコチン毒性がおこる。(ニコチン毒性とは、発熱、四肢の冷え、頻脈、運動失調、筋力低下、体重減少などを特徴とする。) スギナに含まれるニコチンは一種のCNS興奮薬である。併用すると、相乗作用を示す可能性がある。 スギナにはその成分であるエキセトニンおよびフラボン配糖体の作用による利尿性がわずかにあると考えられている。このため、理論的にはカリウム値を低下させると考えられている。スギナと利尿薬とを併用すると低カリウム血症、脱水症を来す恐れがある。しかし症例報告はない。 カリウムを低下させる副腎皮質ホルモンとスギナを併用すると、理論的に低カリウム血症が生じると考えられている。しかし症例報告はない。 慢性アルコール依存症患者は、チアミン欠乏症を呈していると思われる。スギナはチアミン濃度を低下させるため、相加作用を示し、神経の損傷を来すおそれがある。 スギナが2型糖尿病患者の血糖値低下を引き起こしたという症例報告がある。

使用上の注意 ・心不全歴がある患者には慎重に投与すること。
・心臓または腎臓の機能不全の人、ニコチンに対する過敏症がある人の使用は禁忌である。
・スギナは長期間経口摂取すると、ビタミンB1(チアミン)欠乏を引き起こすことがある。
・ニコチンに対する過敏症である患者がスギナを摂取して皮膚炎を誘発したという症例報告がある。
・治療薬を摂取すれば一般に安全である。

スピリリナ (藍藻)

成分名 たんぱく質、ビタミンB群、フィコシアニン、クロロフィル、ベータカロテン、ビタミンE、多数のミネラルなど

主な用途 腸炎等 (B群)、C、
脂質低下作用 : C

抗酸化剤、抗ウイルス剤、抗腫瘍剤、栄養補助剤、脂質低下薬に使用されるが、毒性は低い。

臨床検査値に関する項目	相互作用	
アルカリホスファターゼ・血清カルシウム増加 血清コレステロール、中性脂肪、血糖値低下	ワルファリン	クロロフィルにビタミンKがワルファリンの作用に拮抗し、薬効を低下させる。
	免疫抑制剤	免疫機能を活性化させる可能性がある。

使用上の注意 ・フェニルケトン尿症の症状を悪化させる可能性は否定できないことから、既往歴のある人は使用を避けること。
・肝毒性が報告されている。

セイヨウオトギリソウ (SJW : セントジョーンズワート)

成分名 ビペリフォン、ヒペリシン、フソイドヒペリシン (2)

主な用途 軽度～中等度抑うつ症状 : A
重症抑うつ症 : C
不安障害 : C
強迫神経症 : C

更年期障害 : C
月経前症候群 : C
季節性常道障害 : C
HIV感染 : C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
TSH濃度 : TSH濃度の上昇 (ただし明確で有意な関連性の提示に欠ける)	CYP(1A2, 2C9, 2D6, 2E1, 3A4)代謝に関連する薬物	シクロスポリン、抗HIV薬、ワルファリン、ジゴキシンなど。SJWはCYP (特に1A2, 3A4) 誘導作用があり、薬物濃度が変化する。
	MAO阻害薬	SJWのMAO阻害作用による相互作用がある。
	脳内セロトニン増加をもたらす薬物	抗うつ薬、片頭痛治療薬など。セロトニン症候群などの副作用増大がある。
	光線過敏症の副作用のある医薬品	SJW摂取中に薬物誘発性の光線過敏症が起きた症例がある。
	P糖タンパクで排出される薬	SJWはこのポンプの働きを強める作用があり、薬物の作用を弱めうる。
	チラミン含有食品、飲料	SJWとの併用で高血圧誘発のリスクを高めるといわれている。

使用上の注意 ・抗うつ効果は小児に対しては科学的根拠は十分ではないが、忍容性に優れるとした臨床試験結果はある。
・妊娠の摂取は使用すべきでない。また授乳中の摂取は、乳児が腹痛、嗜眠状態、傾眠になる可能性があるため使用を避ける。

- ・まれに皮膚アレルギーが起きる。
- ・人によって、不安、不眠、いらつき、胃腸の不快感などといった副作用が見られる場合がある。
- ・HIVや慢性C型肝炎に対して使用した場合、効果がないことが示唆されている。
- ・標準的抗うつ薬により認められる躁病的症状がSJWにより誘発される可能性が示唆される報告がある。

セイヨウカノコソウ (芳香性バレリアン、バレリアンの根)

成分名 バレボトリエート、バレレン酸

主な用途 不眠症、ロイコシトシ

コミッションE (ドイツの薬用植物の評価委員会) はセイヨウカノコソウの「不眠症」、「精神不安」などに対する使用を肯定している。(2)

臨床検査値に関する項目	相互作用	
ALT、AST、GGT、LDH、アルカリフォスファターゼ、ビリルビン : 影響を与える可能性がある。	コミッションE (ドイツの薬用植物の評価委員会) によれば、特に副作用や他の薬剤との相互作用は知られていない。(2)	
	バルビタール系薬剤(2)	睡眠を延長させる。(2)
	鎮痛作用のあるハーブやサプリメント、医薬品、アルコール (2)	鎮痛作用および副作用を増強させる。(2)
	(Ex) アルコール	中枢神経抑制作用の増強リスクが理論上考えら併用者の精神状態の変化が報告されている。
	ジスルフィラム (Antabuse)	ジスルフィラム反応 (高濃度のアルコールが含まれている。)
	メトロニダゾール (Flagyl)	ジスルフィラム反応 (アルコールを同時に摂取すると生じる。)

使用上の注意 ・アレルギー反応の報告は見つかっていない。
・肝機能障害のある患者には使用注意。

- ・他の鎮静薬を使用している患者では相加作用のリスクがあるため使用注意。
- ・運転をする場合には鎮静または注意力低下のリスクがあるため使用を避けること。
- ・適切に使用した場合、安全に摂取することができる。(2)
- ・妊娠中、授乳中の安全性については十分なデータがないので、使用を避けること。(2)
- ・小児においては、適切に用いれば経口摂取で8週間まで安全性が示唆されている。(2)
- ・過剰摂取は頭痛、動悸、麻痺、筋内の痙攣を起し、長期に経口摂取すると習慣的になることがあるので避けること。(2)
- ・摂取後は眩暈の心配があるので、車の運転や機械の操作は注意すること。(2)
- ・毒性の指標としては、歩行障害、低体温、筋弛緩がある。通常の20倍量を摂取した人で、疲労、胸の圧迫、腹部の痙攣、手足の震動が起きたという例の報告がある。(2)

セイヨウタンポポ (ダンディライオン)

成分名	苦味成分、ラクトン類、タラクサム、イヌリン、ビタミンA1400IU、ルテイン、βカロテン、繊維、カリウム、鉄、カルシウム等		
主な用途	抗炎症作用：C 抗酸化作用：C 癌の予防：C 大腸炎：C	胆汁分泌：C 利尿作用：C EBUFFER：C	

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血清グルコース値低下 電解質：利尿作用により血漿ナトリウム、血漿カリウム濃度が低下する。 尿薬物スクリーニング検査：薬物乱用者は尿検査による禁止薬物の検出を防ぐ目的でセイヨウタンポポを使用してきたという報告があるが、信頼性のある試験結果はない。	リチウム剤	理論上、全草と併用すると、リチウム剤の毒性が強められる可能性がある。(2)
	メトロニダゾール、ジスルフィラム	高濃度のアルコールを含むチンキ剤が多いので、悪心嘔吐を起こすことがある。
	シプロフロキサシン	動物実験によると、薬剤の吸収が低下すると思われる。
	血糖降下薬	動物実験によると、血糖降下作用があると思われる。
	利尿薬	理論的には利尿効果があり、効果・副作用を増強させると思われる。
	ナイアシン/ニコチン酸	効果・副作用を増強させると思われる。
	CYP1A2、2E	セイヨウタンポポにより阻害される。科学的根拠が動物実験の結果から得られた。
	抗凝固薬	理論上、出血リスクが高まると思われる。
カリウム保持性利尿剤	地上部は、カリウムが多く含まれているので併用は高カリウム血症の危険性を増大させる。(2)	

使用上の注意

- キク科植物やセイヨウタンポポの成分に対してアレルギー、過敏症のある患者に使用出来ない。
- セイヨウタンポポが忍容性に優れていることを示した臨床試験の結果はあるが、4ヶ月を超える使用の評価はなかった。
- 科学的データがないため妊婦、授乳婦にはセイヨウタンポポの摂取は推奨できない。
- 糖尿病、腎不全、消化管障害、胆管障害の患者には注意して使用する。

ダイズ

成分名	タンパク質約40%、脂質約20%、ビタミンB1、B2などのほかダイジン (daidzin)、ゲニステン (genistin) などイソフラボン配糖体、soyasaponin I-III などサポニン、植物ステロール (β-sitosterol, campesterol, stigmasterol)
主な用途	食事のタンパク源：A たんぱく質が豊富に含まれているので食事タンパク源としてよい。 高コレステロール血症：A エストロゲンや選択的エストロゲン受容体モジュレーター (SERM)、アロマトマーゼ阻害薬、乳幼児の下痢：B 更年期顔面紅潮：B

臨床検査値に関する項目	相互作用	
カルシウム濃度、リン酸濃度：ヒトに関するデータはない。 動物実験ではダイズにエストロゲン様作用、カルシウム濃度やリン酸濃度に影響を及ぼすことが示唆されている。	肝臓で代謝される (CYP2C9) 医薬品	ダイズタンパク質はワルファリンと相互作用すると思われるが、十分な分析はなされていない。
	エストロゲンや選択的エストロゲン受容体モジュレーター (SERM)、アロマトマーゼ阻害薬	ダイズにはイソフラボンなどの植物エストロゲンが含まれており、エストロゲンや選択的エストロゲン受容体モジュレーター (SERM)、アロマトマーゼ阻害薬などの相互作用がある。

使用上の注意

- 通常重大な長期毒性はないと考えられている。適切に摂取する場合おそらく安全と思われる。ダイズを経口摂取で60g (イソフラボンとして90mg含有) を2ヶ月間摂取した研究で安全性が示されている。
- 食物アレルギーとして作用することがある。

タイム (コモンタイム、タイム油)

成分名	不明	
主な用途	内形科系：C 気管支炎：C 歯痛：C	炎症性皮膚障害：C 爪周炎：C 爪甲癬症：C 抗真菌作用：C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
甲状腺刺激ホルモン値低下：TSH濃度低下が動物実験で認められた。 甲状腺ホルモン値低下：T3、T4濃度低下が動物実験で認められた。 プロラクチン濃度低下	甲状腺ホルモン代償療法、抗甲状腺薬	甲状腺機能低下。甲状腺刺激ホルモン、プロラクチンの減少がみられた。(動物実験)
	5-フルオロウラシル (外用) 血液凝固抑制薬 (抗凝固薬、抗血小板薬、抗血栓薬)	チモールの塗布により、5-フルオロウラシルの皮膚からの吸収が促進されると思われる。 タイムには血液凝固抑制作用があると考えられているため、相互作用として紫斑や出血が生じる可能性が高くなると考えられる。

使用上の注意

- シソ科 (ミント) の植物またはタイムの成分にアレルギーのある人は使用を避ける。
- 皮膚の患部、傷口、アトピー性皮膚炎の患者には外用を避ける。
- 消化器に炎症および潰瘍のある患者には注意して使用する。

チェストベリー (セイヨウニンジンボク、チェストツリー (2))

成分名	精油 (リモネン、シオネール、サビニン)、イリドイド配糖体 (アウクビン、アグノサイト)、フラボノイド、必須脂肪酸	
主な用途	高プロラクチン血症：B 黄体機能不全/黄体期欠損：C 間期性乳房痛：C	月経不順：C 月経前不快気分障害 (PMDD)：C 月経前症候群 (PMS)：C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
プロラクチン：低用量のチェストベリーによって血清プロラクチン濃度上昇、高用量のチェストベリーによって血清プロラクチン濃度低下。	ドーパミン拮抗薬	チェストベリーはD ₂ 受容体に結合し、作用を減弱する。
	ドーパミン作動薬	チェストベリーはD ₂ 受容体に競合的に結合するためドーパミン作用が強まる。
	経口避妊薬/ホルモン補充療法	エストロゲンとプロゲステロンの血漿中濃度が上昇すると思われる。

使用上の注意

- バイテックス (クマツヅラ科) の仲間やチェストベリー成分に対してアレルギー、過敏症がある場合は注意が必要。
- 稀ではあるがチェストベリーを含むハーブサプリメント摂取後の多発性小胞腫の発現が報告されている。
- 妊婦や授乳婦への使用は危険と思われる。
- 副作用はほとんど報告されておらず主として軽度のものだった。
- 稀ではあるが、チェストベリーを含むサプリメント摂取後に軽度の卵巣刺激剤症候群の症状を示し、黄体形成ホルモンの急上昇が見られたという報告がある。また、チェストベリー摂取によるほてり・乳房痛、月経周間の変化、筋腫の成長、体重増加もまれに報告されている。(2)

チャパラル

成分名 抗酸化物質であるノルジヒドログアレート酸 (NDGA) など

主な用途 癌：C
 癌の治療薬として提案されているが、有効性は立証されていない。

臨床検査値に関する項目	相互作用	
アラニン・アミノトランスフェラーゼ (ALT)、アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ (AST)、γ-グルタミルトランスフェラーゼ (GGT)、乳酸脱水素酵素 (LDH)、アルカリホスファターゼ、総ビリルビン値上昇：肝毒性がしばしば報告されている。血糖値低下：血糖値が低下すると思われる。血清クレアチニン：腎不全を誘発することが報告されている。	抗凝血症、抗血小板薬、NSAIDs	併用すると出血のリスクが高くなるのが理論上考えられる。成分であるNDGAによってコラーゲンやアデノシン三リン酸に誘導された血小板凝集作用が低下し、作用の開始が遅くなる。
	血糖降下薬、インスリン	併用すると、相加的に作用し、NDGAによって耐糖能とインスリンの血糖降下能力が改善された。
	腎毒性のある薬物	腎不全を誘発することが報告されている。チャパラルに関連する腎細胞癌と腎臓癌性疾患も報告されている。

使用上の注意 ・肝臓や腎臓に障害を起こすことから、特に腎臓病や肝臓病の人が多量に服用してはならないと警告されている。また、チャパラルは通常危険だと考えられており、その使用は推奨されていない。
 ・肝臓機能に影響する医薬品との併用、妊娠中の摂取も避けるべきである。(動物においてチャパラルが子宮収縮を誘導するという報告がある。)
 ・チャパラルあるいはチャパラル樹脂に対するアレルギー性過敏症(接触皮膚炎)のヒト症例が報告されている。
 ・皮膚(発疹、口内炎など)、腎臓(腎不全)肝臓(肝毒性)疲労、足の浮腫、悪心、下痢、食欲不振などの副作用が報告されている。

ツボクサ (ゴツコラ)

成分名 アシアチコシド、オキシアシアチコシド、ブラーモシド、マテカシン酸、アシアチン酸などのトリテルペノイドサボニン類、多種のサボゲニン類、精油、記糖体など (2)

主な用途 慢性腎不全：B/経口経管挿入：B

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血糖値上昇：動物実験において、高用量で血糖値が上昇することがわかっている。血清コレステロール値上昇：動物実験において、高用量で血清コレステロール値が上昇することがわかっている。	鎮痛薬、中枢神経抑制薬	ツボクサには鎮痛作用があるため、併用で作用を増強すると思われる。
	経口血糖降下薬、インスリン	高用量で血糖値上昇。作用が拮抗すると思われる。慎重なモニタリングおよび用量の調整が必要である。
	脂質低下薬、脂質低下作用のある物質	高用量で脂質低下特性があるため作用が増強すると思われる。
	肝毒性を有する医薬品	肝障害に至るリスクが増すと思われる。

使用上の注意 ・高脂血症患者には慎重に使用する。糖尿病患者または耐糖能が低下している患者には慎重に使用する。
 ・ツボクサまたはその成分の外用後にアレルギー性接触皮膚炎を発生した患者には使用してはならない。
 ・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る。
 ・鎮静、眠気が起きることがある。
 小児への使用は科学的根拠が不十分ことから推奨できない。

ティーツリー油 (ティーツリーオイル)

成分名 テルピネン-4-オール

主な用途 癌：D

臨床検査値に関する項目	相互作用	
不明	外用乾燥剤、アストリンゼン	ティーツリー油の外用製剤は皮膚を乾燥させる。トレチノインのような製剤と相加的に作用すると思われる。しかし、まだ科学的に証明されていない。

使用上の注意 ・アレルギー・過敏症の病歴のある患者への使用は避ける。
 ・CNS毒性および皮膚アレルギー反応の報告があるのと同様に摂取を避ける。
 ・重篤な副作用が起こる可能性があるため、原則的に含銀していない、トリチルオイルを経口で摂取することは避ける。

ナイアシン (ビタミンB3、ニコチン酸、ニコチン酸アミド)

成分名 ナイアシン、ニコチンアミド (4)

主な用途 血清コレステロール血症：A
 ヘルペス：A
 アテローム性動脈硬化症：B
 心臓病発症の二次予防：B

臨床検査値に関する項目	相互作用	
クレアチニンキナーゼ値上昇 フィブリノゲン値低下 血糖値上昇 肝機能検査値上昇 (血清中のビリルビン値、アタニンアミノトランスフェラーゼ値、アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ値、乳酸脱水素酵素値) 血漿尿酸値上昇：ナイアシンが尿酸と競合排泄するためと思われる。 プロトロンビン時間延長：凝固因子合成障害、血液凝固異常がおこるためと思われる。 甲状腺機能検査値の変化：血清中総チロキシン値と遊離チロキシン値の低下、トリヨードチロニン取り込み率の増加が報告されている。	抗生物質	消化器の正常な細菌叢が失われて、ビタミンB類の産生が低下する可能性がある。
	抗けいれん薬	ジアゼパム、カルバマゼピン、バルプロ酸ナトリウムの併用投与で抗けいれん作用を増強すると思われる。
	アスピリン、非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)	併用によりナイアシン経口投与による刺痛、痒み、皮膚の紅潮、温感の軽減が認められた。
	胆汁酸抑制薬	脂質低下作用を増強すると思われる。
	クロフィブレート	血清コレステロール値およびトリグリセリド値低下したため、併用により相乗効果がある。
	エストロゲン、経口避妊薬	17β-エストラジオールの溶解度上昇が認められた。
	抗凝血症、抗血小板薬	併用により出血リスクが増大すると思われる。
	エタノール	肝毒性の発生リスクが増大すると思われる。
	神経節遮断薬	神経節遮断薬の血圧低下を増強する可能性がある。
	Gum フィブロジル	ナイアシンと Gum フィブロジルの併用でそれぞれのコレステロール低下作用を増強すると思われる。
	HMG-CoA還元酵素阻害剤 (スタチン類)	血清コレステロール値低下。副作用 (筋障害、横紋筋融解) のリスクを増大すると思われる。肝機能検査値を上昇させる。
	高血圧治療薬	過度の血圧低下を生じる恐れもある。
	イソニアジド	トリプトファンからナイアシンへの変換を阻害。栄養不良の患者はヘラグラを誘発すると思われる
	ネオマイシン	リポタンパク値、低密度リポタンパク値 (LDL)、総コレステロール値低下について相乗作用を示すと思われる。
	ニコチンパッチ (経皮的ニコチン薬、禁煙補助剤)	皮膚の紅潮、めまいのリスクを増大する可能性がある。
	プロブコール	コレステロール値低下作用を増強すると思われる。
	甲状腺薬	血清中総チロキシン値、遊離チロキシン値の低下、トリヨードチロニンの取り込み率の増加が考えられる。

使用上の注意 ・高用量のナイアシン摂取により、吐き気、嘔吐、胸やけ、食欲不振、下痢などの胃腸障害を引き起こす可能性がある。
 ・消化性潰瘍の患者には注意して使用する。
 ・肝機能障害または肝疾患の患者は使用を避ける。
 ・肝機能検査の定期的なモニタリングが推奨される。
 ・妊娠中・授乳中の大量経口摂取に関する安全性については十分なデータが得られていないため避ける。

ニガウリ (ゴーヤ、ツルレイシ)

成分名 モモデルシン、キャランチン、MAP30、レクチン、ビタミンC、β-カロテン (2)

主な用途 血糖降下薬
癌-C
HIV-C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
γグルタミルトランスフェラーゼ、アルカリホスファターゼ値：動物実験においてγグルタミルトランスフェラーゼ、アルカリホスファターゼ上昇が観察されている。ただし、肝臓の有意な組織病理学的変化と関連はなく、ヒトにおける肝毒性の研究はされていない。	インスリン、経口血糖降下薬	ニガウリの血糖降下作用と相互作用し、血糖値が低下する可能性がある。

使用上の注意

- 小児において、ニガウリ茶摂取後低血糖性昏倒をおこした例がある。
- 自然流産の原因の可能性があるため妊婦は避けたほうがよい。
- 外皮、種は腸壁のタンパク合成を阻害するレクチンが含まれているので摂取は避ける。しかし臨床的意義は不明である。
- ウリヤメロンの仲間におけるアレルギーの人は注意すること。
- 動物実験により流産誘発作用がみられた。
- 動物実験によりニガウリの果汁を継続的摂取したマウスの妊娠率の低下、イヌの精子形成の低下がみられた。
- in vitro*試験において、MAP30の抗腫瘍、抗HIV効果が示唆されている。
- G-6-P脱水素酵素欠損症の患者でソラマメ中毒のリスクがある。

ニガハッカ (ホワイトホアハウンド)

成分名 マルビン (marrubiin)、マルベノール、フラボノイド類、アルカロイド類、揮発油、タンニンなど (2)

主な用途 鎮痛作用-C/胆汁分泌促進作用-C/鎮静作用-C/発熱-C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
血中グルコース値低下：動物実験で低血糖が報告された。	抗不整脈薬	高用量のニガハッカに催不整脈性があると思われる。
血清中電解質濃度変化：アルドステロン増強活性により、カリウムとナトリウムの濃度が変化する可能性がある。	制吐薬	セロトニンの作用と拮抗。セロトニン受容体拮抗薬と相互作用する可能性がある。
血清中ホルモン濃度変化：ニガハッカの成分に視床下部-下垂体-性腺軸 (HPA) 作用の可能性があるためホルモンの濃度が変化し得る可能性がある (この分野についてのヒトの臨床情報はほとんどない)。	抗高血圧薬	血圧低下 (動物実験)
	片頭痛薬	セロトニンの作用と拮抗。麦角アルカロイドやセロトニン増強物質との相互作用が理論上考えられる。
	強心配糖体	ニガハッカに配糖体が含まれているので作用を増強する可能性がある。
	利尿薬	アルドステロン作用を増強すると思われる。
	去痰薬	相加的に作用する可能性がある。
	エストロゲン、経口避妊ピル、ホルモン補充療法 (HRT) 薬	エストロゲン受容体と拮抗するエストロゲン様化学物質が含まれているためエストロゲン療法の効果を低下させる可能性がある。
	選択的セロトニン再取り込み阻害 (SSRI) 抗うつ薬	セロトニン作用と拮抗することが示唆。セロトニン活性を有する抗うつ薬と相互作用する可能性がある。

使用上の注意

- 妊娠中、授乳中の使用は避ける。ただし安全性については十分な情報がない。
- ニガハッカは墮胎作用、月経促進作用、子宮刺激作用をもつ可能性があるため、妊婦が経口摂取することはおそらく危険と思われる。
- シソ科の仲間またはニガハッカの成分にアレルギーや過敏症のある場合は使用してはならない。
- 瀉下作用がある可能性があるため、過剰量の摂取には危険性が示唆されている。

乳香

成分名 樹脂60~70%、植物ゴム質2~35%、精油3~8%を含む。樹脂は遊離α、β-ボスウェル酸 (boswellic acid) (33%) や結合ボスウェル酸 (1.5%)、オリバノレン (33%) を含む。

主な用途 腫痛 (関節炎)-B
炎症性大腸炎-C
クローン病-C
発熱性関節炎-C
貧血リウマチ-C

臨床検査値に関する項目	相互作用	
トランスアミナーゼ低下：マウスの毒素誘導性トランスアミナーゼは乳香の摂取で減少するが正常な肝臓やヒトへの作用は明らかでない。	ロイコトリエン阻害剤	動物実験と <i>in vitro</i> 試験で、乳香が5-リポキシゲナーゼを阻害し、ロイコトリエンの産生を減少させると示されたため、乳香はロイコトリエン阻害剤の作用を増強する可能性がある。
コレステロール値・TG値減少：動物実験において乳香ゴム樹脂はコレステロール値とトリグリセリド値を下げる作用がある	抗腫瘍薬	ボスウェル酸は <i>in vitro</i> 試験で核酸への作用を介してタンパク質合成を阻害し、ヒト白血病細胞HL-60の増殖を抑制する。そのため他の抗増殖薬を併用すると乳香の作用や毒性が増強すると理論上考えられる。
	脂質低下作用のある物質 (ニンニクなど)	動物実験において乳香ゴム樹脂はコレステロール値とトリグリセリド値を下げる作用があるため物質の作用が増強すると考えられるがヒトについては明らかでない。
	脂溶性の薬物	乳香は脂溶性の薬物と結合し、吸収を阻害すると考えられる。
	NSAIDs、COX-2阻害薬	動物実験に基づき、乳香の薬効が減弱する可能性があると考えられる。
	抗真菌作用のある物質	<i>Boswellia serrata</i> の精油に抗真菌活性があり <i>in vitro</i> でヒトの真菌病原体に対して弱い活性を示すと報告されている。

使用上の注意

- 悪心と胃酸の逆流が起こりうるため使用前に医師または薬剤師に相談すべきである。
- 妊娠中の使用は、安全性についての研究がおこなわれていないため推奨できないが食品に含まれる量であれば安全性には問題はない。(2)
- Boswellia serrata* 樹皮エキスはロイコトリエンなどの前炎症性メディエーターの合成を阻害する。急性の喘息悪化の軽減に使用すべきでない。
- 局所に使用すると、接触皮膚炎を起こす可能性がある。(2)