

## 4. 女性のための強壮ハーブ: シャタバリ shatavari *Asparagus recemosus*



女性の受胎能力や寿命に良い効果があり「**100人の夫を持つ人**」という意味。女性の生殖器に対する強壮と若返り効果。

女性のホルモンレベルの正常化を助ける植物性エストロゲンと、免疫を強めストレスを軽減し老化を防ぐ栄養分(葉酸などビタミン類)を含む。







## 5. アシュバガンダー

*Withania somnifera* L.

強壯作用

男性の妙薬

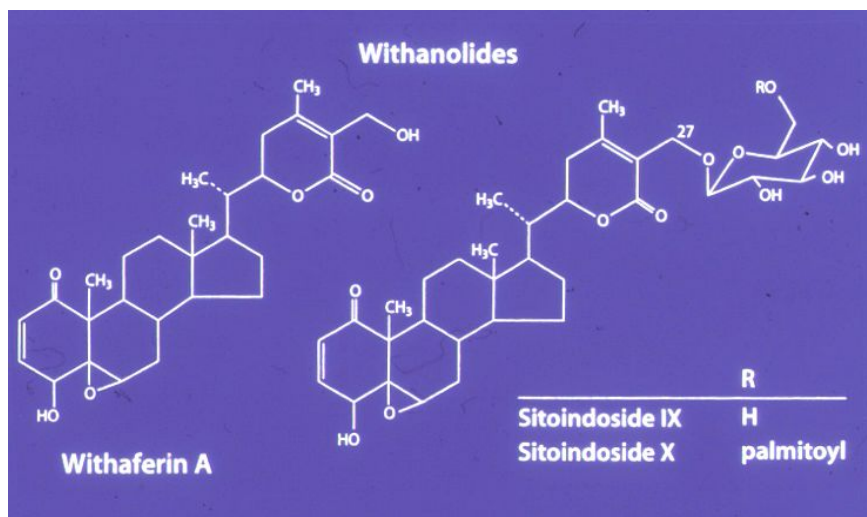
精子増加作用

インドのバイアグラ

環境ホルモンの

悪影響を抑制

認知症にも効果？



## 6. ブレイントニック: **ブラフミー**が**脳疲労**をとりのぞく



**Brahmi ブラフミー, *Centinella asiatica***  
リラックス効果

**Brahmi ブラフミー, *Bacopa monnieri***  
記憶力増進効果



## 7. ムクナ・プルリエンス (八升豆) : 日本での栽培可 (*Mucuna pururiens* L.)



**植物としてのムクナは、土壌保全や農薬を使わずに済む自然循環型農業の担い手。**

**ムクナ豆やムクナの茎・葉は、L-ドーパを豊富に (5%程度) 含有し、パーキンソン病などドーパミン不足が原因の病気に効果がある。**

# L-ドーパを含有するムクナ

●日本ではハツショウマメと呼ばれるマメ科植物で、江戸時代から北陸でも生育していたと思われる。

アーユルヴェーダにおいては一般的な薬用植物の1つ。有効成分のL-ドーパはアミノ酸の一種であるチロシンの誘導体で、体内でドーパミンに変換される。

●ドーパミンは脳を正常に機能させるのに必要な神経伝達物質で、これがないと筋肉の緊張やこわばりなどパーキンソン病症状が起きる。

●インドの研究：ムクナによって精液の濃度と精子の運動性が、全ての不妊症被験者で改善されたという。

●3粒で100mg程度のL-ドーパを含有しており、一日3～10粒程度が推奨量。





## 8. 指甲花(しこうか)

ヘナ、ヘンナ

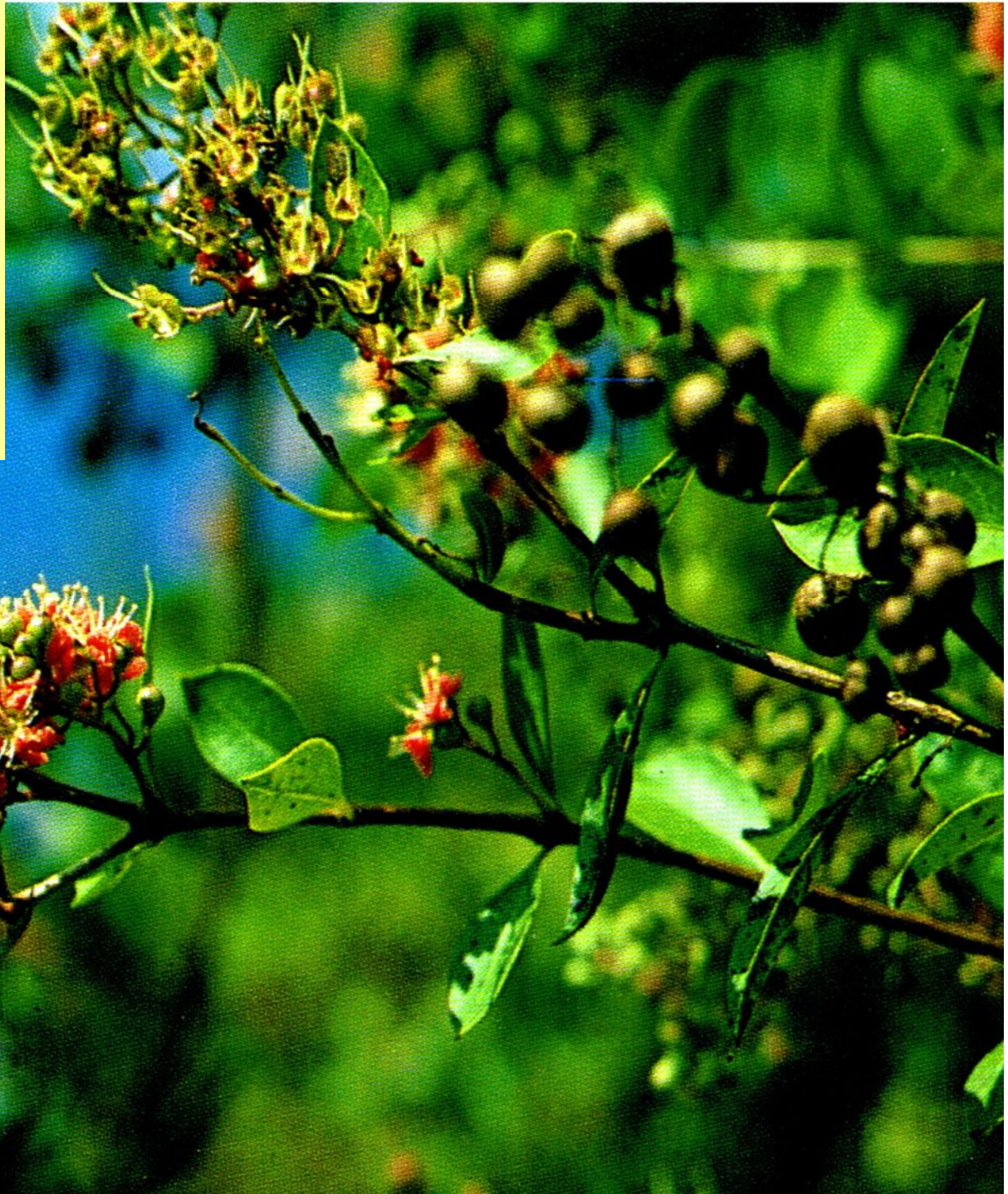
ミソハギ科ツマクレナイノキ

*Lawsonia inermis* L.

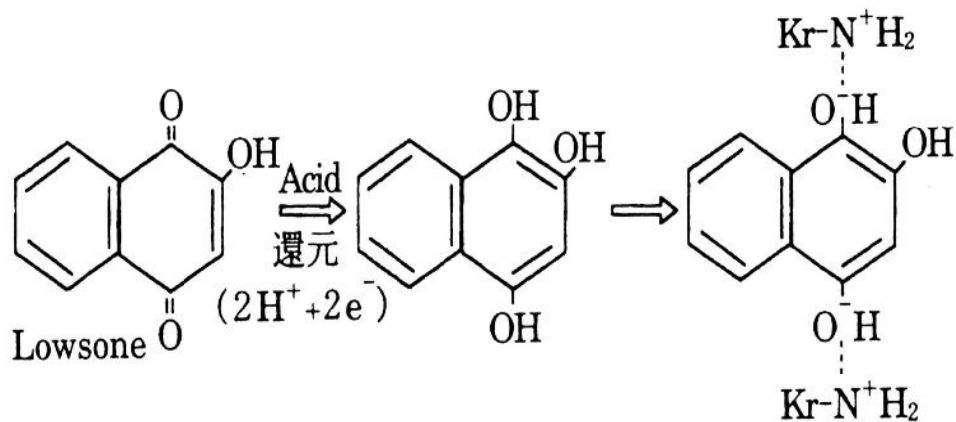
Mendhi (Sans.)

Henna (Eng.)

Hena (Hind.)







## ヘナの発色機構

### ヘナの染毛剤としての利用:

白髪しか染めない。角質も、変化した皮膚の場所を特異的に染める。



## 9. ウコンの2種類



春ウコンの花

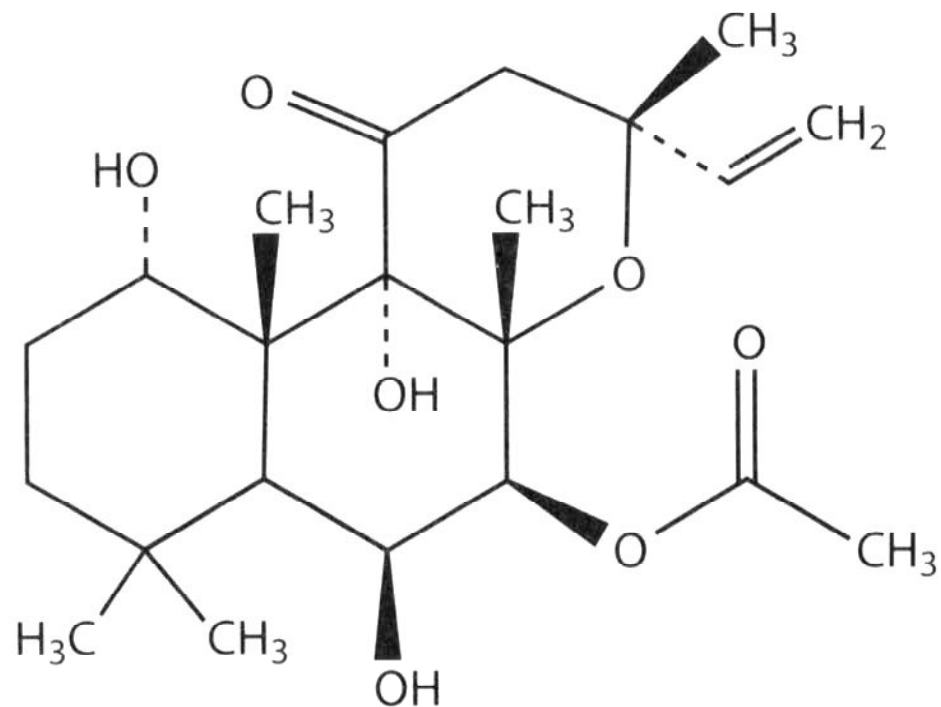
**Curcuma aromatica L.**  
精油含量が多い



秋ウコンの花

**Curcuma longa L.**  
クルクミン含量が多い





Forskolin

## 11. フォルスコリン

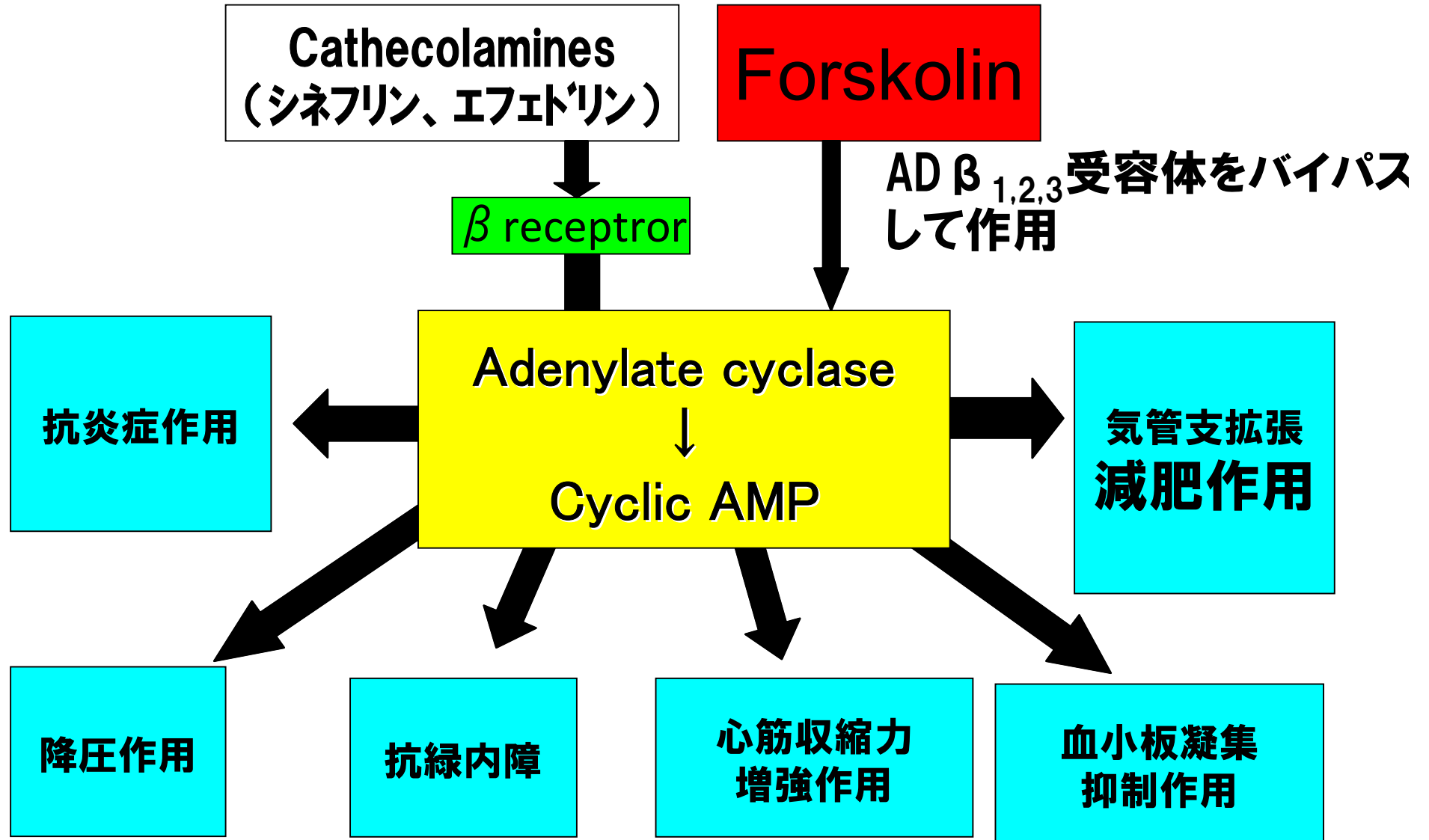
フォルスリンという商品名でDHCから販売されているが、これもPRXに結合することでCYPを活性化し、薬物の効果を減弱させる可能性あり。



**Coleus forskolii**



# Forskolinの作用機序



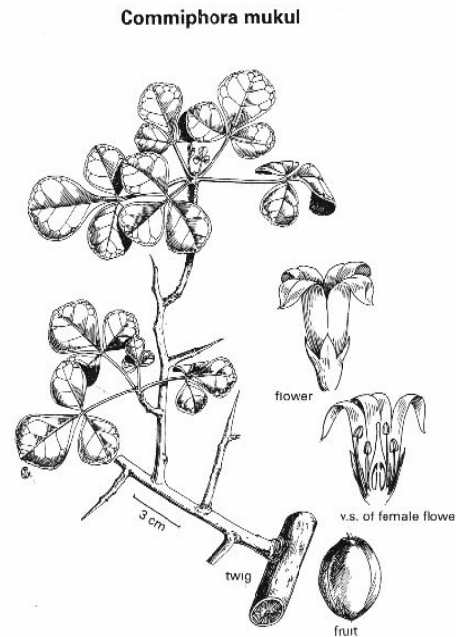


## 12. グッグルー

*Commiphora mukul*

Indian bdellium tree

欧米で減肥、抗関節炎  
女性ホルモン作用、  
抗凝固作用を期待して  
頻用されている。



樹脂を薬用に供す。

伝統的には、種々の関節障害に用いられてきた。

抗炎症、抗高脂血症、減肥作用、女性ホルモン作用、  
抗血小板作用(抗凝固作用)で頻用されている。花粉  
症、鼻炎、肥満などに欧米では人気がある。



# **グッグルー製剤の禁忌者**

**(無視されて投与されている患者がいる！)**

**妊娠中、授乳中**

**甲状腺機能亢進症**

**女性生殖器疾患、女性生殖系癌**

**2週間以内に手術予定の人**

**(抗凝固作用のため出血傾向がでる)**

# アーユルヴェーダのハーブの 安全性

**特に薬物相互作用**  
(古典的には「食べ合わせ」)



# 怖～い薬草や健康食品の連用

## 健康食品 中毒百科

内藤 裕史 著

筑波大学名誉教授  
茨城県立医療大学名誉教授

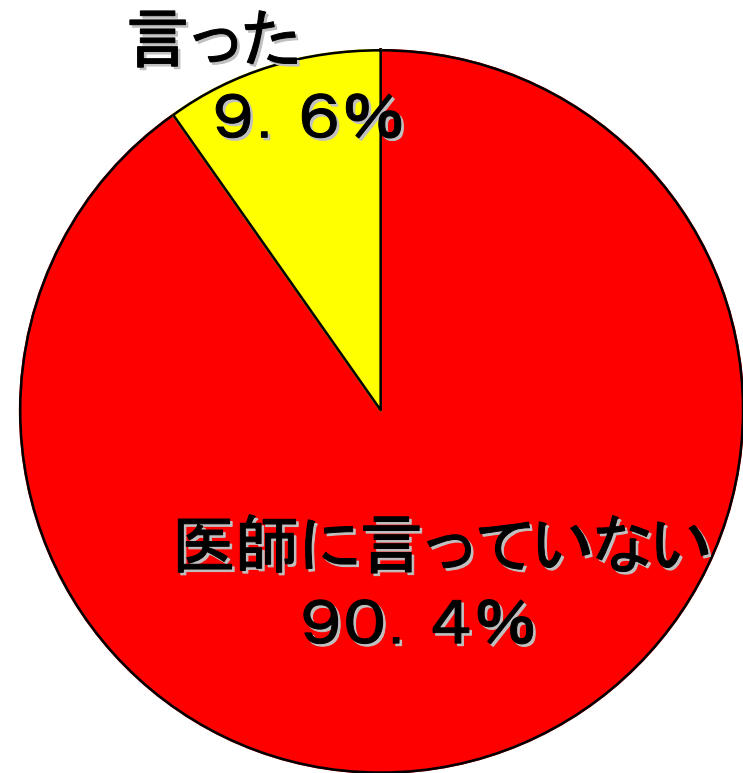
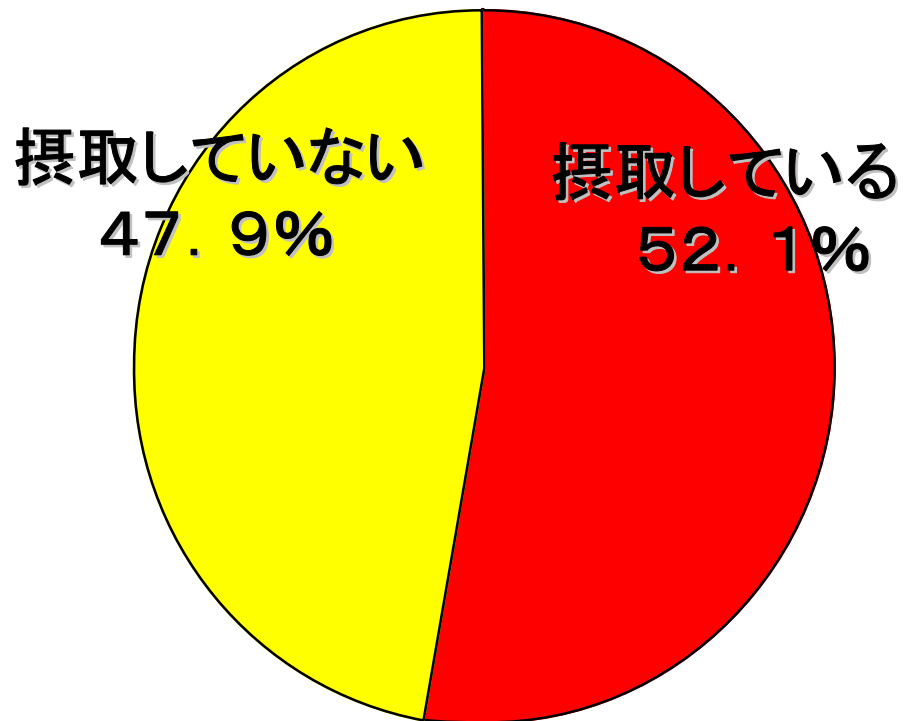
丸善株式会社

# 健康食品中毒百科

- **スターフルーツ**: 腎障害(透析中)患者で痙攣などを惹起。
- **漢方薬腎症**: 木通の種類によっては、惹起する。
- **ゲルマニウム**: 蓄積で腎障害を起こす。
- **クロム**: 6価も3価も、生体内に入ると有毒。
- **重金属汚染**: 種々の伝統医学製剤が重金属に汚染(Hg、As、Pb)
- **銀杏葉**: 出血傾向を来たし、脳内出血を起こす。



# 薬と一緒に摂取していますか？ (医師に言わない患者が多い)



期間: 2000年5月～6月

対象: 筑波大学付属病院外来患者453名

# トウラシー摂取時の注意と安全性

ほとんど副作用はないが、  
葉の粉を5－7g/日 3カ月間投与された例の中  
に、便秘になった例があった。

動物では、大量投与で、精子形成抑制作用が  
認められた。

医薬品との相互作用：まだデータはない。



## ハーブ薬剤と処方薬の併用は危険

〔米カンザス州カンザスシティー〕  
カンザス大学(カンザスシティー)薬理学・毒物学のJeff L. Staudinger助教授らは、抗高脂血症薬として服用されるハーブ薬剤の活性成分ググルステロンには、エイズと癌に対する処方薬の効果を無効にする危険があると警告し、詳細を*Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* (2004; 310; 528-535)に発表した。

### 相互作用を引き起こす

Staudinger助教授らは、ググリピドの有効成分であるググルステロンが、細胞受容体であるPXRを刺激する結果、肝酵素の機能が働き始め、上市されている処方薬の約60%の機能が抑制されてしまうことを見出し

た。

上市薬には癌とエイズの処方薬とスタチン系薬剤が含まれる。肝酵素が働き出すと、これまで無害であった化学物質を発癌物質に変えてしまう危険も出てくるといふ。

同助教授らが注意を喚起する理由は、乱れた食生活によりコレステロール値の高い人々が数多く見られる米国では、ググリピドのハーブ薬剤にコレステロール低下作用のあることがわかったことと、同薬が医師の処方せんなしでもインターネット上で入手できるからである。

同助教授は「処方薬を服用中の患者が非処方薬を併用すれば、ハーブ薬剤との相互作用を引き起こす可能性が高くなる」と警告している。

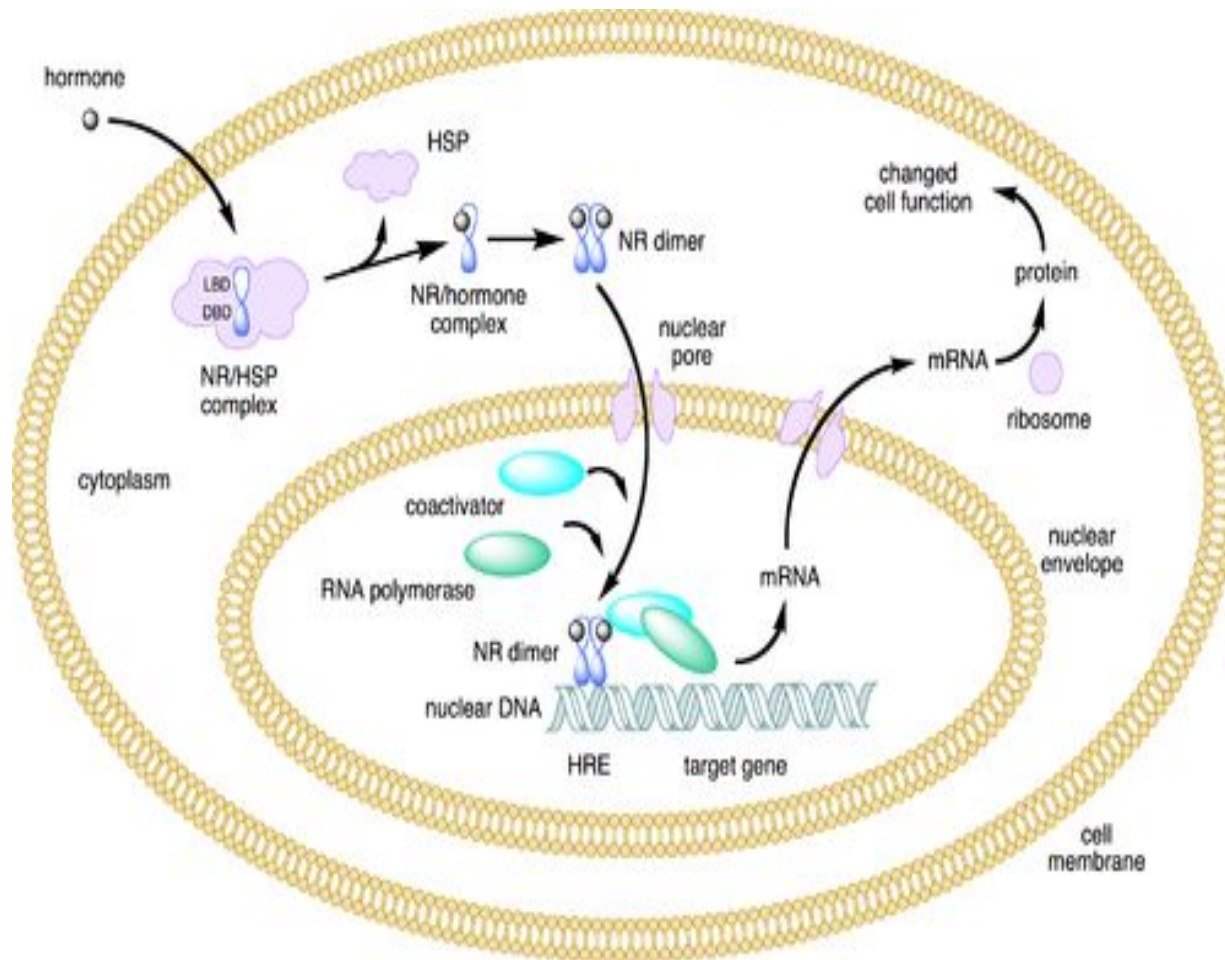
新薬との相互作用Ⅱ  
アーユルヴェーダの食べ合わせ

# PXRとは？：プレグナンX核内受容体

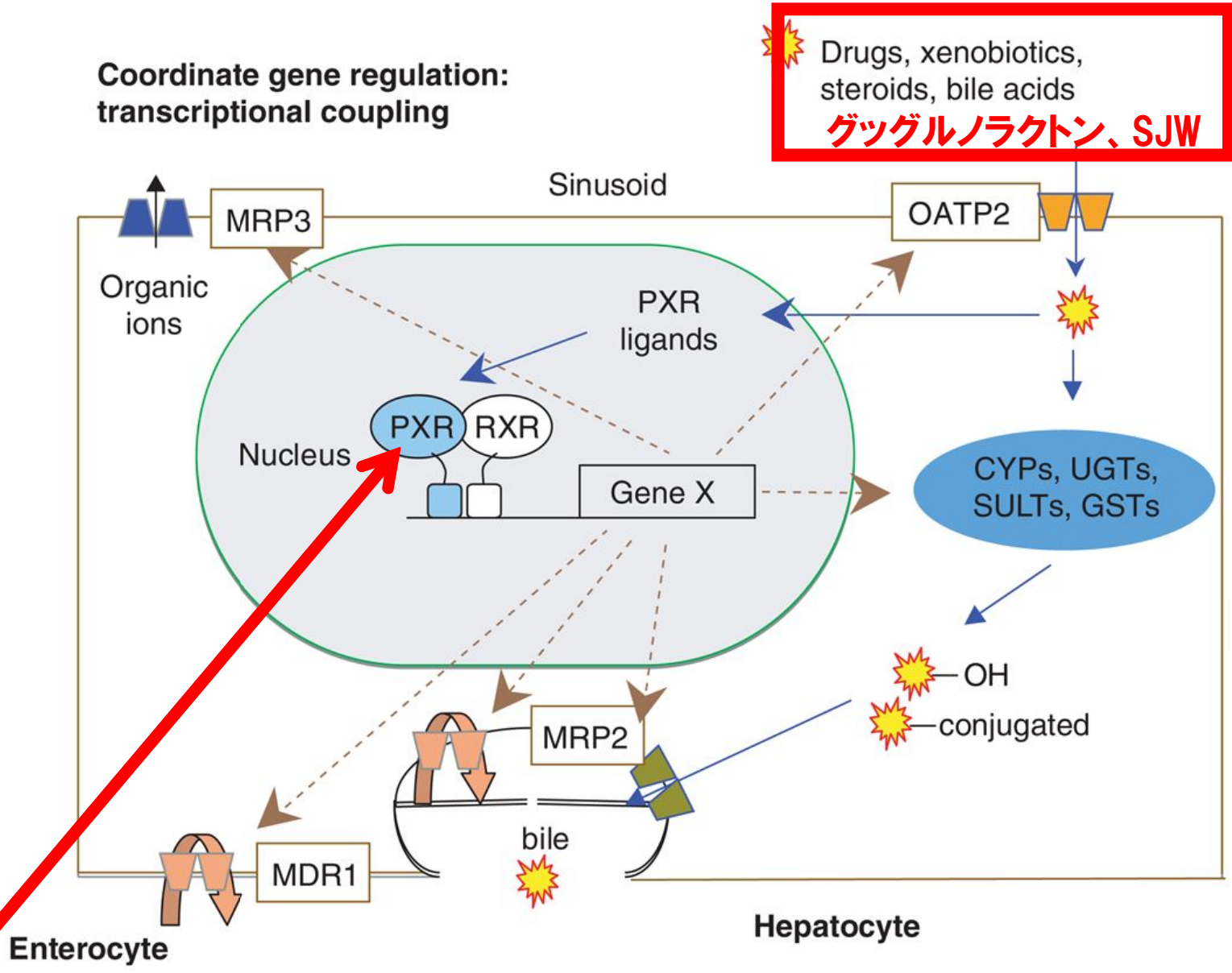
生殖器、脳下垂体細胞核内で高発現している受容体。プロゲステロン，エストラジオール，テストステロン等の性ホルモンの他，リファンピシン、**グッグルーのグッグルステロン、セイヨウオトギリソウのハイパーフォリン**を始めとした各種薬剤は、**PXRリガンド**（PXR受容体結合物質）であり，シトクロームP450 の一種**CYP3A4** を誘導して薬物代謝に影響して、薬剤の効果を下げるので併用に注意。CYP3A4は、上市されている薬の60%近くに影響する薬物代謝酵素系。



# 核内受容体: その一つがPXR



核内受容体(かくないじゅようたい、nuclear receptor)とは細胞内タンパク質の一種であり、ホルモンなどが結合することで細胞核内でのDNA転写を調節する受容体



PXR(プレグナンX受容体)は異物センサーとして機能し、異物を代謝するシトクロムP450(CytP450)を誘導する



# セントジョーンズワートによる薬物相互作用

(ググルー、フォルスコリーも共通の作用)

**機序:**①P糖タンパク質の発現増加(小腸粘膜)

②CYP3A4活性誘導(小腸粘膜): **PXRに結合し**

**て**

## 長期服用により

免疫抑制剤 サイクロスポリン

強心剤 ジゴキシン

抗HIV薬 インジナビル

気管支拡張剤 テオフィリン

抗凝固剤 ワーファリン

女性ホルモン剤 エチニルエストラジオール

高脂血症薬 シンバスタチン

**の血中濃度を25-50%減少させる**

# 個々人に合った治療や指導をする アーユルヴェーダ

自分の体質と  
体調異常の原因を知る



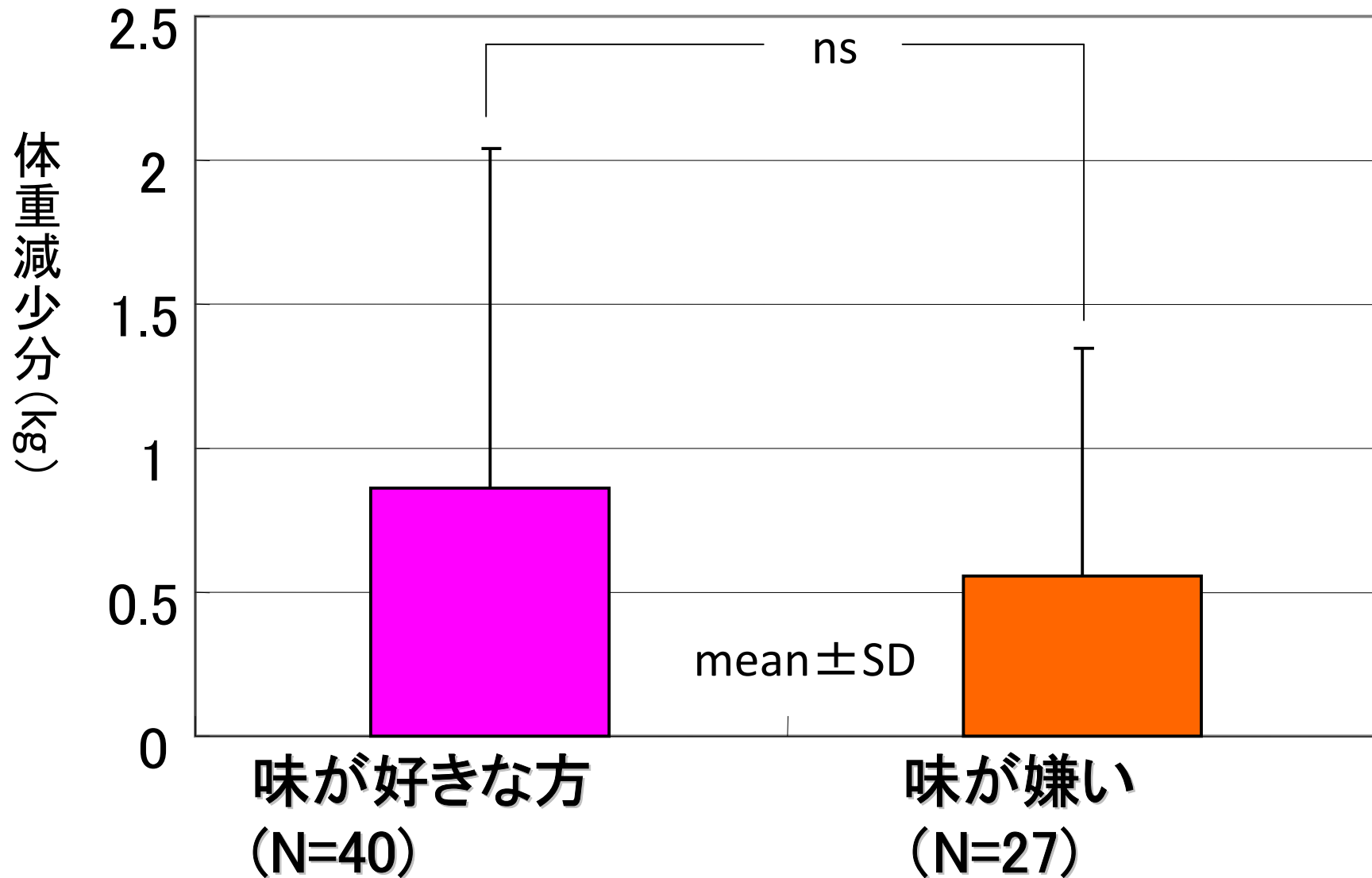
# 自分の体質に合った ハーブを選ぶには？

## 香りで選ぶのも一方法

嗅覚系に関与する遺伝子：900余り

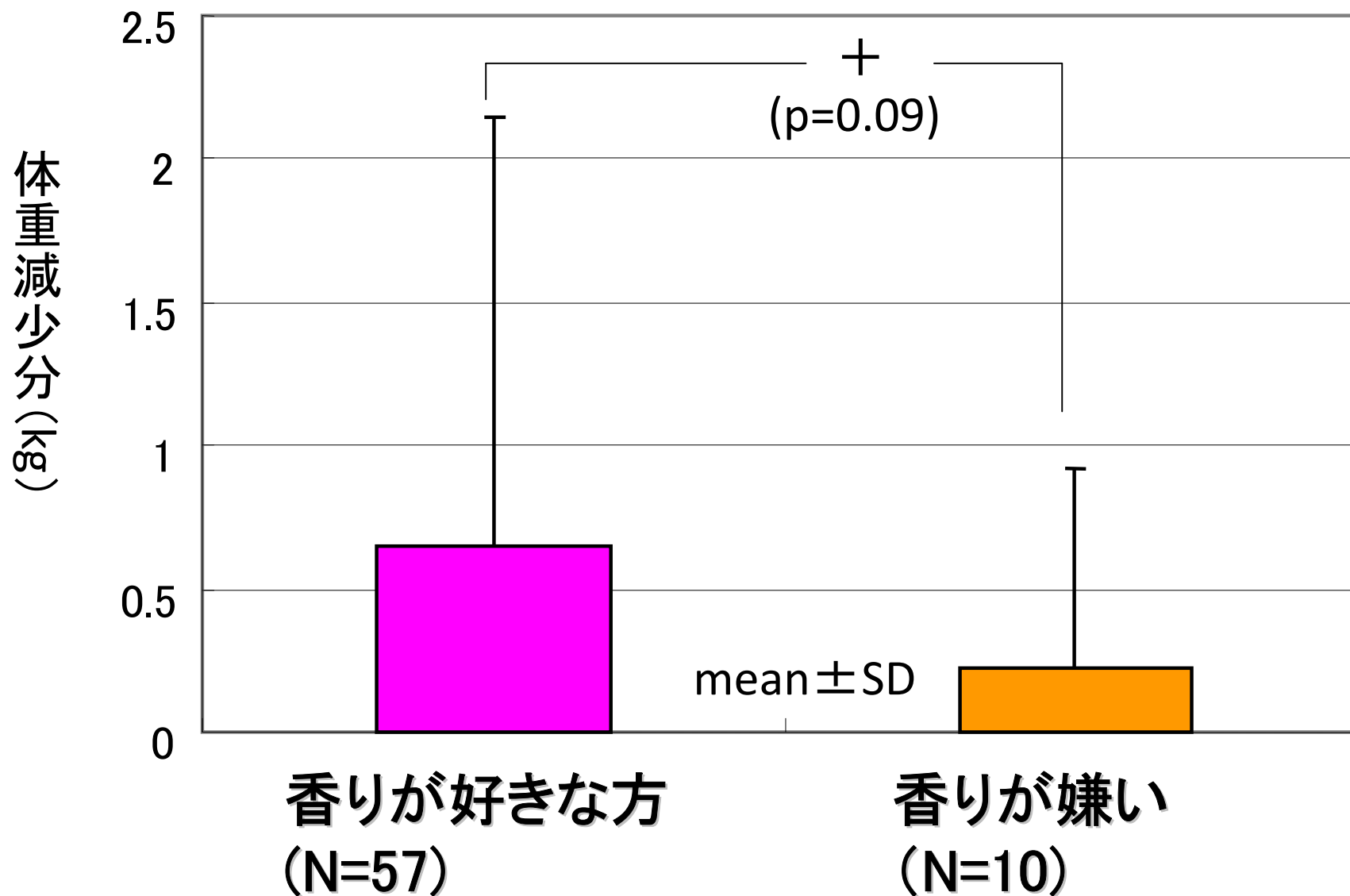
味覚系に関与する遺伝子：10個以下

# 防風通聖散の味の好き嫌いとは体重減少度率

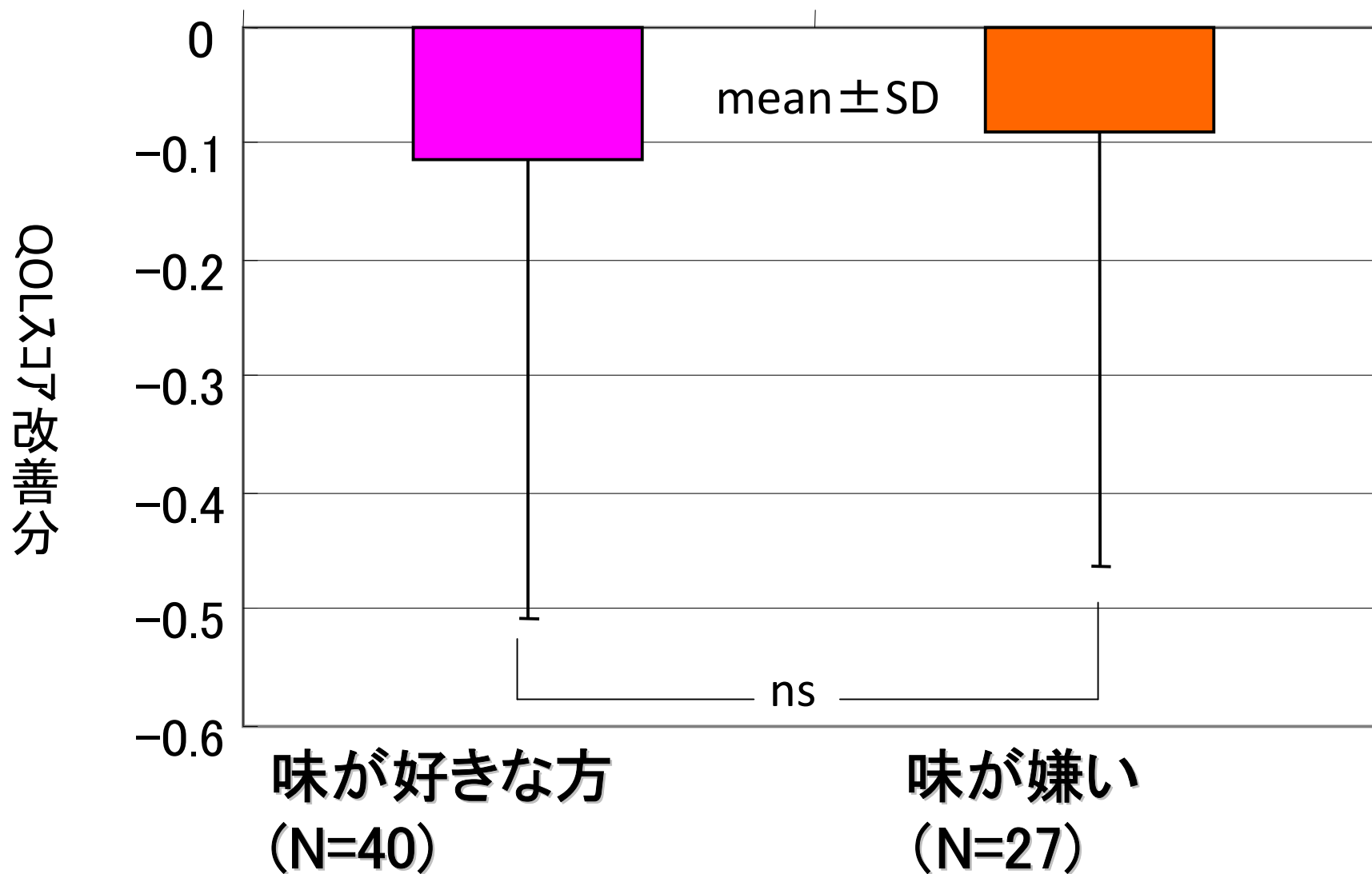




# 防風通聖散の香りの好き嫌いとは体重減少度率

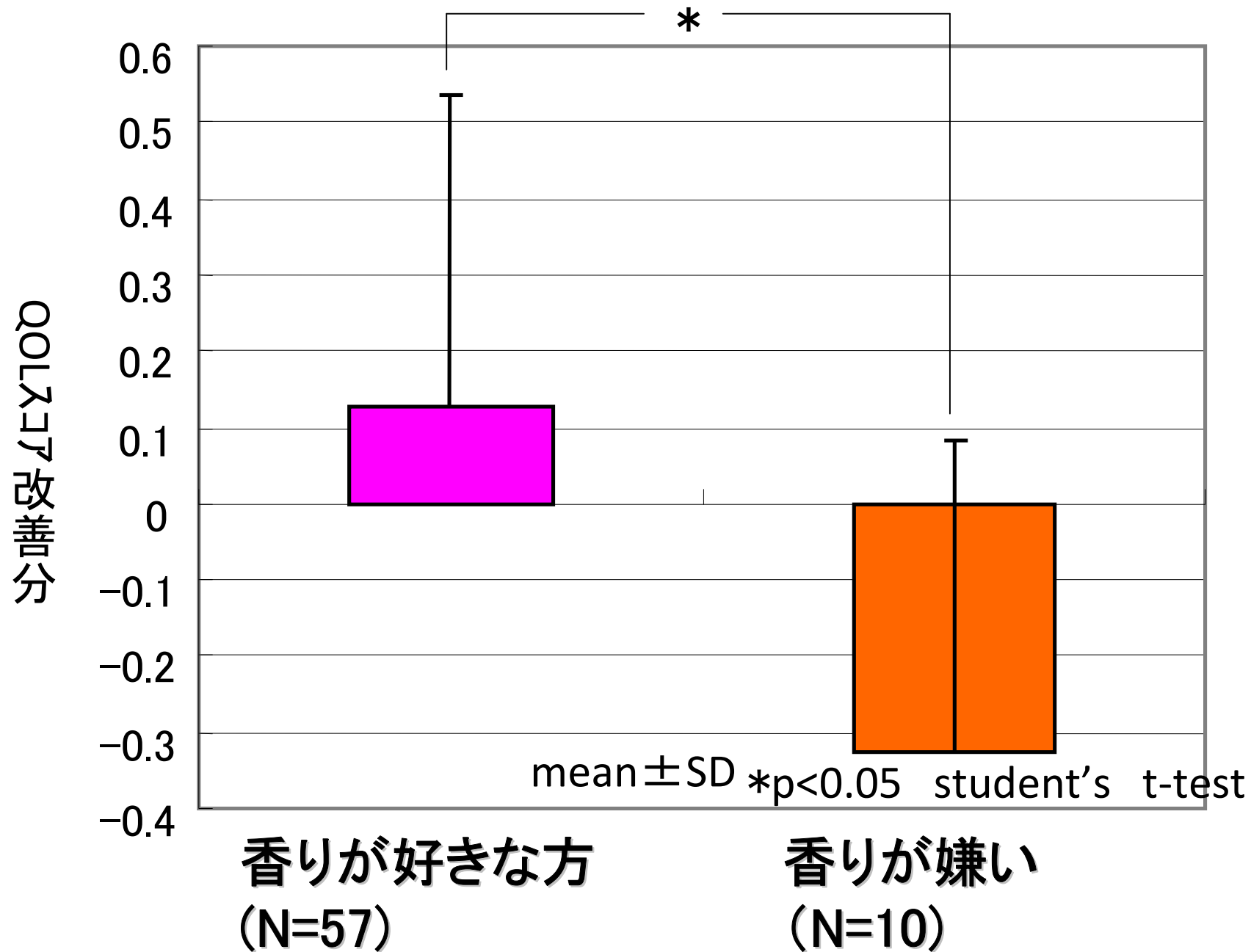


# 防風通聖散の味の好き嫌いとおQOLの変化率

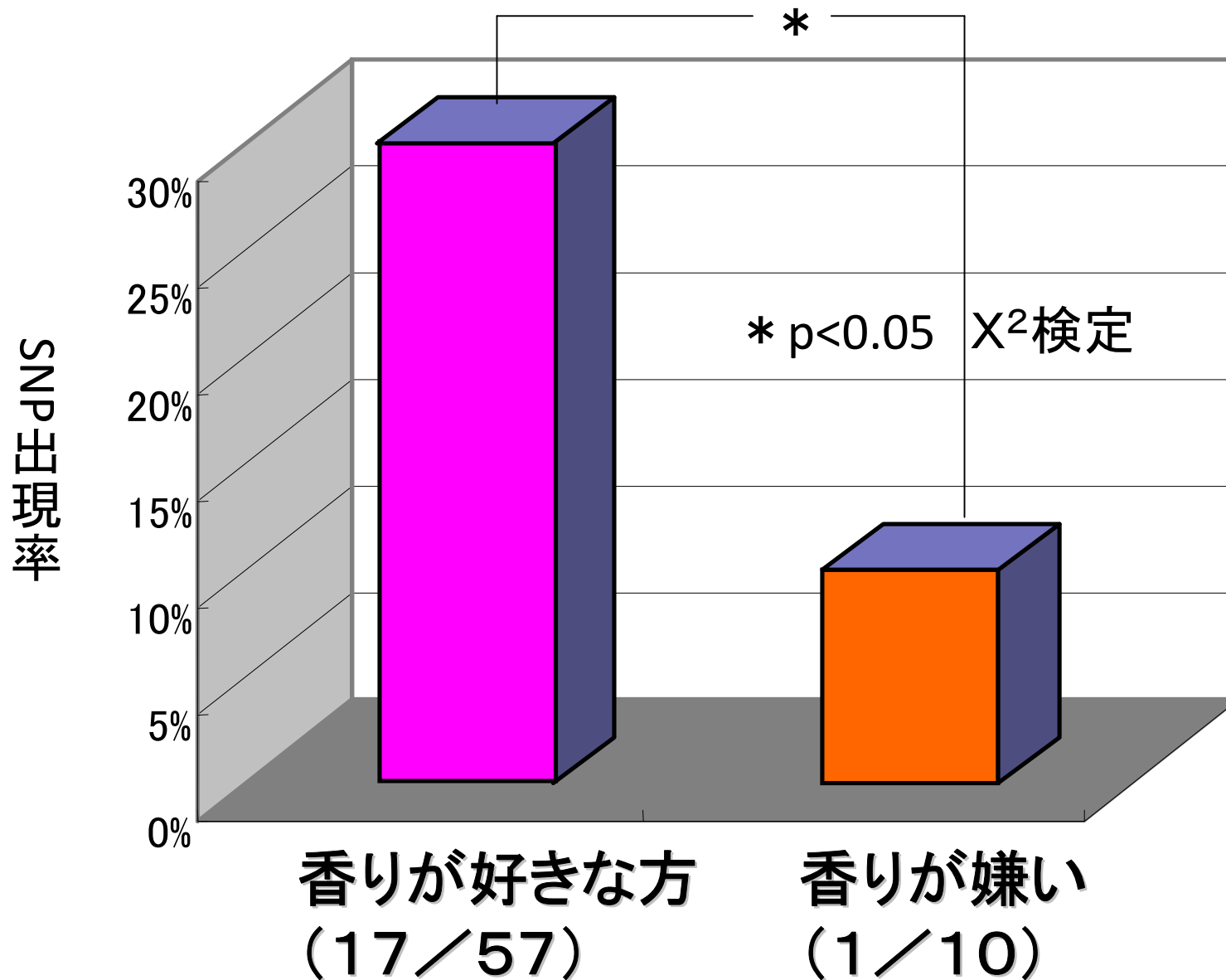




# 防風通聖散の香りの好き嫌いとおQOLの変化率



# 防風通聖散の香りの好き嫌いと $\beta_3$ SNP陽性出現率 - 遺伝子が決める？ 香りの嗜好性 -



# 結 論

伝統医学の一つであるアーユルヴェーダの理論を学びながら、

アーユルヴェーダの薬草を、日常生活の中で楽しみましょう。

その場合、食べ合わせや薬草と現代薬との飲み合わせ(薬物相互作用)にも注意しながら薬草を使いましょう！



# アーユルヴェーダで 健康幸福寿命を延伸しよう！





**アーユルヴェーダの知識が皆様のお役に立つことを祈っています。**

**ご静聴ありがとうございました。**