

### ⑭ノコギリヤシ

#### 基本情報

名 称	ノコギリヤシ (ソウパルメット)
<p>ノコギリヤシは、北米南東部を原産とするヤシ科の植物で、特徴的なノコギリ状の葉を持つ。薬用部位は実で、中国では古くから泌尿器疾病の治療薬(漢方)として利用され、さらに強壯、利尿に効果があるとされてきた。前立腺肥大症に対する作用など、一部にヒトでの有効性が示唆されている。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>有効性を示唆する次のような報告がある。</li><li>前立腺肥大症に対しておそらく有効であり、頻尿、排尿痛、尿意切迫、会陰の重苦しさ、排尿困難などを軽減する。夜間の尿の回数を減少し、最大及び平均尿量を増やし、残尿感を改善する。</li><li>ただし、前立腺の大きさや前立腺特異抗原値は減少させない。ノコギリヤシが効果を示すまでには摂取し始めてから1~2ヶ月を要する。ドイツのコミッションE(ドイツの薬用植物の評価委員会)は、ノコギリヤシを摂取する場合、医師の定期的な診断を受けるべきであると指摘している。</li><li>血圧低下に関する効果が認められている。その他、ヒトでの有効性については、信頼できるデータが見当たらない。</li></ul> <p>安全性：</p> <p>経口で適切に摂取する場合おそらく安全。妊娠中及び授乳中の摂取については、おそらく危険である。ノコギリヤシは抗アンドロゲン活性及びエストロゲン様活性を持ち、経口避妊薬やホルモン療法との併用で、それらの効果に影響を与えることがある。抗血液凝固薬や抗血小板薬との併用で、出血傾向が高まる可能性がある。</p> <p>引用：(独)国立健康・栄養研究所 data-base (2009/09/25 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：年のせい、トイレに行く回数が多くなったし、時間がかかるようになった。新聞でノコギリヤシが効くと言う記事を見た。病院の薬よりも効くという話も聞いた。本当なら使ってみたいと思うが・・・。

排尿に問題を感じている中高年男性は多く、病院に行くまでもないと自己判断している人や病院から薬をもらっているが効かないという人がサプリメントを求めるようです。排尿トラブルの多くは加齢による前立腺肥大症と考えられますが、良性のものばかりではないので、トシのせいと決めつけることは危険です。効果が期待されているノコギリヤシについては多くの研究がなされており、不明なものが多い健康食品の中であって、信頼性の高い結果が得られているもののひとつでしょう。しかし、ヨーロッパで医薬品として治療に使うケースでも、定期的な医師の診断を受けるなどの制限があるように、勝手に使用するリスクも大きいといえます。

ノコギリヤシの成分のひとつ(ステロイドサポニン)に性ホルモンに関係する作用があり、男性性機能、女性の機能的不妊、母乳分泌、月経痛などに対する効果もあることから、排尿障害以外でも使われるようです。

妊娠、授乳、ホルモン(エストロゲン)補充療法、経口避妊薬、抗血液凝固薬、抗血小板薬などに影響を与えることが考えられますので、使用する場合は服用薬などの確認が大事です。