

## 話題の食品<sup>得</sup>情報

### ④エキナセア（エキナケア）

#### 基本情報

名 称	エキナセア（学名 <i>Echinacea purpurea, angustifolia, pallida</i> ）《キク科》
エキナセアは、北米を原産地とするキク科の多年草で、世界各地で薬用として栽培されている。薬用として用いられるエキナセアには3種類（ <i>purpurea, angustifolia, pallida</i> ）ある。薬用部分や成分などが異なるが、しばしば混同される。カゼなどの上気道感染に対する作用など、一部にヒトでの有効性が示唆されており、ドイツでは医薬品、イギリスではハーブ薬局方収載となっているが、それぞれ種類や使用部分などが限定されている。薬用部分は主に根や根茎であり、葉や全草が使われることもある。主な成分は、多糖類、カフェ酸誘導体、アルキルアミド、精油、アルカロイドなどで、多くの成分が含まれている。ただし、効果と成分の関係の詳細は不明である。	
有 効 性：ヒトが食べたときの効果が認められているもの カゼなどの上気道感染治療に有効（症状が出たらすぐ経口摂取する。エキナセアの種や処方不明）。予防には効果なし。 根のエキス 450mg/日投与により、インフルエンザの症状を緩和し、早く治ることが示された。感冒に対しては予防および治療効果はない。	
安 全 性：短期間の経口摂取は、おそらく安全（8週間まで）。	
危 険 性：アナフィラキシーショックの報告あり。 アレルギー症状や肝障害、胆管障害の報告がある。肝硬変や慢性肝炎患者が摂取後に肝障害を発症した事例がある。	
副 作 用：アレルギー症状、発熱、吐き気、下痢などの胃腸症状、のどの痛み、めまいなど。	
相互作用：エキナセアは肝毒性を起こす可能性があるため、肝毒性が知られている薬剤との併用は避ける。	
注 意：進行性の全身疾患（結核、白血病、膠原病など）には禁忌。 全身性のエイズや他の自己免疫疾患には用いない。 授乳中の使用は避ける。	
引用：(独) 国立健康・栄養研究所 data-base	

話題：エキナセアは免疫力を高めるので、カゼの予防にいい？

インフルエンザ流行の兆しが報じられるようになりました。何かと気ぜわしい師走。この季節はまた、カゼやインフルエンザの流行期でもあり、民間療法から予防注射まで様々な対策がとられているようです。免疫を高めると称するサプリメントなども種々売られています。なかでも人気なのが「エキナセア」です。

古くから民間伝承薬として北米やヨーロッパで用いられてきたエキナセアについては、成分や作用についての研究も多数あるようです。免疫についてはどうでしょうか。

カゼなどの上気道感染の治療に対する有効性およびインフルエンザ症状の緩和・回復に対する効果を示す報告はあるようですが、カゼやインフルエンザの予防効果はないとされています。免疫力向上については触れていません。

サプリメントの宣伝文では、「カゼの予防に・・・」「免疫力を高め・・・」などと「効能・効果」としてかかれています。これは薬事法違反となる表示です。薬のような効果を期待しない方がよいでしょう。