

# 人を幸せな気分にするハーブ

## セントジョーンズワート (セイヨウトギリソウ)

日本で「うつ病」に悩む人は100万人をこえますが、ほとんどは、「軽症」「中等度」の症状です。

うつ病の治療薬には、多くの副作用があります。

また、便秘や眠気、性欲減退、循環機能に影響を与えるものもあります。

さらに、副作用のために老人や体力の弱い患者には「抗うつ剤が使えない」という深刻な問題もあります。

しかし、「セントジョーンズワート」にはこれといった副作用はありません。

また、「セントジョーンズワート」は日本では薬ではないので、処方箋が要りません。

外聞の悪い「精神科の受診」をすることなく治療ができます。

セルフメディケーション(自分の症状を自分で判断して)つまり、自分で判断して「セントジョーンズワート」を使うわけですが、専門医の判断のない治療でも「病気と薬に対しての正しい知識」があれば問題なく行えます。

例えて言えば「風邪かな?」と思ったら「市販の風邪薬」を服用するようなものです。

### 「うつ病治療」に広く使われているセントジョーンズワート

セルフメディケーションを実行しようとする場合、「正しい知識」があれば問題はありません。しかし、「正しい知識」がないと、病気をこじらせる場合があります。

例えば「セントジョーンズワート」には他の医薬品の効果を減少する作用があります。インジナビル(抗HIV薬)、ジゴキシン(強心薬)シクロスポリン(免疫抑制剤)テオフィリン(気管支拡張薬)ワルファリン(血液凝固防止剤)経口避妊薬など、を使用している場合は「セントジョーンズワート」を摂取すると、それらの薬効が減少してしまうのです。これはセントジョーンズワートの作用で薬物代謝酵素が誘導されるためです。

「セントジョーンズワート」はうつ病の万能薬ではありません。「他の抗うつ剤と同程度の効き目」だが「副作用が極めて少ない」だけで、効き目が「抗うつ剤」より優れている、というわけではないようなのです。ですから、患者が「日常生活ができない」、「自殺を考えるようになった」と

いう場合は躊躇せずに、「専門医の治療を受ける」のが正しい行動ということになります。

ところで、興味深いことに「抗うつ薬」の量は欧米人と比べ日本人は低い量で効果が得られる、という特徴があるようです。

### 「うつ病」の自然治療法ならば「セントジョーンズワート」

1994年、有名な医学界の専門誌『Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology』が「セントジョーンズワート;新たな抗うつ剤」という特集を組みました。1号分全てがセントジョーンズワートの特集で17編におよぶ学術論文が掲載されていました。

編集発行人のmichael A, Jenike医学博士は「セントジョーンズワートによる抗うつ治療はダブルブライントテストを行っても抗うつ薬と同じレベルの効果をあげている。抗うつ薬には性機能不全や他の副作用があるがセントジョーンズワートには副作用が観察されない。」

結論から言えば「アスピリンより副作用が少なく、治療費用が安い」のが「セントジョーンズワート」というわけです。

### ドイツの「抗うつ薬」市場

現在、ドイツでは世界に率先して「セントジョーンズワート」の研究が行われ、ドイツの「抗うつ薬」市場の50%はセントジョーンズワート製品で占められます。「プロザック」は2パーセントもない、と

いう状態。これは、「セントジョーンズワート」が「プロザック」と同じ効果効能を表すからに他なりません。

★注意しなければならないのは、医師の処方した「抗うつ剤」を勝手に減らしたり、突然止めたりすると「深刻なりバウンドがある」ことです。ですから、すでに出ている「抗うつ剤」を減らしたい場合は、医師の判断を仰ぐ必要があります。

### 米国の「うつ病」事情

#### 嫌われる「高い」「副作用のある」抗うつ剤

アメリカのうつ病患者は1800万人、何の治療も受けていない患者は1200万人、そのうち「抗うつ剤」で治療を受けている人は僅か700万人だそうです。

多くの患者は不眠、倦怠感、痛み、過食などの症状で病院へ行き、医師の診断を受けて「うつ病」と診断された人たちです。

米国の「うつ病」の最も大きな問題点は、「うつ病」患者が治療を求めないこと。

患者の多くが「抗うつ剤」の値段の高さと「抗うつ剤」の副作用のせいで薬を服用するのを止めてしまう、といます。

「抗うつ剤」が効くか効かないかを判定できるまで通常6週間かかりますが「抗うつ剤」の副作用は最初が重いので早々と治療を諦める「うつ病患者」も少なくないようなのです。

# セントジョーンズワートの薬効

植物学名 *Hypericum Perforatum*  
(和名：セイヨウトドリソウ)

〈Perforatum〉はラテン語で「穴のあいた」という意味。

オトギリソウの葉を陽に透かしてみると無数の穴が空いているように点が見えます。

この点はエッセンシャルオイルと樹脂の層が透けて見えているもの。

セイヨウトドリソウの英名は「St. John's wort」(聖ヨハネの草)と呼ばれています。聖ヨハネと言ってもキリストの弟子「12使徒」のヨハネではなくバプテスマのヨハネのことです。



セントジョーンズワートの花

「セントジョーンズワート」には太古の昔から民間薬として使われてきた歴史があります。古代ローマのプリニウスや医学の父ヒポクラテスも、当時の名医ディオスコリデスも多くの病気や怪我の治療に「セントジョーンズワート」を用いていました。

学名「*Hypericum Perforatum*」はギリシャ語に由来し、「亡霊の力を超える」という意味をもちます。邪悪な霊はこの薬草を嫌悪しているため、その香りだけで邪悪な霊を寄せつけない効果がある、と信じられていました。

## 抗菌・抗ウイルス効果の高い「セントジョーンズワート」

民間療法として「セントジョーンズワート」は、その強力な抗菌効果と抗ウイルス効果によって傷の治療、腎臓や肺の病気の治療、そして現在「うつ病」と呼ばれている症状の治療に用いられてきました。

『Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs (ローデール薬草図鑑)』の解説は次のとおりです。

セントジョーンズワートは消化器系の働きを落ち着かせるとされている。特にその成分は胃潰瘍や胃炎を癒すと考えられ、民間医療では下痢や吐き気を治すのにセントジョーンズワートが使われていた。打撲傷や痔などにも効果があるとされている。鎮静剤・鎮痛剤としても用いられている。sweek oil (薬品として使われる精製されたオリーブ油) にセントジョーンズワートの花を加えたものが切創の治療に利用されてきた。また薬草医は、セントジョーンズワートには心の安定をもたらしたり幸福感を増進させたりする効果があると信じている。

## 時代を超えて広まる「セントジョーンズワート」の可能性

つまり、西洋医学で「うつ病」が病気として認知されるよりはるかに昔、「心配」や「不安」、「不眠」など、「うつ病」のさまざまな症状は、民間療法として「セントジョーンズワート」で癒されていた、のです。

現代の「薬草医学」では、「セントジョーンズワート」は「うつ病」治療の第一選択肢となっています。「うつ病」症状の緩和を薬草医に相談すれば、ほとんど例外なく最初に「セントジョーンズワート」を勧める、そうです。

「セントジョーンズワート」の医学的研究の成果が医療関係者の間にもっと広まれば、西洋医学の治療のなかでも「セントジョーンズワート」が第一選択肢となる可能性があります。

「セントジョーンズワート」は現在、「AIDS」や「ガン」、「子どもの夜尿症」や「夜驚症」、「乾癬」などの皮膚病、「慢性関節リウマチ」、胃や十二指腸の消化性「潰瘍」の治療薬として研究が進められています。面白いところでは「二日酔い」への効果なども研究されています。「セントジョーンズワート」はアルコールと親和性が高いので、いずれ「セントジョーンズワート」を混ぜたアルコール飲料が「二日酔いになりにくいお酒」として売り出されるかもしれません。

伝統的な西洋医学の立場からすると、セントジョーンズワート活用の時代がまさに始まろうとしていると言えるかもしれません。

## 「高い治療成功率」「極めて少ない副作用」「少ない費用」

大多数の患者において医師の処方が必要な抗うつ剤に勝るとも劣らない治療効果がセントジョーンズワートにあることが医学研究により証明されています。鬱の患者50~80%で症状の軽減とそれに伴う幸福感の増大が見られています。これは抗うつ剤と同等の成果。違うのは、セントジョーンズワートの副作用はほとんどなく、費用は処方薬よりはるかに安く、手に入れるのに医師の処方が必要なく、1800万人のアメリカのうつ病患者のうち、何も治療をしていない1200万人の人々に新しい治療の道を開いています。

★ドイツでは、すでに2000万人を超える人々がうつ症状改善のため「セントジョーンズワート」を常用しています。

うつ状態の治療は長期間かかりますが、セントジョーンズワートは高い治療成功率、極めて少ない副作用、少ない費用、手に入りやすさなど、軽度、中程度のうつ病治療の最初の選択肢となりうる抗うつ剤に替わるハーブです。

### セントジョーンズワートの副作用

民間療法として何世紀も使われてきた「セントジョーンズワート」は、安全性に優れています。1994年のドイツでは1日服用量にして6600万回分という大量の「セントジョーンズワート」が服用されてきましたが、重大な薬物相互作用や不慮の過剰摂取後の毒性は報告されていません。「セントジョーンズワート」は薬草として2400年間使用されてきましたが、「セントジョーンズワート」が原因で死亡した例は一件もない、といます。AIDSの治療にはうつ病の35倍量という「セントジョーンズワート」を静脈注射しますが今のところ、副作用の報告はありません。

しかし日光過敏症の病歴がある場合、クロルプロマジンやテトラサイクリン系光感作性の薬剤を服用している場合は「セントジョーンズワート」の使用は控えたほうが良いとされています。

実際の、副作用研究では3250人がセントジョーンズワートを服用して2.4%の人が軽い胃腸の不快感0.6%、アレルギー反応0.5%、倦怠感が0.4%、不穏感0.3%でした。

少しマツメてみますと、被験者数1008名の15の研究において、「無害のプラセボ」投与グループの副作用は4.8%、「セントジョーンズワート」投与グループ

が4.1%と「無害のプラセボ」より「セントジョーンズワート」の副作用が少ないことが立証されています。

医師の処方による抗うつ薬の副作用には性欲や性機能の減退、アルコールや薬物の乱用・誤用、口の渇き、頭痛がありますが「セントジョーンズワート」とは比べ物になりません。

「セントジョーンズワート」の副作用は「軽い胃腸の不快感」「アレルギー反応」「倦怠感」「不穏感」などであり、副作用が見られることは「稀で」「軽度のもの」です。しかも、「セントジョーンズワート」の服用を止めれば、副作用の症状はすぐに消え、元の状態に戻るのです。

アメリカで毎年起きる21000件(全自殺数の70%)の自殺が、未治療のうつ病患者と言われています。実際に起きる自殺の裏には10倍、100倍の自殺志願者、自殺未遂者がいると言います。それを考えると、「セントジョーンズワート」の副作用など何が問題になるというのでしょうか？服用する利益がはるかに大きいのですから、「セントジョーンズワート」の副作用についてよく知り、自信を持って服用を考えましょう。

### 参考文献；

- 「セントジョーンズワートとうつ病」セイヨウオトギリソウの秘められたる力(フレグランスジャーナル社、千代田区飯田橋1-5-6、精文館ビル、03-3264-0125) Lichtwer Pharma GmbH(資料) 薬局 vol. 52, no. 2 (2001) 健康産業新聞「ハーブの本」日経ヘルス2000.4 佐藤製薬学術部(取材)2008/1/16

## セントジョーンズワートの製品

現在、日本ではたくさんの「セントジョーンズワート」製品が販売されています。そのうちのいくつかを紹介します。

### 小林製薬 (通信販売限定) 『セントジョーンズワート』



内容量 300mg × 90粒  
約30日分  
1日の摂取量 3粒  
価格 1,155円(税込)

### DHC 『セントジョーンズワート』



内容量 1日3粒目安 / 30日分  
価格 892円(税込)

### FANCL 『セントジョーンズワート』

内容量 275mg × 90粒  
約30日分  
1日の摂取量 3粒  
価格 1,155円(税込)



## 佐藤製薬

### 『サトウセントジョーンズワート』

『サトウセントジョーンズワート』は、人生を明るく積極的に過ごした方に向けた健康維持食品です。

セントジョーンズワートは、アメリカではサンシャインサプリメントと呼ばれ、ハーブの売り上げナンバーワンという人気商品と言います。軽度・中度のうつ病や更年期障害、自律神経失調症などに効果がある、と言われていています。

例えば、ダイエット時のイライラ感を抑えるのに、適していて、高い効果をあげます。ハーブ先進国は、ヨーロッパのドイツですが、「イライラする」「ストレスを感じる」「体がだるい」「やる気が出ない」などの症状の時、医者がまっさきに処方するのはセントジョーンズワートです。年間300万通にもものぼる処方せんが出されているのはセントジョーンズワートくらいのものでしょう。

セントジョーンズワートの学名はハイペイカム・パーファラタム。西洋ではよく知られた野草で、花びらの端に黒い点のついた明るい黄色の花が咲きます。その花をこすると赤い色素が出てきますが、その赤い色素の中に、有効成分のヒペリシンという物質が含まれています。

セントジョーンズワートの効果を39人のうつ病患者を対象に行った研究では70%の人が1カ月で「抑うつ」が無くなっている。最も効果があった症状は、「活動力

の欠如」「疲労」「消耗感」「睡眠障害」などである。特筆すべきメリットは、「ノーステキサス大学健康科学センター」のギルバート・ラミレスと、ヴィック・マキシミアン大学のクラウス・リンデによる論文。この論文は、医師が処方する人工合成薬と、セントジョーンズワートは、同程度の効果があり、セントジョーンズワートを処方した場合は、副作用が、認められない、というもの。

つまり、セントジョーンズワートは効果だけではなく安全性の高いハーブというわけだ。(サプリメントラボのセントジョーンズワートの効果と働きより)



『サトウ セントジョーンズワート』  
内容量 120粒・約40日分  
価格 3,098円(税込)