



話題のビタミン・サプリメント(27)

チェストツリー(チェストベリー)

Key Word:ハーブ・PMS・女性ホルモン・更年期障害

今回はPMS(月経前緊張症)と呼ばれる女性に多い、生理前の憂鬱な気分を解消するといわれるチェストツリー(チェストベリー)についてです。“ホルモンのいたずら”で起こる生理前の不安に効果的なのでしょうか？

チェストツリー(貞操木)は、地中海沿岸や中央アジアの自生する落葉低木で、その果実をチェストベリーという。

紀元前400年前頃からヨーロッパで女性生殖器系疾患の治療に用いられ、PMSのほか月経不順や周期的な乳房痛等、主に月経周期に関連した様々な症状の緩和に役立つとされている。別名セイヨウニンジンボク(イタリアニンジンボク)という。

チェストツリーの有効成分は、脳下垂体から分泌される黄体形成ホルモンの生産を増やすことで、プロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌を促しホルモンバランスを正常化させます。精油、脂肪酸、イリド配糖体、フラボノイド、アルカロイドなどを含み、これらの有効成分が働いてプロゲステロン(黄体ホルモン)を増やし、エストロゲン(卵胞ホルモン)とのバランスを整えます。下垂体において、FSH(卵胞刺激ホルモン)の分泌を抑制し、LH(黄体形成ホルモン)の分泌を促進することで、ホルモンのバランスを整えるといわれている。

【期待される適応・期間】

PMS	:4-12週間
月経困難症	:少なくとも8週間
女性の不妊症	:3-7カ月
ニキビ	:通常6カ月以上

【1日の摂取量】

一般に30~40mgの乾燥果実に相当する量



【安全性・副作用】

3か月1.5年間の継続的な経口摂取は安全である。一般的に重大な副作用は少ないが、2-5%程度、頭痛や胃の不調、痒み等の報告がある。

【相互作用】

臨床試験での相互作用の報告はされていないが、ドーパミンに影響を与える薬剤や女性ホルモンの作用する薬剤との併用は念のため注意する。

【注意】

ホルモン分泌調整作用をもつと考えられるため、ホルモン感受性のがん(乳がん、子宮がん、卵巣がん)あるいは疾患(子宮筋腫、子宮内膜症)の女性は使用を避けたほうがよい。

また、ホルモンバランスに影響を与える可能性があるため、妊娠中や授乳中の摂取は避ける。

夏になるとよい香りのする明るい紫色の花をつけるチェストツリー。その種子は辛味のあるレモンの香りで、調味料としても使われます。イライラを鎮めて心を落ち着けてくれるなど、ストレスで体調を壊しがちな現代人の心身の安静に最適♪

・・・参考文献・・・

1. 機能性食品素材便覧,薬事日報社
2. 機能性食品ガイド,講談社
3. 日経Drug Information,日経BP社:5月号(2008)
4. サプリメント事典net <http://www.b-webx.net/sapri/>