



健康食品・サプリー[成分] のすべて 〈第6版〉

ナチュラルメディシン・
データベース 日本対応版
Natural Medicines

[総監修]

日本医師会/日本歯科医師会/日本薬剤師会

[監訳]

田中平三/門脇孝/久代登志男/篠塚和正
山田和彦/松本吉郎/尾崎治夫/渡邊和久

同文書院

本書の使い方

掲載項目一覧

成分 / 素材名	キャベツ CABBAGE ●代表的な別名 カンラン	医薬品との相互作用 肝臓で代謝される医薬品（グルクロン酸抱合を受けて代謝される医薬品） 特定の医薬品は肝臓で代謝されてから排泄されます。キャベツはこのような医薬品の代謝を促進する可能性があります。キャベツと肝臓で代謝される医薬品を併用すると、その医薬品の有効性が弱まるおそれがあります。このような医薬品にはアセトアミノフェン、アトルバスタチンカルシウム水和物、ジアゼパム、ジゴキシン、エンタカボン、エストロゲン、イリノテカン塩酸塩水和物、ラモトリギン、ロラゼパム、Lovastatin、メプロバメート（販売中止）、モルヒネ塩酸塩水和物、オキサゼパム（販売中止）などがあります。	医薬品との相互作用
別名ほか	別名ほか ケール (Kale)、レッドキャベツ (Red Cabbage)、ホワイトキャベツ (White Cabbage)、Brassica oleracea、Colewort	肝臓で代謝される医薬品（シトクロム P450 1A2 (CYP1A2) の基質となる医薬品) 特定の医薬品は肝臓で代謝されます。キャベツはこのような医薬品の代謝を促進する可能性があります。キャベツと肝臓で代謝される医薬品を併用すると、医薬品の効果を弱めるおそれがあります。このような医薬品にはケルセチン、フルボキサミンマレイン酸塩、ミプラミン塩酸塩、メキシチン、塩酸ベンタゾシン、プロピフェン、Tacrine、テオフィリン、アミトリアジンなどがあります。	通常の食品との相互作用 ※情報がある場合のみ掲載
概要	概要 キャベツは植物です。葉が「くすり」として使用されることもあります。	通常食品との相互作用 他の食品との相互作用についてはまだ明らかではありません。	ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用 ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用 キャベツは血糖値を低下させるおそれがあります。同様の作用をもつほかのハーブおよび健康食品・サプリメントを併用すると、人によっては低血糖のリスクが高まるおそれがあります。このようなハーブおよび健康食品・サプリメントには、デビルズクロー、フェヌグreek、ニンニク、グアールガム、セイヨウトチノキ、朝鮮人参、サイリウム、エゾウコギなどがあります。
要説 (ナチュラル・スタンダード)	要説 (ナチュラル・スタンダード) アブラナ属キャベツはアブラナ科属の植物です。植物の野生種は、西欧の大西洋沿岸や地中海沿岸で栽培が始まりました。2500年以上にわたって、アブラナ属キャベツは野菜として栽培され、選抜育種を通じて、特別な特性が発達してきました。野菜の多くの種類は、有利な品種を選択することによって、この野生種から派生しています。コールワート (コール植物) は葉を拡大して食用の野菜を造っているケールです。	安全性 通常の食品としての量を摂取する場合や、短期間、適切な方法で皮膚へ塗布する場合は、ほとんどの人に安全なようです。「くすり」としての量を経口摂取する場合は、ほとんどの人におそらく安全です。副作用についてはデータが不十分です。	使用量の目安
安全性 アレルギー 妊娠中および母乳授乳期	安全性 通常の食品としての量を摂取する場合や、短期間、適切な方法で皮膚へ塗布する場合は、ほとんどの人に安全なようです。「くすり」としての量を経口摂取する場合は、ほとんどの人におそらく安全です。副作用についてはデータが不十分です。	有効性 ●有効性レベル③ ・乳房に貼付した場合の、母乳授乳期の女性における乳房うっ積 (乳房が硬く、疼痛がある) の緩和。 ●科学的データが不十分です ・膀胱がん、大腸がん、胃がん、高コレステロール血症、肺がん、膵がん、前立腺がん、胃痛、胃および腸の潰瘍、胃機過多、気管支喘息、悪阻、骨粗鬆症予防など。 ●体内での働き がん予防に役立つと考えられる化学物質が含まれています。エストロゲンが体内で使われる方法を変化させて、がんのリスクを抑える可能性があります。キャベツに含まれる化学物質が「くすり」としてどのように作用するかについては、データが不十分です。	使用量の目安 ●皮膚への塗布 母乳授乳期の乳房の肥大および疼痛 キャベツの葉の葉脈を除去し、乳房の穴を開け、水洗後冷却します。冷えたキャベツの葉を、ブラジャーの中に入れてか、冷たいタオルの下に入れて湿布し、葉の温度が体温と同程度になったら (約20分間後) 取り替えます。この治療を1日1～4回、1～2日間実施します。
有効性 有効性レベル①～⑥ 科学的データが不十分です 体内での働き	有効性 ●有効性レベル③ ・乳房に貼付した場合の、母乳授乳期の女性における乳房うっ積 (乳房が硬く、疼痛がある) の緩和。 ●科学的データが不十分です ・膀胱がん、大腸がん、胃がん、高コレステロール血症、肺がん、膵がん、前立腺がん、胃痛、胃および腸の潰瘍、胃機過多、気管支喘息、悪阻、骨粗鬆症予防など。 ●体内での働き がん予防に役立つと考えられる化学物質が含まれています。エストロゲンが体内で使われる方法を変化させて、がんのリスクを抑える可能性があります。キャベツに含まれる化学物質が「くすり」としてどのように作用するかについては、データが不十分です。	用量の目安 ●皮膚への塗布 母乳授乳期の乳房の肥大および疼痛 キャベツの葉の葉脈を除去し、乳房の穴を開け、水洗後冷却します。冷えたキャベツの葉を、ブラジャーの中に入れてか、冷たいタオルの下に入れて湿布し、葉の温度が体温と同程度になったら (約20分間後) 取り替えます。この治療を1日1～4回、1～2日間実施します。	使用量の目安

このページはサンプルページですので内容は編集してあります。

※巻末の索引の使い方

本書は巻末に「五十音順索引」と「アルファベット順索引」を掲載しており、和名からも英名からも項目を引くことができます。色付きの名称が本文の項目名になります。

また、「別名ほか」に掲載されているような類縁物質からも項目を引くことができます。

※「くすり」について

本書での「くすり」は、必ずしも日本の薬機法でいう「医薬品」ではなく、ある一定の改善効果を期待して摂取されるものを指します。

※「ドリンク」という単位について

アルコールを摂取する際、しばしば「何ドリンク」という数え方をします。アメリカの標準では、1ドリンクはエタノール14gあるいは18mLを含んでいる意味になります。ビール(アルコール濃度5%)なら355mL、ワイン(12%)なら144mL、ウイスキー(40%)なら44mLに相当します。

ご利用の手引き

■成分名・素材名／代表的な別名／英文名

約1,200種の健康食品・サプリメント（生鮮食品、ハーブを含む）の一般的な日本語名、英文名、代表的な別名を表示しています（日本に馴染みのない成分は英文のまま掲載）。

■別名ほか

学名や、その他の英文名、同じ生理機能をもつ類縁物質を記載しています。

■概要

成分、素材の由来や歴史、一般的な使われ方等を記載しています。

●要説（ナチュラル・スタンダード）

「Natural Medicines Comprehensive Database」に次いで信頼性の高いデータベース「Natural Standard」から、主要な成分の情報を掲載しています（「Natural Standard」は、2013年に「Natural Medicines Comprehensive Database」に合併されました）。

■安全性

使用法ごとの安全性レベルについて記載しています。たとえば、「局所的に使用した場合はほぼ安全ですが、経口摂取した場合は安全ではありません」など。症状禁忌、副作用がある場合や、小児の使用についても注意事項などを記載しています。

●アレルギー

アレルギーに注意が必要な場合に、その注意事項を記載しています。例えば「キク科のハーブにアレルギーがある人は、同属のハーブにアレルギーのある可能性があります。キク科のハーブにはダイジー、ブタクサ、キク、マリーゴールドがあります」等、潜在的なアレルギーのリスクに対する注意喚起も記載しています。

●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期に、安全上の注意事項がある場合、その内容を記載しています。一般的に、妊婦や授乳婦を対象とする臨床試験を行うことは倫理的に問題がありますので、健常者や疾病者を対象とする試験に比べて、科学的データは少ないのが普通です。

■有効性

トータリティ・オブ・エビデンス（ポジティブデータもネガティブデータも含め総合的に判断する手法）の観点から、全成分・素材に対してシステマティック・レビュー（RCT等質の高い論文を網羅的に収集し、系統的に解析して結果を得る手法）がなされ、それぞれの症状ごとに有効性レベルを6段階で評価しています。

◆有効性レベル①	効きます
◆有効性レベル②	おそらく効きます
◆有効性レベル③	効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています。
◆有効性レベル④	効かないかもしれません
◆有効性レベル⑤	おそらく効きません
◆有効性レベル⑥	効きません
◆科学的データが不十分です	科学的根拠が乏しい情報については、この欄に記載しています。
●体内での働き	成分の作用機序で、最新の科学的知見を反映しています。

■使用量の目安

臨床試験の結果を踏まえた使用量や、ハーブおよび健康食品・サプリメントとしての一般的な使用量を掲載しています。使用法ごとの安全性についても記述しています。ここに示す使用量の情報は、あくまで米国で摂取されている使用量の目安であって、必ずしも使用そのものを推奨したり、使用量に関する安全性・有効性を示唆するものではありません。臨床試験の結果をもとにした、ハーブおよび健康食品・サプリメントとしての一般および習慣的な使用量を掲載しています。又、一般的な使用量であっても、データベース掲載のハーブおよび健康食品・サプリメントの多くは、まだその安全性と有効性が確定的ではないことを十分考慮してください。

■医薬品との相互作用

健康食品・サプリメントと医薬品との相互作用とは、摂取した健康食品・サプリメントが、医薬品の主作用や副作用に影響し、医薬品の効力や副作用が増強したり減弱したりする現象です。

健康食品成分と医薬品の潜在的な相互作用は非常に多くあります。本書では約2,000の相互作用を特定し、記載しています。日本では、多くの医療従事者がこれらの相互作用を認識していないので見過ごす傾向にあります。それぞれの相互作用リスクは、発生頻度、重篤度などから総合的に判断し、高・中・低の3段階に格付けし、相互作用のある医薬品名とともに記載しています。

（高）	この医薬品と併用してはいけません。
（中）	この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です。
（低）	この医薬品との併用には注意が必要です。

医薬品とハーブおよび健康食品・サプリメントの相互作用の中で重要なものを判別する方法、および相互作用の評価の利用方法を医療専門家が学ぶための新しい報告書は、<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>（英語版・有料）から検索することができます。

注）医薬品の薬効分類名、一般名は、基本的に日本での名称を表記していますが、米国との実情の違い（医薬品の分類方法等）により、日本での名称と異なる場合があります（日本で発売中止となったものは「発売中止」と記載。また、日本未発売のものは英名のまま表記）。

■ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

健康食品同士の飲み合わせについて記載しています。

■通常の食品との相互作用

通常の食品との食べ合わせ（飲み合わせ）について記載しています。

アーティチョーク

ARTICHOKE

●代表的な別名

チョウセンアザミ

別名ほか

朝鮮蓟 (Tyosen-Azami), アーティチョークエキス (Artichaut commun), アーティチョークリーフ, アーティチョーク葉 (Artichoke Leaf), アーティチョーク葉エキス (Artichoke Leaf Extract), カールドン (Cardoon), キナラカールドン, カードン (Cynara cardunculus), チョウセンアザミ (Cynara scolymus), Alcachofa, Alcaucil, Artischocke, Cardo, Cardo de Comer, Cardon d' Espagne, Garden Artichoke, Gemuseartis-chocke, Globe Artichoke, Kardone

概 要

アーティチョークは植物であり、葉、茎および根の中に含まれる成分のエキスは、「くすり」に使われることがあります。

●要説 (ナチュラル・スタンダード)

グローブアーティチョーク (チョウセンアザミ) は、アザミの一種です。この植物の食用部分は、果実が成長する前に収穫されるつぼみ (アーティチョーク頭花) の根幹です。欧州の伝統医学では、アーティチョークの葉 (一般的に調理され、野菜として食べられている部分である花芽ではありません) が、腎臓を刺激する利尿薬として、また肝臓と胆嚢からの胆汁の流れを刺激する胆汁分泌促進薬として使用されます。

シナリン、ルテオリン、シナルドサイド (ルテオリン-7-O-グルコシド)、スコリモサイド、およびクロロゲン酸は、アーティチョークの有効成分であると考えられています。もっとも研究されている成分であるシナリンは、葉に集中しています。

アーティチョークは、高コレステロール血症の治療、二日酔い、およびその胆汁分泌促進、抗酸化作用のために使用されています。

アーティチョーク抽出物は、米国でますます利用されるようになってきています。一般の人々が関心をもつようになり、抽出物が標準化されてきたので、アーティチョークの有益な効果を探求する臨床研究が積極的に支持されるようになってきたからです。

安 全 性

アーティチョークは、食品に含まれる量を摂取する場合、ほとんどの人に安全のようです。

「くすり」として経口摂取する場合は、おそらく安全です。研究では最大23カ月まで安全に用いられています。

人によっては、腸内ガスやアレルギー反応などの副作用を引き起こすおそれがあります。とくにアレルギー反応のリスクが高いのは、マリーゴールド、デイジーなどの植物にアレルギーのある人です。

胆管閉塞症：アーティチョークは胆汁量を増加させ、胆管閉塞症を悪化させるおそれがあります。胆管閉塞症の場合には、アーティチョークを摂取する前に必ず医師などと相談してください。

胆石：アーティチョークは胆汁量を増加させ、胆石を悪化させるおそれがあります。注意してアーティチョークを使用してください。

●アレルギー

ブタクサや関連する植物に対するアレルギー：アーティチョークは、キク科植物に敏感な人にアレルギー反応を引き起こすおそれがあります。キク科には、ブタクサ、キク、マリーゴールド、デイジーなど多くの植物があります。アレルギーの場合には、アーティチョークを摂取する前に必ず医師などに相談してください。

●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取は避けてください。

有 効 性

◆有効性レベル③

- 消化不良。アーティチョークの葉のエキスを摂取すると、消化不良の人の吐き気、嘔吐、鼓腸、胃痛などの症状が緩和されるようです。治療開始から2～8週間後に改善がみられるようです。
- 高コレステロール血症。特定のアーティチョークエキスを摂取すると、治療開始から6～12週間後に、総コレステロールおよび低比重リポタンパク (LDL, 悪玉) コレステロールや、LDL-コレステロールと高比重リポタンパク (HDL, 善玉) コレステロールの比がわずかに低下するようです。アーティチョークに含まれる化学物質のシナリンを用いた研究では、相反する結果が示されています。凍らせたアーティチョークの果汁を摂取してもコレステロール値が低下することはない、トリグリセリドという血中脂肪値が上昇するおそれがあります。

◆有効性レベル④

- 二日酔い。アーティチョークエキスを摂取しても、飲酒後の二日酔いを予防できないことを示すエビデンスがいくつか得られています。

◆科学的データが不十分です

- 肝臓の胆汁量に影響を及ぼす疾患、過敏性腸症候群 (IBS)、水分貯留、ヘビ咬傷、腎臓の異常、貧血、関節炎、肝臓の異常、胆石予防、高血圧など。

●体内での働き

吐き気、嘔吐、痙攣、腸内ガスを抑える可能性のある化学物質が含まれています。これらの化学物質が、コレ

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています

④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

ステロール値を低下させることも示されています。

医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用については、まだ明らかではありません。

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

使用量の目安

●経口摂取

むねやけ

アーティチョーク葉のエキス320～640mgを1日3回摂取します。いくつかの試験では特定のエキス剤が使用されています。

高コレステロール血症

特定のアーティチョークエキス1日1,800～1,920mgを2～3回に分けて摂取します。有効成分のシナリン1日60～1,500mgを含む製品も使用されています。

RNAとDNA

RNA AND DNA

●代表的な別名

リボ核酸とデオキシリボ核酸

別名ほか

核酸 (Nucleic Acids), デオキシリボ核酸 (Deoxyribonucleic Acid), スクレオチド (Nucleotides), ピリミジン (Pyrimidines), リボ核酸 (Ribonucleic Acid), DNA, Deoxy nucleic Acid, Nucleic, Nucleic Acid, Nucleic Acids, Purines, RNA, RNA-DNA, RNA/DNA

概要

RNAとDNAは、体内で作られる化合物です。化学的に合成することもできます。また、「くすり」として使用されることもあります。

安全性

RNAは、オメガ3系 (n-3系) 脂肪酸とL-アルギニンと同時に内服する場合、あるいは皮下注射により摂取する場合は、ほとんどの人に安全です。注射は、注射した部分にかゆみ、発赤、腫脹を引き起こすことがあります。

オメガ3系 (n-3系) 脂肪酸とは、青魚に含まれているエイコサペンタエン酸 (EPA) などの脂肪酸のことです。

RNAあるいはDNAを含んだ乳幼児ミルクも小児に安全です。

RNAとDNAを同時に経口摂取することについての安全性は、今のところ十分なデータがありません。

●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中RNAやDNAを健康食品・サプリメントで摂取するのは、安全ではありません。DNAがさい帯をねじらせ、先天異常をもたらすという研究報告があります。

母乳授乳期にRNAやDNAを使用した場合の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取しないでください。

有効性

◆有効性レベル③

・手術または病気からの早期回復。手術前後の患者の食事を、RNA, L-アルギニン, エイコサペンタエン酸 (EPA) で補うことで、術後の早期回復を促すかもしれません。この3つを組み合わせたものを摂取することで、免疫力を高め、感染症にかかりにくくなり、傷の修復力がアップして早期回復します。

◆有効性レベル④

・熱傷の回復。

◆科学的データが不十分です

・アルツハイマー病、記憶力の改善、うつ病、皮膚のたるみ、性欲減退、老化。皮下注射を受けた場合の湿疹、乾癬、じんましん、带状疱疹など。

●体内での働き

スクレオチドと呼ばれる化合物で、体内で合成されます。腸の発達、肝臓手術または損傷などの急速な細胞成長、さらには免疫システムへの攻撃といった状態の下では欠かせないものです。

医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用については、まだ明らかではありません。

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

使用量の目安

●腸内投与

30mg/kg/日のRNAをアルギニンおよびオメガ3系脂肪酸とともに投与。

●注射

10mgの注入可能なRNAを、1日おきに2～4週間投与。

アイスランドモス

ICELAND MOSS

●代表的な別名

相互作用レベル： **高**この医薬品と併用してはいけません
低この医薬品との併用には注意が必要です

中この医薬品との併用は慎重な経過観察が必要です

エイランタイ

別名ほか

アイスランドコケ (Lichen islandicus), エイランタイ (Cetraria islandica), Centraria, Eryngo-leaved Liverwort, Iceland Lichen

概 要

アイスランドモスはコケの一種です。コケは藻と真菌から構成され、互いに援助しながらともに成長します。コケは環境から栄養分を得ていますので、容易に汚染されます。アイスランドで育つのは、そこが世界でもっとも汚染の少ない国の1つだからです。ヨーロッパのコケの大部分はチェルノブイリ原発事故の放射性降下物によって汚染されましたが、アイスランドは放射能の影響をあまり受けておらず、コケは比較的安全でした。

アイスランドモスは、アイスランドでは非常食の材料として使用されます。

製品としては、アイスランドモスはアルコール飲料に風味を付けるのに使用されています。

安 全 性

短期間ならほとんどの人に安全なようです。

大量使用は鉛汚染のおそれがあるので危険です。

米国では規制の対象であり、アルコール飲料の着香料としての使用のみが許可されています。

胃や十二指腸に潰瘍がある人は使用してはいけません。

●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中、母乳授乳期は使用してはいけません。

有 効 性**◆科学的データが不十分です**

・空咳、食欲不振、感冒、気管支炎、消化不良、発熱、肺疾患、腎障害、膀胱障害、口内または咽喉の粘膜の刺激感または炎症（腫脹）、傷の治癒に役立つこと（皮膚に塗布した場合）など。

●体内での働き

疲労回復効果があるようです。細菌の成長を抑えることがあります。

医薬品との相互作用**☑経口薬**

アイスランドモスは粘性性の軟質組織を含んでいますが、これは医薬品の体内への吸収量を低減させます。経口薬を同時に摂取すると、その医薬品の効果を弱めるおそれがあります。この相互作用を避けるため、経口薬の服用後少なくとも1時間あけてからアイスランドモスを摂取してください。

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

使用量の目安**●経口摂取**

通常、お茶1カップを1日数回摂取。お茶は1.5～3gの乾燥植物を150mLの沸騰した湯に5～10分間浸すか煮立たせて、その後、ろ過して作ります。最大摂取量は1日当たり乾燥植物4～6g、またはそれと同等の製品。

アイビーゴード**IVY GOURD****●代表的な別名**

ヤサイカラスウリ

別名ほか

コッキニアインディカ (Coccinia indica), Coccinia grandis, Coccinia cordifolia, Kovai, Little Gourd, Tela Kucha

概 要

アイビーゴードは植物です。葉、根および果実を用いて「くすり」を作ることもあります。アイビーゴードの果実や葉は、インドやアジア諸国で野菜として使用されています。

●要説 (ナチュラル・スタンダード)

アイビーゴードとして知られているアイビーインディカは、ウリ科の熱帯植物です。木、低木、フェンスの上方で急速に成長が可能な、活発にツタが伸びるつるを持っています。花は大きくて白く、5つの長い筒状の花びらがあります。アイビーゴードは、インド、タイ、ハワイなど、熱帯地域でよく成育します。

アイビーゴードの根、果実、葉は、炎症、気管支喘息、心血管疾患（心臓疾患）、高コレステロールを含む多くの病状治療に使用されてきました。アイビーゴードは、主に抗糖尿病薬として研究されてきました。ヒトや動物の血糖値を減少させることが示されています。

糖尿病の管理以外のほかの目的でのアイビーゴードの高品質な研究は、不十分です。

安 全 性

6週間までの経口使用は、ほとんどの人に安全なようです。

十分なデータが得られていないので、長期使用が安全かどうか不明です。

糖尿病：血糖値を下げる作用があるかもしれませんが。糖尿病の人は、通常よりも頻繁に血糖値を測定してくだ

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

さい。

手術：血糖値を下げる作用があるかもしれません。手術中・術後の血糖値に影響を与える懸念があります。手術前の2週間は、アイビーゴードを使用しないでください。

●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性については、データが不十分です。安全性を考慮して、摂取は避けてください。

有効性

◆科学的データが不十分です

- ・糖尿病。アイビーゴードは、2型糖尿病患者の血糖値を改善すると示唆する研究があります。
- ・淋病、便秘、皮膚創傷の治療に役立つこと（皮膚へ塗布した場合）など。

●体内での働き

血糖値を下げる可能性がある化合物を含んでいます。

医薬品との相互作用

Ⓜ糖尿病治療薬

アイビーゴードは血糖値を低下させる可能性があります。糖尿病治療薬もまた血糖値を低下させるために用いられます。アイビーゴードと糖尿病治療薬を併用すると、血糖値が過度に低下するおそれがあります。血糖値を注意深く監視してください。糖尿病治療薬の用量を変更する必要があるかもしれません。このような糖尿病治療薬にはグリメピリド、グリベンクラミド、インスリン、ピオグリタゾン塩酸塩、マレイン酸ロシグリタゾン（販売中止）、クロルプロバミド、Glipizide、トルブタミド（販売中止）などがあります。

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

使用量の目安

標準使用量に関するデータがありません。

アイブライト

EYEBRIGHT

別名ほか

ユーフレイジア (Euphrasia), コゴメグサ, セイヨウコゴメグサ (Euphrasia officinalis), ヤクヨウコゴメグサ (Euphrasia rostkoviana), Augentrostkraut, Euphrasiae Herba, Herbed Euphrase

概要

アイブライトは植物です。地上部を用いて「くすり」を作ることもあります。

●要説 (ナチュラル・スタンダード)

アイブライトの属名Euphrasiaは、喜びを司るギリシャの三美神の1人、Euphrosyneに由来します。アイブライトは、テオフラストス、ディオスコリデスの時代以前から用いられていました。テオフラストスはギリシャの哲学者兼生物学者で、プラトンおよびアリストテレスの弟子です。ディオスコリデスは、薬草誌を執筆したギリシャの哲学者です (AD64年頃)。この2人が、眼疾患の治療のために局所用の点滴を処方していました。中世の時代には、眼の万能薬として眼疾患に対し、当時の医師により広く処方されていました。

欧州では、アイブライト (eyebright) という名前からもわかるように、眼感染およびほかの眼の過敏症状に対し、眼をすすいだり (洗浄)、まぶたに湿布したり、眼の中に入れてしばらく浸しておいたりして、何世紀もの間、用いられてきています。経口摂取は、鼻粘膜の炎症および副鼻腔炎の治療に用いられます。

アウクビンなどイリドイド配糖体を豊富に含んでいます。この成分が肝保護作用および抗菌作用をもつことを示唆する臨床研究もあります。結膜炎の治療に対するアイブライトの有効性を評価する臨床研究は多くありません。ほかの適応症に対するアイブライトの有効性についても臨床試験は行われていません。

安全性および毒性についての情報はほとんどありません。汚染されている可能性があるため、眼に対する使用については懸念があります。米国食品医薬品局 (FDA) のGRAS (一般的に安全と認められる食品) には指定されていません。

安全性

アイブライトの経口摂取は、ほとんどの人におそらく安全です。ただし、眼に直接使用するのはおそらく安全ではないため、推奨されません。アイブライトが汚染されている場合、眼感染を引き起こすおそれがあります。アイブライトのチンキの副作用には、錯乱、頭痛、流涙、そう痒、皮膚の発赤、視力障害、くしゃみ、吐き気、歯痛、便秘、咳、呼吸困難、睡眠障害 (不眠)、発汗などがあります。

糖尿病：アイブライトは、人によっては血糖値を低下させる可能性があります。糖尿病に罹患してアイブライトを使用する場合には、低血糖の徴候に注意し、血糖値を注意深く監視してください。

手術：アイブライトは、人によっては血糖値を低下させる可能性があるため、理論上は、手術中・手術後の血糖コントロールに干渉するおそれがあります。少なくとも手術前2週間は、使用しないでください。

●妊娠中および母乳授乳期

相互作用レベル： **高**この医薬品と併用してはいけません
低この医薬品との併用には注意が必要です

Ⓜこの医薬品との併用は慎重な経過観察が必要です

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取は避けてください。

有効性

◆科学的データが不十分です

・結膜炎、鼻腔炎、副鼻腔炎、感冒、アレルギー、咳、耳痛、頭痛など。

●体内での働き

アイブライトに含まれる化学物質は、収斂薬として作用したり、細菌を死滅させたりする可能性があります。

医薬品との相互作用

⊕糖尿病治療薬

アイブライトは、人によっては血糖値を低下させる可能性があります。糖尿病治療薬もまた血糖値を低下させるために用いられます。アイブライトと糖尿病治療薬を併用すると、血糖値が過度に低下するおそれがあります。血糖値を注意深く監視してください。このような糖尿病治療薬の用量を変更する必要があるかもしれません。このような糖尿病治療薬にはグリメピリド、グリベンクラミド、インスリン、ピオグリタゾン塩酸塩、マレイン酸ロシグリタゾン（販売中止）、クロルプロパミド、Glipizide、トルブタミド（販売中止）などがあります。

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

血糖値を低下させるおそれのあるハーブおよび健康食品・サプリメント

アイブライトは血糖値を低下させるおそれがあります。同様の作用をもつほかのハーブおよび健康食品・サプリメントと併用すると、血糖値が過度に低下するリスクが高まるおそれがあります。このようなハーブおよび健康食品・サプリメントには、デビルズクロー、フェヌグreek、グアーガム、朝鮮人参、エゾウコギなどがあります。

使用量の目安

通常の食品に含まれている量を超えて経口摂取した場合の安全性および副作用については、明らかになっていません。

亜鉛

ZINC

別名ほか

亜鉛含有化合物、酢酸亜鉛 (Zinc Acetate)、酸化亜鉛 (Zinc Oxide)、硫酸亜鉛 (Zinc Sulfate)、原子番号30 (Atomic Number 30)、アセキサム酸亜鉛 (Zinc Acexamate)、アスパラギン酸亜鉛 (Zinc Aspartate)、

クエン酸亜鉛 (Zinc Citrat)、グルコン酸亜鉛 (Zinc Gluconate)、モノメチオニン亜鉛 (Zinc Monomethionine)、ピコリン酸亜鉛 (Zinc Picolinate)、Zinc Pyrithione、Zn、Zinc Methionine

概要

亜鉛はミネラルです。人体の健康にはきわめて少量の亜鉛が欠かせないため、「必須微量元素」と呼ばれています。人体は余分な亜鉛を貯蔵できないため、食事の一部として定期的に摂取する必要があります。亜鉛を含む一般的な食品には、赤身肉、鶏肉、魚などがあります。亜鉛欠乏症になると、低身長、味覚の低下、精巣および卵巣の機能不全を引き起こすおそれがあります。

亜鉛は、亜鉛欠乏症とそれに起因する小児の発育阻止や急性下痢、創傷治癒の鈍化、およびウィルソン病の治療および予防のために経口摂取されます。

また、免疫システムの活性化、亜鉛欠乏の乳児や小児の発育および健康の改善、感冒、再発性耳感染、インフルエンザおよび上気道感染症の治療、下気道感染症、ブタインフルエンザ、膀胱炎、耳鳴および重度の頭部外傷の予防および治療に用いられます。このほか、マラリアをはじめ、寄生虫に起因する疾患に対して用いられます。

黄斑変性症、夜盲および白内障に対して亜鉛を用いる人もいます。また、気管支喘息、糖尿病および関連する神経障害、高血圧、エイズ/HIV、エイズ/HIVに関連する妊娠合併症、HIVに関連する下痢、エイズの下痢消耗症候群、エイズに関連する感染、高ビリルビン血症に対して用いられます。

このほか、神経性食欲不振症、強迫性障害、うつ病、分娩後うつ病、認知症、口内乾燥、注意欠陥多動障害 (ADHD)、味覚鈍麻、肝性脳症、アルコール性肝疾患、クローン病、潰瘍性大腸炎、炎症性腸疾患、口唇潰瘍、胃潰瘍、下腿潰瘍、褥瘡に対して経口摂取されます。

男性不妊、前立腺肥大および勃起障害 (ED) に対して、亜鉛を経口摂取する男性もいます。

骨粗鬆症、卵巣のう胞、関節リウマチ、乾癬性関節炎、疣贅 (いぼ)、および肝疾患の人の筋痙攣に対して、経口摂取されます。また、鎌状赤血球症、そう痒、酒さ、抜け毛、乾癬、湿疹、ざ瘡 (にきび)、サラセミア、アルツハイマー病、ダウン症候群、ハンセン病、のう胞性線維症に対して使用されます。

食道がん、大腸・直腸がん、胃がん、脳がん、頭頸部がんの再発、鼻咽頭がんの再発、非ホジキンリンパ腫に対して経口摂取されます。消化管内膜の炎症、化学療法の合併症、貧血、鉄欠乏症などの妊娠合併症、ビタミンA欠乏症 (ビタミンAとの併用摂取)、発作、ヒ素中毒、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、血流障害、白血病、熱傷、おむつかぶれ、ハンセン病、およびリーシュマニア感染による皮膚病変の予防の目的で、経口摂取されます。

運動選手の中には、運動能力と筋力の改善のために亜鉛を経口摂取する人もいます。

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

亜鉛はまた、ざ瘡（にきび）、糖尿病による足部潰瘍、下腿潰瘍、おむつかぶれ、疣贅（いぼ）、皮膚の加齢変化、顔の肝斑、単純ヘルペス感染、寄生虫感染の治療や、創傷治癒の促進のために皮膚に塗布されます。また、排便コントロールの異常がある人の肛門に塗布されます。

クエン酸亜鉛は、歯垢形成や歯周病の予防の目的で、ねり歯磨剤やうがい薬に使用されます。また、口臭治療の目的でチューインガム、キャンディ、口内洗浄液に使用されます。

感冒の治療のために外鼻孔内に噴霧することができる亜鉛製剤があります。

硫酸亜鉛は、眼の過敏の治療のために点眼液に使用されます。

熱傷から回復している人の栄養改善のために、静脈に注射されます。

亜鉛製品の多くには、カドミウムという金属も含まれています。これは亜鉛とカドミウムが化学的に類似しており、混ざり合った状態で天然に産出されることが多いためです。長期間高濃度のカドミウムにさらされると、腎不全を引き起こすおそれがあります。亜鉛含有製品に含まれるカドミウムの濃度は製品によって異なり、37倍も差があるものもあります。グルコン酸亜鉛の製品を選んでください。グルコン酸亜鉛に含まれるカドミウムの濃度は通常、最低レベルです。

安全性

成人が、亜鉛を皮膚へ塗布する場合や、1日40mg以下を経口摂取する場合には、ほとんど人に安全のようです。医師などの指導なしに、日常的に亜鉛を摂取することは、推奨されていません。人によっては、吐き気、嘔吐、下痢、金属味、腎機能低下、胃の損傷などの副作用を引き起こすおそれがあります。傷ついた肌に亜鉛を塗布する場合には、やけど、刺すような疼痛、そう痒、およびチクチク感を引き起こすおそれがあります。

亜鉛の経口摂取は、1日40mgを超える量を摂取する場合にも、おそらく安全です。1日40mgを超える量を摂取する場合には、銅の体内への吸収が抑制されるおそれがあります。銅の吸収が抑制されることにより、貧血を引き起こすおそれがあります。

亜鉛を鼻から吸引する場合には、おそらく安全ではありません。嗅覚喪失を引き起こすおそれがあります。100件以上の嗅覚喪失の報告を受け、米国食品医薬品局（FDA）は、2009年6月、亜鉛を含む特定の点鼻スプレーを使用しないよう勧告しています。これらの亜鉛を含む点鼻スプレーの製造元でも、製品の利用者から数百件もの嗅覚喪失の報告を受けています。亜鉛を含む点鼻スプレーは使用しないでください。

高用量の亜鉛の摂取は、安全ではないようです。推奨量を超える量を摂取する場合には、発熱、咳、胃痛、疲労、ほか多くの問題を引き起こすおそれがあります。

1日100mgを超える量の亜鉛サプリメントを摂取する

場合、または、亜鉛サプリメントを10年以上にわたり摂取する場合には、前立腺がんの発症リスクが倍増します。高用量のマルチビタミンと亜鉛のサプリメントを併用して摂取する場合には、前立腺がんにより死に至るリスクが高まるおそれもあります。

1日450mg以上の亜鉛を摂取することにより、血中鉄濃度に異常をきたすおそれがあります。1回に10~30gの亜鉛を投与する場合には、命にかかわるおそれがあります。

乳児および小児：亜鉛の経口摂取は、推奨量を適切に摂取する場合には、ほとんどの乳児や幼児に安全のようです。高用量を摂取する場合には、おそらく安全ではありません。

アルコール依存症：長期にわたり、過度のアルコールを摂取している場合には、体内への亜鉛吸収の抑制につながります。

糖尿病：糖尿病患者が、高用量の亜鉛を摂取する場合には、血糖値が下がるおそれがあります。糖尿病の場合には、注意して亜鉛を摂取してください。

血液透析：血液透析を受けている場合には、亜鉛欠乏症となるリスクがあり、亜鉛サプリメントが必要になるおそれがあります。

HIV/エイズ：HIV/エイズの場合には、注意して亜鉛を摂取してください。亜鉛の摂取により、生存期間の短縮につながります。

体内での栄養分吸収が困難となる症候群：吸収不全症候群の場合には、亜鉛欠乏症を引き起こすおそれがあります。

関節リウマチ：関節リウマチの場合には、亜鉛の吸収が低下します。

●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用は、推奨量（RDA）であれば、ほとんどの人に安全のようです。ただし、授乳中の女性が高用量の亜鉛を摂取する場合には、おそらく安全ではありません。また、妊娠中の女性が高用量の亜鉛を摂取する場合には、安全ではないようです。

以下の量を超える摂取はするべきではありません。

18歳以上の妊娠中または母乳授乳期の女性：1日40mg

14~18歳の妊娠中または母乳授乳期の女性：1日34mg

有効性

◆有効性レベル①

・亜鉛欠乏症。深刻な下痢、腸における食物吸収が抑制される疾患、肝硬変、アルコール依存症などの場合には、亜鉛欠乏症を引き起こすおそれがあります。大手手術の後や、入院中に長期にわたり経管栄養摂取をする場合にも、亜鉛欠乏症を引き起こすおそれがあります。亜鉛欠乏症患者が、亜鉛を経口摂取する場合、または静脈内投与する場合には、亜鉛濃度を正常値に戻すこ

相互作用レベル： **高**この医薬品と併用してはいけません
低この医薬品との併用には注意が必要です

中この医薬品との併用は慎重な経過観察が必要です