

## アーティチョーク

ARTICHOKE

### ●代表的な別名

チョウセンアザミ

### 概 要

アーティチョークは植物であり、葉、莖および根の中に含まれる成分のエキスは、「くすり」に使われることがあります。

### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

グローブアーティチョーク (チョウセンアザミ) は、アザミの一種です。この植物の食用部分は、果実が成長する前に収穫されるつぼみ (アーティチョーク頭花) の根幹です。ヨーロッパの伝統医学では、アーティチョークの葉 (一般的に調理され、野菜として食べられて部分である花芽ではありません) が、腎臓を刺激する利尿薬として、また肝臓と胆嚢からの胆汁の流れを刺激する胆汁分泌促進薬として使用されます。

シナリン、ルテオリン、シナルドサイド (ルテオリン-7-O-グルコシド)、スコリモサイド、およびクロゲン酸は、アーティチョークの有効成分であると考えられています。もっとも研究されている成分であるシナリンは、葉に集中しています。

アーティチョークは、高コレステロール血症の治療、二日酔い、およびその胆汁分泌促進、抗酸化作用のために使用されています。

アーティチョーク抽出物は、米国でますます利用されるようになってきています。一般の人々が関心をもつようになり、抽出物が標準化されてきたので、アーティチョークの有益な効果を探求する臨床研究が積極的に支持されるようになってきたからです。

### 効き目は

#### ◆有効性レベル③

- ・嘔吐、悪心、腸内ガス、心窩部痛などの胃の不調症状。  
アーティチョークの葉のエキスを摂取すると、治療に2～8週間かかります。
- ・高コレステロール血症。

#### ◆有効性レベル④

- ・二日酔いの予防。

#### ◆科学的データが不十分です

- ・過敏性腸症候群、水分貯留、ヘビ咬傷、腎障害、貧血、関節炎、肝障害、胆石予防、高血圧など。

#### ●体内での働き

悪心、嘔吐、痙攣、腸内ガスを抑える化合物が含まれていますが、これには、コレステロール値を低下させる働きもみられます。

### 安全性は

食べ物に含まれる量を摂取しているなら、安全です。

医薬品としての使用であれば安全でしょう。

人によっては、腸内ガスやアレルギー反応などの一部副作用を引き起こす場合があります。

食べ物に含まれている場合を除いて、胆管閉塞や胆石の患者は使用してはいけません。

#### ●アレルギー

マリーゴールドや、デイジーなどの植物にアレルギーがある人は、とくにアレルギーの出るリスクが高くなるでしょう。

#### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取は控えてください。

### 医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用についてはまだ明らかではありません。

### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

### 投与量の目安

#### ●経口摂取

##### ・消化不良

1回320～640mgの葉のエキスを1日3回摂取。いくつかの試験ではALE LI 220という特定のエキス剤を使用。

##### ・過敏性腸症候群

特定の葉のエキス剤1回640mgを1日3回摂取します。別の特定の葉のエキス剤320～640mgを1日1回摂取することもあります。

##### ・血清コレステロール低下

あるエキス剤では、1日1,800～1,920mgを2～3回に分けて摂取します。コレステロール低下には、単離したアーティチョークの成分のシナリン1日60～1,500mgも用います。

### 別名ほか

朝鮮薊 (Tyosen-Azami)、アーティチョークエキス (*Artichaut commun*)、アーティチョークリーフ、アーティチョーク葉 (*Artichoke Leaf*)、アーティチョーク葉エキス (*Artichoke Leaf Extract*)、カールドン (*Cardoon*)、キナラカールドン、カードン (*Cynara cardunculus*)、チョウセンアザミ (*Cynara scolymus*)、Alcachofa、Alcaucil、Artischocke、Cardo、Cardo de Comer、Cardon d'Espagne、Garden Artichoke、Gemuseartischocke、Globe Artichoke、Kardone

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています  
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

## RNAとDNA

RNA and DNA

### ●代表的な別名

リボ核酸とデオキシリボ核酸

### 概 要

RNA と DNA は、体内で作られる化合物です。化学的に合成することもできます。また、「くすり」として使用されることもあります。

### 効き目は

#### ◆有効性レベル③

・手術または病気からの早期回復。手術前後の患者の食事を、RNA、L-アルギニン、エイコサペンタエン酸 (EPA) で補うことで、術後の早期回復を促すかもしれません。この3つを組み合わせたものを摂取することで、免疫力を高め、感染症にかかりにくくなり、傷の修復力がアップして早期回復します。

#### ◆有効性レベル④

・熱傷の回復。

#### ◆科学的データが不十分です

・アルツハイマー病、記憶力の改善、うつ病、皮膚のたるみ、性欲減退、老化。皮下注射を受けた場合の湿疹、乾癬、じんましん、帯状疱疹など。

#### ●体内での働き

ヌクレオチドと呼ばれる化合物で、体内で合成されます。腸の発達、肝臓手術または損傷などの急速な細胞成長、さらには免疫システムへの攻撃といった状態の下では欠かせないものです。

### 安全性は

RNA は、オメガ3系 (n-3系) 脂肪酸とL-アルギニンと同時に内服する場合、あるいは皮下注射により摂取する場合は、ほとんどの人に安全です。注射は、注射した部分にかゆみ、発赤、腫脹を引き起こすことがあります。

オメガ3系 (n-3系) 脂肪酸とは、青魚に含まれているエイコサペンタエン酸 (EPA) などの脂肪酸のことです。

RNA あるいは DNA を含んだ乳幼児ミルクも小児に安全です。

RNA と DNA を同時に経口摂取することについての安全性は、今のところ十分なデータがありません。

#### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中 RNA や DNA を健康食品・サプリメントで摂取するのは、安全ではありません。DNA がさい帯をねじらせ、先天異常をもたらすという研究報告があります。

母乳授乳期に RNA や DNA を使用した場合の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取

しないでください。

### 医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用についてはまだ明らかではありません。

### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

### 投与量の目安

#### ●腸内投与

30mg/kg/日の RNA をアルギニンおよびオメガ3系脂肪酸とともに投与。

#### ●注射

10mg の注入可能な RNA を、1日おきに2~4週間投与。

### 別名ほか

核酸 (Nucleic Acids)、デオキシリボ核酸 (Deoxyribonucleic Acid)、ヌクレオチド (Nucleotides)、ピリミジン (Pyrimidines)、リボ核酸 (Ribonucleic Acid)、DNA、Deoxy nucleic Acid、Nucleic、Nucleic Acid、Nucleic Acids、Purines、RNA、RNA-DNA、RNA/DNA

## アイスランドモス

ICELAND MOSS

### ●代表的な別名

エイランタイ

### 概 要

アイスランドモスはコケの一種です。コケは藻と真菌から構成され、互いに援助しながらともに成長します。コケは環境から栄養分を得ていますので、容易に汚染されます。アイスランドで育つのは、そこが世界でもっとも汚染の少ない国の1つだからです。ヨーロッパのコケの大部分はチェルノブイリ原発事故の放射性降下物によって汚染されましたが、アイスランドは放射能の影響をあまり受けておらず、コケは比較的安全でした。

アイスランドモスは、アイスランドでは非常食の材料として使用されます。

製品としては、アイスランドモスはアルコール飲料に風味を付けるのに使用されています。

### 効き目は

#### ◆科学的データが不十分です

・空咳、食欲不振、感冒、気管支炎、消化不良、発熱、肺疾患、腎障害、膀胱障害、口内または咽喉の粘膜の刺激感または炎症 (腫脹)、傷の治癒に役立つこと (皮

相互作用レベル：**高** この医薬品と併用してはいけません  
**低** この医薬品との併用には注意が必要です

**中** この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です

膚に塗布した場合) など。

### ●体内での働き

疲労回復効果があるようです。細菌の成長を抑えることがあります。

#### 安全性は

短期間ならほとんどの人に安全なようです。

大量使用は鉛汚染のおそれがあるので危険です。

米国では規制の対象であり、アルコール飲料の着香料としての使用のみが許可されています。

胃や十二指腸に潰瘍がある人は使用してはいけません。

### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中、母乳授乳期は使用してはいけません。

#### 医薬品との相互作用

##### ☑経口的に投与する医薬品(経口薬)

アイスランドモスは粘液性の軟質組織を含んでいます。これは医薬品の体内への吸収量を低減させます。経口薬を同時に摂取すると、その医薬品の効果を弱めるおそれがあります。この相互作用を避けるため、経口薬の服用後少なくとも1時間あけてからアイスランドモスを摂取してください。

#### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

#### 投与量の目安

### ●経口摂取

通常、お茶1カップを1日数回摂取。お茶は1.5～3gの乾燥植物を150mLの沸騰した湯に5～10分間浸すか煮立たせて、その後、ろ過して作ります。最大摂取量は1日当たり乾燥植物4～6g、またはそれと同等の製品。

#### 別名ほか

アイスランドコケ (*Lichen islandicus*), エイランタイ (*Cetraria islandica*), *Centraria*, *Eryngo-leaved Liverwort*, *Iceland Lichen*

## アイビーゴード

IVY GOURD

### ●代表的な別名

ヤサイカラスウリ

#### 概要

アイビーゴードは植物です。葉、根および果実を用いて「くすり」を作ることもあります。アイビーゴードの果実や葉は、インドやアジア諸国で野菜として使用されています。

### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

アイビーゴードとして知られているアイビーインディカは、ウリ科の熱帯植物です。木、低木、フェンスの上方で急速に成長が可能な、活発にツタが伸びるつるを持っています。花は大きくて白く、5つの長い筒状の花びらがあります。アイビーゴードは、インド、タイ、ハワイなど、熱帯地域でよく成育します。

アイビーゴードの根、果実、葉は、炎症、気管支喘息、心血管疾患 (心臓疾患)、高コレステロールを含む多くの病状治療に使用されてきました。アイビーゴードは、主に抗糖尿病薬として研究されてきました。ヒトや動物の血糖値を減少させることが示されています。

糖尿病の管理以外のほかの目的でのアイビーゴードの高質な研究は、不十分です。

#### 効き目は

### ◆科学的データが不十分です

- 糖尿病。アイビーゴードは、2型糖尿病患者の血糖値を改善すると示唆する研究があります。
- 淋病、便秘、皮膚創傷の治療に役立つこと (皮膚へ塗布した場合) など。

### ●体内での働き

血糖値を下げる可能性のある化合物を含んでいます。

#### 安全性は

6週間までの経口使用は、ほとんどの人に安全なようです。

十分なデータが得られていないので、長期使用が安全かどうか不明です。

糖尿病：血糖値を下げる作用があるかもしれません。糖尿病の人は、通常よりも頻繁に血糖値を測定してください。

手術：血糖値を下げる作用があるかもしれません。手術中・術後の血糖値に影響を与える懸念があります。手術前の2週間は、アイビーゴードを使用しないでください。

### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性については、データが不十分です。安全性を考慮して、摂取は避けてください。

#### 医薬品との相互作用

##### ☑糖尿病治療薬(血糖降下薬)

アイビーゴードは血糖値を下げる作用があると考えられています。血糖降下薬も血糖値を下げるために用いられる医薬品ですので、血糖降下薬を服用しているときにアイビーゴードを摂取すると、血糖値が下がりすぎるおそれがあります。血糖降下薬には、グリメピリド、グリブリド、インスリン、ピオグリタゾン、ロシグリタゾン、クロルプロバミド、グリピザイド、トルブタミドなどがあります。

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています  
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

## ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

### ・血糖値を下げる作用のあるハーブおよび健康食品・サプリメント

アイビーゴードは血糖値を下げる作用があるかもしれません。ほかの同様な作用のある製品との併用で、血糖値を過剰に下げおそれがあります。血糖値を下げる可能性のある自然由来の製品には、 $\alpha$ -リボ酸、ニガウリ、クロム、デビルズクロー、フェヌグreek、ガーリック、ガーガム、セイヨウトチノキ、朝鮮人参、ブラックサイリウム、エゾウコギなどあります。これらの製品との併用はしないでください。

### 投与量の目安

標準使用量に関するデータがありません。

### 別名ほか

コッキニアインディカ (*Coccinia indica*), *Coccinia grandis*, *Coccinia cordifolia*, Kovai, Little Gourd, Tela Kucha

## アイブライツ

### EYEBRIGHT

#### ●代表的な別名

ヤクヨウコゴメグサ

### 概 要

アイブライツは植物です。地上部を用いて「くすり」を作ることもあります。

#### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

アイブライツの属名 *Euphrasia* は、喜びを司るギリシャの三美神の1人、Euphrosyne に由来します。アイブライツは、テオフラストス、ディオスコリデスの時代以前から用いられていました。テオフラストスはギリシャの哲学者兼生物学者で、プラトンおよびアリストテレスの弟子です。ディオスコリデスは、薬草誌を執筆したギリシャの哲学者です (AD64 年頃)。この2人が、眼疾患の治療のために局所用の点滴を処方していました。中世の時代には、眼の万能薬として眼疾患に対し、当時の医師により広く処方されていました。

ヨーロッパでは、アイブライツ (eyebright) という名前からもわかるように、眼感染症およびほかの眼の刺激症状に対し、眼をすすいだり (洗浄)、まぶたに湿布したり、眼の中に入れてしばらく浸しておいたりして、何世紀もの間、用いられてきています。経口摂取は、鼻粘膜の炎症および副鼻腔炎の治療に用いられます。

アウクビンなどイリドイド配糖体を豊富に含んでいます。この成分が肝臓保護作用および抗菌作用をもつことを示唆する臨床研究もあります。結膜炎の治療に対する

アイブライツの有効性を評価する臨床研究は限られています。ほかの適応症に対するアイブライツの有効性についても臨床試験はなされていません。

安全性および毒性についての情報はほとんどありません。汚染されている可能性があるため、眼に対する使用については懸念があります。米国食品医薬品局 (FDA) の GRAS (一般的に安全と認められる食品) には指定されていません。

### 効き目は

#### ◆科学的データが不十分です

・炎症をともなう鼻道, 炎症をともなう鼻腔 (副鼻腔炎), 感冒, アレルギー, 咳, 耳痛, 頭痛, およびそのほかさまざまな用途。

#### ●体内での働き

化学成分には収れん作用 (タンパク質を変性させることにより組織や血管の収縮, 分泌や出血を抑制すること) があり, バクテリアを死滅させると考えられています。

### 安全性は

内服の場合, ほとんどの人に安全のようです。

眼に直接使用するのは安全とはいえず, お勧めできません。眼が汚染され, 感染するおそれがあります。

このチンキ剤の使用による副作用は, 錯乱, 頭痛, 涙目, かゆみ, 発赤, 視力障害, くしゃみ, 悪心, 歯痛, 便秘, 咳, 呼吸器系障害, 睡眠障害 (不眠症), 発汗などがあります。

#### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期のアイブライツの使用の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し, 摂取は控えてください。

### 医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用についてはまだ明らかではありません。

### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ, 健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。



### 投与量の目安


#### ●経口摂取

乾燥した地上部 1 回 2 ~ 4 g を 1 日 3 回, またはお茶 (乾燥の地上部 2 ~ 4 g を熱湯 150 mL に 5 ~ 10 分浸してからこしたもので 1 回 1 杯を 1 日 3 回摂取します。流エキス (25% アルコールに 1 : 1) の場合, 1 回 2 ~ 4 mL を 1 日 3 回摂取します。チンキ剤 (45% アルコールに 1 : 5) なら, 1 回 2 ~ 6 mL を 1 日 3 回摂取します。

### 別名ほか

ユーフレイジア (*Euphrasia*), コゴメグサ, セイヨウコゴメグサ (*Euphrasia officinalis*), ヤクヨウコゴメグサ

相互作用レベル:  この医薬品と併用してはいけません  
 この医薬品との併用には注意が必要です

 この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です



(*Eurphrasia rostkoviana*), Augentrostkraut, Euphrasiae Herba, Herbed Euphrase

## 亜鉛

ZINC

### 概要

亜鉛は金属です。非常にわずかな量ですが人の健康維持に必要なことから、「必須微量元素」と呼ばれています。

亜鉛製品の中には、カドミウムを含んでいる製品も少なくありません。亜鉛とカドミウムは化学的に類似しており、混ざり合った状態で天然に産出されることが多いためです。長期間にわたって、多量のカドミウムにさらされることにより、腎不全を引き起こすおそれがあります。亜鉛を含んでいるサプリメントのカドミウム濃度は、37倍にも達していることがあります。グルコン酸亜鉛に含まれるカドミウムの値は一貫して最低値なので、亜鉛グルコン酸塩の製品を推奨します。

### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

亜鉛は体内の重要な機能に必要な微量元素です。体内には約2~3gの亜鉛が含まれています。そのほとんどが骨格筋および骨に含まれています。腎臓、脾臓、網膜、歯、毛髪、皮膚、肝臓、血液細胞、前立腺、および睾丸にも含まれています。

亜鉛は牛肉、豚肉、貝・甲殻類、ピーナッツ、および豆類などの食品から摂取できます。発展途上国では依然として深刻な亜鉛欠乏症がみられます。亜鉛が不足することにより、発育不全、下痢、脱毛症、および免疫機能の低下を引き起こすおそれがあります。先進国ではまれですが、高齢者や妊婦が亜鉛不足となることもあります。軽度の亜鉛欠乏症の症状は、脱毛をはじめ、食欲不振、体重減少、味覚および聴覚の喪失など、必ずしも明確でないために見落とされがちです。

亜鉛は下痢、胃潰瘍、および亜鉛欠乏症の治療に有効であることが認められています。にきび、単純ヘルペスウイルス、注意欠陥多動性障害、免疫機能低下、および鎌状赤血球貧血に対する使用を支持するエビデンス (科学的根拠) があります。ウイルソン病 (銅の過剰症) に関する研究もされていますが、結論は一致していません。普通感冒予防に対する使用が一般の人々に広まっているようですが、今のところ明確な研究結果は出ていません。

そのほか多くの疾患に対する亜鉛の作用については、依然論争中です。多くのエビデンスが矛盾していたり、明確さに欠けています。

### 効き目は

#### ◆有効性レベル①

- ・血中亜鉛濃度が顕著に低下している場合 (亜鉛欠乏症) の予防および治療に効果があります。亜鉛欠乏症は、

重篤な下痢、消化器官における食物吸収を阻害するおそれのある諸疾患、肝硬変、アルコール依存症、大手術の後および病院での長期に及ぶ経管栄養摂取などの場合に、発症する可能性があります。経口あるいは経静脈 (点滴など) による亜鉛補給により、亜鉛濃度を正常値に戻すことができます。しかし原則として、日常的な亜鉛サプリメントの摂取は推奨できません。

#### ◆有効性レベル②

- ・栄養不良および亜鉛不足の小児にみられる下痢の軽減。発展途上国では、小児の亜鉛欠乏症 (重症) は一般的です。
- ・珍しい遺伝病であるウイルソン病。

#### ◆有効性レベル③

- ・ドロップタイプを経口で摂取すれば感冒の治療を早めます。ただし、錠剤や鼻スプレータイプは感冒の予防に役立たないようです。
- ・拒食症などの摂食障害患者のうつ症状の緩和や体重増加を促進。
- ・味覚が異常になる珍しい病気、味覚減退の治療。
- ・にきび。亜鉛の経口摂取および、亜鉛とエリスロマイシンを含んでいる軟膏を皮膚へ塗布することで、にきびが解消する働きがあるようです。
- ・骨粗鬆症。亜鉛摂取量の低さと骨量の低下は関連があるようです。亜鉛のサプリメントを銅、マンガン、カルシウムとの併用で摂取すると閉経女性の骨量減少を抑制することがあります。
- ・遺伝病の腸性肢端皮膚炎の治療。
- ・治療薬と併用した場合のハンセン病の治療。
- ・外用の亜鉛剤を直接口や患部に塗ることによる単純ヘルペスウイルスの治療。
- ・治療薬と併用した場合の、加齢黄斑変性の治療。抗酸化活性のあるビタミン (ビタミンC、ビタミンE、およびベータカロテン) と併用して経口摂取することで、進行した加齢黄斑変性の悪化を抑制する可能性があります。亜鉛と抗酸化剤の併用に、さほど進行していない加齢黄斑変性の抑制効果あるいは予防効果があるかどうかについては、データが十分ではありません。加齢黄斑変性には、亜鉛のサプリメント単体の摂取には効果がないようです。
- ・胃潰瘍の予防または治療。
- ・亜鉛値が低い人の鎌状赤血球貧血に関連した合併症の予防。
- ・亜鉛値が低い人の筋痙攣の予防。
- ・亜鉛値が低い人の脚の傷の治療。
- ・マウスウォッシュや歯磨き粉として用いた場合の、歯石および歯肉炎の予防。
- ・火傷の痕の回復。
- ・栄養不良や亜鉛欠乏の子どものビタミンA増加。
- ・注意欠陥多動性障害の治療。従来の治療法と併用して経口摂取することで、過敏性および衝動性の症状および社会適応性がわずかに改善する注意欠陥多動性障害

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています  
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

の小児もいます。ただし、注意持続時間の改善はみられないようです。注意欠陥多動性障害の小児は、注意欠陥多動性障害でない小児と比べ、血中の亜鉛濃度が低いことを示唆する研究報告があります。ほかの試験でも、亜鉛濃度の低い注意欠陥多動性障害患者は、注意欠陥多動性障害の処方薬（興奮薬）に十分反応しない可能性が示唆されています。西洋諸国と比べ、亜鉛欠乏症が比較的一般的な中東では、注意欠陥多動性障害に対する亜鉛の有効性に関する研究がなされています。亜鉛が、西洋諸国の注意欠陥多動性障害患者に対しても同様の効果があるかどうかは知られていません。

- ・発達途上国の栄養不良状態にある小児における肺炎の予防や治療。

#### ◆有効性レベル④

- ・鉄分および葉酸のサプリメントを併用した場合、妊婦の血中鉄濃度が上昇。
- ・湿疹、乾癬、または抜け毛といった皮膚の疾患。
- ・さまざまなタイプの関節炎。
- ・白内障の予防、または治療。
- ・栄養不良の子どものマラリア。
- ・炎症性腸疾患。
- ・耳鳴り。
- ・HIV/エイズの下痢消耗症候群。
- ・インフルエンザの予防。
- ・HIV/エイズ感染した女性から生まれる新生児の出生時体重を増やし在胎週数を延ばす。
- ・前立腺がんの予防。男性がほかのビタミンやミネラルとともに亜鉛を摂取することにより、前立腺がんの予防になる人がいることを示す予備的研究があります。ただし、別の研究では、亜鉛の摂取で、前立腺がんの発症と前立腺がんによる死亡のリスクがともに上昇する可能性のあることを示しています。

#### ◆科学的データが不十分です

- ・アルツハイマー病。亜鉛のサプリメントに、アルツハイマー病患者の症状悪化をわずかに抑制する効果がある可能性を示唆する限定的な研究報告もあります。
- ・皺の多い皮膚。紫外線への曝露により加齢の進んだ顔面皮膚に、10%のビタミンC（L-アスコルビン酸）、アセチルチロシン、硫酸亜鉛、ヒアルロン酸ナトリウム、フラボノイドを含むスキンケアを3カ月間継続して塗布することで、細かい皺や粗い皺、肌の黄色化、肌荒れ、肌の色調が改善するようです。
- ・エイズに関連する感染症。亜鉛のサプリメントとジドブジン（zidovudine）を併用して経口摂取することで、免疫系が通常よりも鈍化し、エイズ患者の細菌性感染症および真菌性感染症を抑制する効果がある可能性を示唆する限定的なエビデンスもあります。ただし、亜鉛のサプリメントの摂取により、エイズ患者の生存率が低くなるおそれがあります。
- ・男性の性的問題。病気や治療に起因する男性の性的問題を治療するために、亜鉛を経口摂取することの有効

性については、さまざまな研究結果があります。

- ・クローン病、潰瘍性大腸炎、糖尿病、点鼻スプレーによる感冒の治療、喘息、ダウン症候群、再発性耳感染症、がんの予防、頭部外傷、未熟児の死亡率低下、食道がんの予防など。

#### ●体内での働き

身体の正常な成長と維持に必要なものです。免疫機能、傷の治り、血液の凝固、甲状腺機能など、多くの作用に欠かせません。

#### 安全性は

19歳以上の成人で、皮膚に塗布したり、経口摂取（1日40mg未満）する場合、ほとんどの人に安全です。

しかし、人によっては、悪心、嘔吐、下痢、腎臓や胃の損傷などの副作用をもたらすおそれがあります。

傷ついた肌に亜鉛を使うと、炎症や刺すような痛み、かゆみおよびうずきを感じる場合があります。

推奨量以上を飲むと、発熱、咳、胃の痛み、疲労などそのほか多くの問題が生じるおそれがあります。

サプリメントとして、1日100mg以上、または10年間以上摂取すると、前立腺がんのリスクが増します。

多量のマルチビタミンに亜鉛サプリメントを加えて摂取することで、前立腺がんにより死亡する確率が高まる懸念もあります。

1日450mg以上飲むと、血中の鉄分に異常をきたすことがあります。

1回の投与量が10～30gでは、命にかかわるおそれがあります。また、点鼻スプレーは安全ではないと報告する研究もあります。

亜鉛の点鼻スプレー（商品名：Zicam, Cold-Eeze社）は、おそらく安全ではありません。これらの製品は嗅覚喪失を引き起こすおそれがあります。100件以上の嗅覚喪失の報告を受けた後、2009年6月に米国食品医薬品局（FDA）は、亜鉛を含む特定の点鼻スプレー（Zicam）を使用しないよう勧告しています。これらの亜鉛を含む点鼻スプレーの製造元でも、製品の利用者から数百件もの嗅覚喪失の報告を受けています。点鼻スプレーの使用は避けてください。

ほかの副作用には、悪心、嘔吐、腹部の痙攣、下痢、出血をとまなう胃粘膜びらん、血液凝固効果、腸の出血、小球性貧血、鉄芽球性貧血、皮膚過敏症、にきびの悪化、皮膚炎、鼻孔のかすかなチクチク感および灼熱感、味覚の歪み、嫌な味、尿路合併症、尿路結石症、尿路感染症、間質性腎炎、急性尿管管壊死、良性前立腺肥大、尿閉、過敏性肺炎、呼吸器感染症、肝炎、肺不全、白血球減少症、好中球減少症、免疫応答低下、高比重リポタンパク（HDL-コレステロール）値の低下、血糖値の低下などがあります。死に至ることもあります。

出血性疾患：亜鉛には血液を薄める効果があるため、出血性疾患の場合、血液凝固薬を摂取している場合には、使用に注意してください。

相互作用レベル：⊕ この医薬品と併用してはいけません  
⊖ この医薬品との併用には注意が必要です

⊕ この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です

血糖値：血糖値を低下させるおそれがあります。糖尿病の場合、あるいは血糖値を調整する薬を摂取している場合には、使用に注意してください。

HIV/エイズ：HIV/エイズの場合には、使用してはいけません。命を縮めるおそれがあります。

### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期に推奨量レベルの使用をしている場合には、ほとんどの人に安全のようです。妊娠中の女性は、18歳以上なら1日35mg以上（日本人女性の亜鉛耐容上限量）の亜鉛を摂取してはいけません。母乳授乳期の女性は、18歳以上なら1日35mg以上の亜鉛を摂取してはいけません。妊娠第3期に100mgの亜鉛を1日3回摂取していた女性に早産および死産の例が複数あります。

## 医薬品との相互作用

### Ⓜテトラサイクリン系抗菌薬

亜鉛は胃の中でテトラサイクリンと結合して、テトラサイクリンの吸収量を減少させることがあり、併用すると、テトラサイクリンの効果を弱めるおそれがあります。この相互作用を避けるには、テトラサイクリン服用の2時間以上前か、4時間以上後に亜鉛を摂取してください。このような抗生物質としては、デメクロサイクリン、ミノサイクリン、テトラサイクリンがあります。

### Ⓜキノロン系抗菌薬

亜鉛は、抗生物質（抗菌薬）の吸収量を減少させることがあります。併用すると、抗生物質の効き目が弱くなるおそれがあります。この相互作用を避けるには、亜鉛のサプリメントの摂取は、抗生物質摂取後なら最低2時間、抗生物質摂取前なら4～6時間あけてください。

相互作用の可能性が考えられる抗生物質は、レボフロキサシン、オフロキサシン、モキシフロキサシン、ガチフロキサシン、エノキサシン、ノルフロキサシン、スパルフロキサシン、トロバフロキサシン、グレバフロキサシンです。

### Ⓜシスプラチン(抗悪性腫瘍薬・白金製剤)

がん治療に使われる医薬品です。亜鉛をEDTAおよびシスプラチンと併用すると、シスプラチンの治療効果を弱めるおそれがあります。亜鉛が与える影響がどのくらい深刻であるかははっきりしていません。

### Ⓜペニシラミン(抗リウマチ薬・免疫調整薬)

ウイルソン病および慢性関節リウマチ用の医薬品です。亜鉛を併用するとペニシラミンの吸収量が減少し、その効き目が弱くなるおそれがあります。ペニシラミンは、食事性亜鉛の吸収量も減少させます。亜鉛とペニシラミンとを摂取する場合には、最低でも2時間あけてください。

### Ⓜアミロライド(Midamore, カリウム保持性利尿薬)

アミロライドは体内から過剰な水分を排泄するための利尿薬として用いられます。体内の亜鉛の量を増加させる効果もあります。亜鉛のサプリメントと併用すると、

体内の亜鉛の量が過剰になるおそれがあります。ほかのカリウム保持性利尿薬の、スピロラクトン、トリウムテレンには、亜鉛保持性はないようです。

## ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

## 投与量の目安

### ●経口投与

#### ・感冒の治療

感冒の症状があるとき、就寝時以外の時間に、亜鉛元素9～24mgを含有するグルコン酸亜鉛または酢酸亜鉛製品を2時間ごとに口に含んで溶かして摂取します。

#### ・急性下痢(栄養失調または亜鉛欠乏児)

1日10～40mgの亜鉛元素を摂取。

#### ・開発途上国の小児の肺炎の予防

1日10～70mgを摂取します。

#### ・味覚障害

臨床試験では、25～100mgの亜鉛を摂取しています。

#### ・拒食症の治療

1日100mgのグルコン酸亜鉛を摂取します。

#### ・胃潰瘍の治療

1回200mgの硫酸亜鉛を1日3回摂取します。

#### ・亜鉛欠乏による筋肉の痙攣(肝硬変患者)

1回220mgの硫酸亜鉛を1日2回摂取します。

#### ・骨粗鬆症

亜鉛15mg、マンガン5mg、カルシウム1,000mg、銅2.5mgとともに摂取します。

#### ・鎌状赤血球病の治療

1回220mgの硫酸亜鉛を1日3回摂取します。思春期前小児患者の成長・体重を増進する目的に使用する場合、1日10mgの亜鉛元素を摂取します。

#### ・注意欠陥多動性障害治療(小児)

硫酸亜鉛を1日55mg(亜鉛元素15mg)～150mg(亜鉛元素40mg)摂取します。

#### ・尋常性挫創(にきび)の治療

臨床研究では、亜鉛元素1日30～135mg摂取します。

#### ・加齢による黄斑変性治療

亜鉛元素1日80mgおよびビタミンC500mg、ビタミンE400IU、ベータカロテン15mg摂取します。

#### ・進行肝硬変の治療

1回200mgの硫酸亜鉛を1日3回摂取。ほかの化合物は、それぞれ含有する亜鉛元素量が違います。硫酸亜鉛は23%の亜鉛元素を含みますが、220mgの硫酸亜鉛に含まれる亜鉛元素は50mg。グルコン酸亜鉛は14.3%の亜鉛元素を含み、10mgでは1.43mgの亜鉛元素が入っています。

注：「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によると、亜鉛の目安量は男女とも0～5月2mg/日、6～11月3mg/日です。

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています  
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません



推奨量は男性：1～2歳 3mg/日，3～5歳 4mg/日，6～7歳 5mg/日，8～9歳 6mg/日，10～11歳 7mg/日，12～14歳 9mg/日，15～69歳 10mg/日，70歳以上 9mg/日。

女性：1～2歳 3mg/日，3～5歳 4mg/日，6～9歳 5mg/日，10～11歳 7mg/日，12～69歳 8mg/日，70歳以上 7mg/日。

妊婦には + 2 mg/日，授乳婦には + 3 mg/日を付加する。

耐容上限量：男性 18～29歳 40mg/日，30～69歳 45mg/日，70歳以上 40mg/日。女性 18歳以上 35mg

### ●鼻腔内投与

#### ・普通の感冒の治療と予防

1日 2.1mg の亜鉛元素投与。

### ●局所投与

#### ・尋常性性創(にきび)の治療

酢酸亜鉛 1.2% と エリスロマイシン 4% を合わせたローションを 1日 2回塗布します。

#### ・単純ヘルペス感染

就寝時以外の活動時に，硫酸亜鉛 0.25% を 1日 8～10回，またはグリシン入り酸化亜鉛 0.3% を 2時間ごとに塗布。濃度が低いと，効能にもさまざまに差が出ます。

### 別名ほか

亜鉛含有化合物，酢酸亜鉛 (Zinc Acetate)，酸化亜鉛 (Zinc Oxide)，硫酸亜鉛 (Zinc Sulfate)，原子番号 30 (Atomic Number 30)，アセキサム酸亜鉛 (Zinc Acexamate)，アスパラギン酸亜鉛 (Zinc Aspartate)，クエン酸亜鉛 (Zinc Citrat)，グルコン酸亜鉛 (Zinc Gluconate)，モノメチオニン亜鉛 (Zinc Monomethionine)，ピコリン酸亜鉛 (Zinc Picolinate)，Zinc Pyrithione, Zinc, Zn, Zinc Methionine

## アオウキクサ

DUCKWEED

### ●代表的な別名

コウキクサ

### 概要

アオウキクサはハーブです。生の状態で全体部分を用いて「くすり」を作ることもあります。

### 効き目は

#### ◆科学的データが不十分です

・肺疾患，黄疸，および関節炎。

#### ●体内での働き

どのように作用するかについては十分なデータが得られていません。

### 安全性は

十分なデータは得られていないので，安全であるかどうかは不明です。

#### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し，摂取は避けてください。

### 医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用についてはまだ明らかではありません。

### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ，健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

### 投与量の目安

標準使用量に関するデータがありません。

### 別名ほか

コウキクサ (*Lemna minor*)

## アカザ

ARRACH

### 概要

アカザは植物です。花の全体を用いて「くすり」を作ることもあります。

#### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

Stinking Goosefoot ともいわれる野生のアカザは，トリメチルアミンを含み，腐った魚の臭いがするので，容易に特定することができます。ヨーロッパ原産で北アメリカにも分布します。現在のところ，あらゆる疾患の治療に，使用を裏付けるヒトを対象とした研究は十分ではありません。

### 効き目は

#### ◆科学的データが不十分です

・月経の誘発・経口摂取および皮膚に塗布する場合の月経痛・筋痙攣など。

#### ●体内での働き

どのように作用するかについては十分なデータが得られていません。

### 安全性は

十分なデータが得られていないため，安全性については不明です。

皮膚が日光に極度に敏感になる可能性があります。と

相互作用レベル：**高** この医薬品と併用してはいけません  
**低** この医薬品との併用には注意が必要です

**中** この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です



くに色白の人は、屋外では日焼け止めを使用してください。

### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中および母乳授乳期の使用の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取は避けてください。

### 医薬品との相互作用

#### Ⓐ 光への過敏性を高める医薬品(光感作薬)

医薬品の中には光への過敏性を高めるものがありますが、アカザも光への過敏性を高めることがあります。光への過敏性を高める医薬品を投与しているときに使用すると、肌の露出した部分に日焼け、水疱、発疹を生じる可能性が高まることが考えられます。太陽の下で過ごすときには、必ず日焼け止めクリームを使用し、肌を隠す衣服を着用してください。こうした医薬品には、アミトリプチリン、シプロフロキサシン、ノルフロキサシン、ロメフロキサシン、オフロキサシン、レボフロキサシン、スパルフロキサシン、ガチフロキサシン、モキシフロキサシン、トリメトプリム/スルファメトキサゾール、テトラサイクリン、メトキサレン、トリソラレンがあります。

#### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

### 投与量の目安

標準使用量に関するデータがありません。

### 別名ほか

アカザ科 (Goosefoot), *Chenopodium vulvaria*, Dog's Arrach, Goat's Arrach, Netchweed, Oraches, Stinking Arrach, Stinking Goosefoot, Stinking Motherwort

## アカシア

ACACIA

### ●代表的な別名

アラビアガム

### 概要

アカシアはゴムの樹木です。「くすり」として使用されることもあります。アカシアは、アカシアの木からにじみ出てくる粘性物質(ガム)です。水溶性の食物繊維です。製造においては、アカシアはのどや胃の炎症治療の薬剤に含まれる医薬成分として使用されたり、はがせる皮膚マスクに含まれるフィルム形成剤として使用されます。甘いアカシア (Sweet acacia, キングウカン) とアカシアを混同しないでください。

### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

アカシアの名称は、ギリシャ語で鋭く上がった先 (Sharp point) という意味の akis に由来します。アカシアという名称が付けられた時代に、アカシアとして知られていたのは、熱帯アフリカおよび西アジアに分布するどげの多い灌木だけでした。アカシアの枝はしなやかで、開拓時代のオーストラリアでは小屋の壁や塀に編み込んで使用する編み枝 (wattle) として用いられたため、オーストラリアのアカシアは一般的に Wattles と呼ばれています。

アカシアは主に糞便レンサ球菌 (*Streptococcus fecalis*) に対する抗菌薬として、板ガムなどに一般的に含まれています。コレステロールを低くする特性や抗糖尿病特性があることも示唆されていますが、これらの用途を支持するエビデンスは十分ではありません。

一般的に安全とされています。副作用は軽いとされています。まれに胃腸症状を引き起こします。

高コレステロール血症、糖尿病、がん、歯肉炎、口内炎、咽頭炎、および小児の消化不良症の治療に用いられています。アカシアの粘性物質は食品添加物として用いられます。*Acacia concinna* は、化粧品によく用いられます。

### 効き目は

#### ◆有効性レベル④

・コレステロール値を下げる。

#### ◆科学的データが不十分です

・体重減少。

#### ●体内での働き

アカシアは、食物繊維の供給源です。満腹感を味わう傾向があるので、それを摂取しない場合と比べて食事をとらない人もいる可能性があります。このことによって、体重減少やコレステロール値が減少する可能性があります。

### 安全性は

ほとんどの成人には安全だと考えられています。

腸内ガス、お腹の張り、軟便を引き起こす場合があります。

### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中や授乳期にアカシアを使用することの安全性については、よくわかっていません。安全性を考慮し、摂取を避けてください。

### 医薬品との相互作用

#### Ⓐ アモキシシリン(抗菌薬・ペニシリン系薬)

抗生物質であるアモキシシリンの吸収を妨げます。この相互作用を避けるために、アモキシシリン服用の最低4時間前か後に摂取してください。

#### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています  
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

## 投与量の目安

### ●経口摂取

通常水に溶解して粘液とします。通常の摂取量は小じ1〜4杯。

## 別名ほか

アラビアガム (*Gum arabic*), Bum Senegal, Bomme Arabique, Bomme de Senegal, Bummae Momosae, Kher, Acacia Senegal

## アカニレ

SLIPPERY ELM

### ●代表的な別名

レッドエルム

## 概要

アカニレはハーブです。内側の樹皮を用いて「くすり」を作ることもあります。

### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

アカニレは、カナダ東部と米国東部および中部に生息しています。大部分はアパラチア山脈で見つかっています。その名称は、噛んだり、水と混ぜるとき、樹皮の内側が硬くつるつるしたものになることに由来します。アカニレ樹皮の内側は歴史的に、咳、創傷治療、栄養のために使用されたり、民間療法あるいは伝承医学における「くすり」として、粘膜を修復したり、皮膚を柔らかくしたり調整するためにも使用されてきました。Essiac や フロール-Essence といった薬草がん治療製品の4つの主要な成分の1つに含まれます。

この薬草の一般的な用法の研究は不十分ですが、その高い粘着性のために、アカニレの樹皮は皮膚と粘膜の炎症を治療する場合、安全な薬草治療薬の可能性がありま

す。アカニレのアレルギー反応の報告はありますが、毒性作用の報告は十分ではありません。アカニレの樹皮の内側は、全体の樹皮とは異なり、副作用を引き起こす可能性があります。カリフォルニアのアカニレ樹皮には類似した用途がありますが、アカニレとは異なる植物類に属しています。

## 効き目は

### ◆有効性レベル③

・のどの痛み。咳やのどの炎症には、アカニレを含む市販のトローチの鎮痛効果が持続するため、天然のものより好まれます。

### ◆科学的データが不十分です

・咳、疝痛、下痢、便秘、痔核、過敏性腸症候群、膀胱感染症、尿路感染症など。

### ●体内での働き

のどの痛みを和らげる化合物を含んでいます。また、粘液の分泌を促し、胃腸不良の解消を補助しています。

## 安全性は

ほとんどの人に安全です。

### ●アレルギー

アレルギー反応や皮膚のかゆみを起こすおそれがあります。

### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中、母乳授乳期は使用してはいけません。

## 医薬品との相互作用

### Ⓜ経口的に投与する医薬品(経口薬)

いわゆる粘液質の軟質繊維を含んでいますから、医薬品の吸収量を減らすことがあります。併用すると、医薬品の効果を弱めるおそれがあります。この相互作用を避けるには、摂取する間隔を最低1時間はあけてください。

### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

## 投与量の目安

### ●経口摂取

1回4〜16mLの粉末内皮(1:8で煎じたもの)を1日3回摂取します。栄養サプリメントとして、粉末内皮4gを500mLの熱湯に混ぜ1日3回摂取します。アルコール・エキス(1:1, 60%アルコール)の場合、1回5mLを1日3回摂取します。

### ●局所投与

湿布として使用する場合、内皮の粗粉末を熱湯に溶きます。

## 別名ほか

赤楡 (*Ulmus fulva*), レッドエルム (Red Elm), スリッパリーエルム, ブラウンエルム (*Ulmus rubra*), Indian Elm, Moose Elm, Sweet Elm

## 赤根草

BLOODROOT

## 概要

赤根草は植物です。地下茎(根茎)を用いて「くすり」を作ることもあります。

### ●要説 (ナチュラル・スタンダード)

赤根草 (*Sanguinaria Canadensis*. サンギナリア・カナデンシス)は、消化器系を刺激し、嘔吐を誘発する作用薬として、アメリカ先住民の部族によって長い間使用さ

相互作用レベル: 高 この医薬品と併用してはいけません  
低 この医薬品との併用には注意が必要です

Ⓜ この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です

れてきました。また、抗菌薬としても使用されてきました。より最近では、赤根草の主な活性成分であるサンギナリンは、歯垢を減少させたり歯肉炎および歯周病を治療するための歯磨剤に添加されています。すなわち、歯を洗浄するために使用されています。サンギナリンの慢性的な経口使用は、白板症（口内の前がん状態の白い斑点）と口腔異形成病変（異常な口の傷）が生じる可能性があります。歯垢の減少、歯肉炎、歯周病の治療にサンギナリンが有効であることを決定するためには、より多くの研究がこの分野で必要とされます。

2003年に発表された米国食品医薬品局（FDA）非処方箋薬諮問委員会の歯垢小委員会の報告では、「濃度0.03～0.075%のサンギナリア抽出物は安全であるが、店頭薬（OTC薬）としての抗歯肉炎薬や抗歯垢薬として口をすすいだり歯磨きとして使用する場合の有効性に、最終的な認可を与えるための利用可能なデータは十分ではない」とのことでした。しかしながら、内服の場合、専門家の意見は赤根草を安全ではないとみなしています。2005年には、資格を持たない者に対して法的措置がとられました。理由は、無資格者が赤根草を処方して乳がん女性数人にクリームを塗布した後に、その女性たちが外観変形や組織損傷を患うようになったからです。

### 効き目は

#### ◆有効性レベル③

・歯の関連製品として使用する場合の歯垢の予防。

#### ◆科学的データが不十分です

・咳、痙攣、腸の浄化、嘔吐の原因、創傷清浄、鼻および耳の皮膚がん（皮膚に直接塗布した場合）など。

#### ●体内での働き

バクテリアや炎症、歯垢の蓄積を減らすような化合物が含まれます。

### 安全性は

短期間の使用なら、ほとんどの人に安全のようです。

悪心、嘔吐、眠気、足元のふらつきといった副作用があります。

生の草に触れると、湿疹が起きるおそれがあります。

長期間の使用または多量摂取は、安全ではありません。

多量に飲むと、低血圧、ショック、昏睡、緑内障を起こすおそれがあります。

感染やクローン病など胃腸障害、そのほかの感染症、眼病である緑内障の患者は使用してはいけません。

#### ●妊娠中および母乳授乳期

妊娠中、母乳授乳期は使用してはいけません。

### 医薬品との相互作用

ほかの医薬品との相互作用についてはまだ明らかではありません。

### ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

ほかのハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用についてはまだ明らかではありません。

### 投与量の目安

#### ●経口摂取

根茎を1回60～500mgで1日3回摂取します。流エキス（1：1，60%アルコール）を1回0.06～0.3mLで1日3回摂取します。チンキ剤（1：5，60%アルコール）を1回0.3～2mLで1日3回摂取します。

#### ●局所投与

標準使用量に関するデータがありません。

#### ●催吐薬としての投与

根茎を1～2g使用。流エキス（1：1，60%アルコール）を1～2mL使用。チンキ剤（1：5，60%アルコール）を2～8mL使用。

### 別名ほか

サンギナリア (*Sanguinaria*)、サンギナリア・カナデンシス、アカネグサ (*Sanguinaria canadensis*)、Blood Root、Bloodwort、Coon Root、Indian Plant、Indian Red Paint、Pauson、Red Indian Paint、Red Puccoon、Red Root、Snakebite、Sweet Slumber、Tetterwort

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています  
④効かないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません