

ハーブによる睡眠やストレスに対する有用性:パート1

1/2

バレリアンの安眠・鎮静効果

バレリアン(西洋カノコソウ)は、ヨーロッパで昔から広く用いられているハーブであり、日本では吉草ともいう。不眠症や精神ストレス、気分の落ち着きなどに対しての有効性が報告されている。成分には、吉草酸やアルカロイド、テルペノイド類、揮発油などが含まれており、神経鎮静作用により、イライラや興奮を鎮めることに役立つ。アルカロイドやテルペノイド類は、脳内へ移行し、γ-アミノ酪酸(GABA)の働きを介して効果を発揮すると考えられている。GABAは、脳の視床下部領域に多く存在し、成長ホルモンの合成や睡眠サイクル、体温調節など脳下垂体の全ての働きにおける役割を担うことが知られている。また、脳の血流や代謝を高め中枢神経を沈静させることで精神的な安定を促し、興奮を抑えるなどの作用が期待されている。

バレリアンが安眠と筋弛緩をサポートする可能性

バレリアンルートは、心配や不安、怒りなどに関連した情緒的ストレスを軽減するために古代から使われてきた。バレリアンルート(西洋カノコソウ根)の抽出物は、非麻薬性ハーブの鎮静剤としては、安眠を促すフードサプリメントとしての役割を果たすことができる。筋弛緩薬としては、首や肩の緊張、胃腸の健康、筋肉弛緩のサポートに役立つかもしれない。鎮静弛緩剤としてのバレリアンルートの有効性は、吉草酸の内容によるものだと考えられている。大規模臨床研究が行われた病院の外来患者23人を被験者とした研究においては、ほとんどの

被験者が、ハーブが適度に安眠のサポートに役立つと実感したという結果が示された。もう一方の、99テーマあるバレリアンルート鎮静作用の研究では、バレリアン抽出物600mgの単回投与や繰り返し投与後に、朝の覚醒度や集中力における悪影響はなかったと示唆された。

バレリアン摂取時における注意・副作用

バレリアンの効果は一定でなく、即効性はないが、過剰摂取や長期摂取による副作用も懸念される。医薬品との併用における明確な作用、副作用の報告はないが、肝臓に対する毒性が発現する可能性があることから、ナイアシンやニコチン酸、ニコチン酸アミドとの併用や肝機能が低下している人については、摂取を避けるなどの注意が必要である。妊娠、授乳中の安全性については、十分な研究結果が得られていない為、医師へ判断を仰ぐことが望ましい。

参考文献:

1. Balderer G, Borbely AA. Effect of valerian on human sleep. *Psychopharmacology (Berl)*. 1985;87(4):406-9.
2. Leathwood PD, Chauffard F. Quantifying the effects of mild sedatives. *J Psychiatr Res*. 1982-83;17(2):115-22.
3. Plushner SL. Valerian: *Valeriana officinalis*. *Am J Health Syst Pharm*. 2000 Feb 15;57(4):328, 333, 335
4. Molodozhnikova LM. Medicinal valerian. *Feldsher Akush*. 1988 Jan;53(1):44-6.
5. Yoto A, et al. *Amino Acids*. 2012 Sep;43(3):1331-7. doi: 10.1007/s00726-011-1206-6.
6. Volpi R, et al. *Psychoneuroendocrinology*. 1997 Oct;22(7):531-8.
7. Prosser J, Hughes CW, Sheikh S et al: *J Child Adolesc Psychopharmacol* 1997; 7(3):181-199.

Product on the Paper

Valerian Root Max-V

バレリアンルート マックス-V

品 番：77381-60
価 格：3,400円(税別)
内 容 量：60粒入 1日1粒/60日分

鎮静作用のあるハーブ

バレリアン(西洋カノコソウ)の根から抽出した成分は自然の穏やかな催眠、鎮静作用を持っています。ヨーロッパにおいては昔から鎮静成分として使われてきました。その作用については、気分を落ち着かせる、不安を減らす、ストレスを和らげる、筋肉の緊張をほぐすなど、多くの科学的データが報告されています。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

成分名	含有量
西洋カノコソウ抽出物 (0.8%バレレニック酸)	200 mg
西洋カノコソウ抽出物 (非標準化)	100 mg



GABA

ギャバ

品 番：80611-60
価 格：3,500円(税別)
内 容 量：60粒入り/1日1粒/60日分

脳のために働くアミノ酸

玄米などに多く含まれる成分、GABA(ガンマアミノ酪酸)は、アミノ酸の一種には分類されますが、たんぱく質を構成している18種類のアミノ酸とは違って、哺乳動物の脳や脊髄に存在することがよく知られています。GABAは体内で神経伝達物質として脳の血流を活発にしたり、脳に対する酸素供給量を増やしたりするほか、脳細胞の代謝機能をも高める働きがあることが最近の臨床試験で確認されています。このため、脳内のGABAが不足するとイライラなどの感情の乱れをきたすのをはじめ、さまざまな不調が現れて日常生活にも支障をきたしてしまいます。体内のGABAは加齢とともに減少するため、それを補給する意味で玄米食が盛んに奨励されるようになりました。しかし、十分なGABAを摂取するためにはかなりの量の玄米を摂取しなければならず、カロリー面でも、経済面でも非現実的と言われ、サプリメントから摂取するのが効果的と言われています。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

成分名	含有量
ガンマアミノ酪酸	500 mg



Order Made Supplement Service

分包による
オーダーメイド
サプリメント
サービス!



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
TEL: 03-5530-2212