

## 話題の食品情報

### ②イチョウ葉エキス

#### 基本情報

名称	イチョウ (学名 <i>Ginkgo biloba</i> L.) 《イチョウ科》
イチョウは中国原産で、約2億5千年前から生息しているといわれる。中国名は銀杏、白果、公孫樹、鴨脚といい、その種子(白果)が咳止め、喘息、頻尿などの治療にもちいられてきたが、後に葉に含まれるフラボノイド類に血管拡張作用があることが報告され、ヨーロッパではイチョウ葉の有効性に関する多くの研究が行われてきた。ドイツやフランスでは医薬品として認可、使用されている。ただし、有効性情報などのほとんどは、規格化されているイチョウ葉エキス(extract of <i>Ginkgo biloba</i> : EGb)の標準品 EGb761 についてである。日本では製造方法や品質基準は必ずしも同じではない。	
有効性	イチョウ葉エキスは老人性の循環器系および神経系疾患等に対しては、一部にヒトでの有効性が示唆されている。
安全性	品質の確かなイチョウ葉製剤は適切に用いれば経口摂取でおそらく安全。生の葉は重篤なアレルギーを起こすことがあるので摂取しない
危険性	妊娠中、授乳中の摂取をさける
副作用	ごくまれに胃腸の不快感、頭痛、めまい、動悸、便秘、皮膚アレルギー反応などが起こる
相互作用	医薬品との飲み合わせに注意が必要なものがある
引用	(独) 国立健康・栄養研究所 data-base

話題：イチョウの葉は血の巡りをよくし、痴呆の予防に効果がある？

長寿社会の日本では「認知症にはなりたくない」という願いは強く、「脳の血液循環をよくする」「ボケを予防する」といわれるイチョウが人気で、サプリメントのトップ5に入るそうです。イチョウは生命力が強く、約2億5千万年前から生き続けているとされているので、パワーを感じる人もいます。樹が長寿であってもヒトの健康や長寿にも効くとは限りませんが、イチョウに関しては有効性について多くの研究成果があります。現在ヒトでほぼ有効と認められているのは、

・痴呆症の改善・記憶改善・脳機能障害の改善・末梢循環障害の改善など、  
生理作用としては、

・抗酸化作用・血液凝固抑制作用・血液循環改善作用・血圧上昇抑制作用・血糖上昇抑制作用など。

ただし、これらの有効性に関する研究は、ほとんどが規格化されたイチョウ葉エキスの標準品 EGb761 (フラボノイド類 24%以上、テルペン類 6%以上、ギンコール酸 5ppm 以下) についておこなわれたものであり、品質の規格が定められていない日本の「健康食品」にこれらの効果をそのまま当てはめることはできません。規格を自主基準として決めている製品もありますから、品質の確認ができる製品を、量を守って使用することが大切です。

また、イチョウ葉にはアレルギーを起こす有害物質、ギンコール酸が含まれています。細胞毒性や神経毒性、細胞のガン化に関係する作用も知られています。生の葉および乾燥葉の粉末やお茶にはギンコール酸が多量に含まれている可能性があります。イチョウ葉エキスであれば製造課程でギンコール酸が除去されていると思われませんが、品質はまちまちです。

つぎのような人は、飲み合わせについて薬剤師に聞いてみましょう。

- ・血液が固まりやすい人(抗血栓薬を飲んでいる人)・血圧の薬を飲んでいる人
- ・てんかんの薬を飲んでいる人・抗うつ薬を飲んでいる人・糖尿病の薬を使っている人