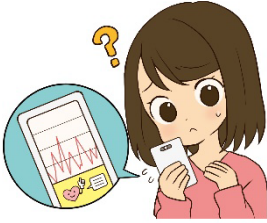


「ブラックコホシュ」について

ブラックコホシュってきくの？



ブラックコホシュは、体内で女性ホルモンに似た働きをすることが報告されています。そのため、私たちがブラックコホシュを摂ったときに望ましい効果があるのかどうか、研究を調べたところ、更年期障害の症状（ホットフラッシュなど）

を改善したとする報告が2報見つかりましたが、反対に効果がなかったとする報告も6報あり、はっきりとした効果は認められていません。また、月経前症候群に対する効果を証明した研究は一つも見当たりませんでした。



ブラックコホシュは安全なの？



海外では、ブラックコホシュの入った商品をつかった人が肝機能障害を起こしたという事例がたくさん報告されています。そのほかにも、軽い症状として胃の不調や頭痛、じんましんなどの健康被害の報告があります。これは、ブラックコホシュに含まれるアルカロイドという成分が原因であると考えられています。そのため、一部の地域、国では、ブラックコホシュを食品（健康食品など）につかうことを規制するなどの対応をしています。因果関係は明らかではありませんが、国内でもブラックコホシュを含む商品をつかった人が健康被害をうけた報告があります。そのため、厚生労働省はブラックコホシュを「**指定成分等**」に指定し、健康被害を防ぐために注意を呼びかけています。

からだの悩みがあるときは

体内ではエストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンバランスによって性周期がつけられていますので、ブラックコホシュを摂るだけで理想的なホルモンバランスが保てることはありません。

● 更年期障害や月経に関する悩みがある場合

ブラックコホシュの商品を試してみる前に、お近くの婦人科または産婦人科を受診されることをおすすめします。

● どうしてもブラックコホシュの商品を利用したい場合

手軽に理想的なホルモンバランスが保てるなどとうたった商品には、魅力を感じていますが、簡単に効果がみられることはありません。むしろ、悪い影響を起こす可能性があります。医師、薬剤師、管理栄養士や、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなど専門的な知識を持った方に、ご相談ください。

● ブラックコホシュの商品を利用して体調の変化を感じた場合

すぐに利用をやめて、症状に適した診療科を受診してください。その際には、必ず、ブラックコホシュの商品を利用していたことをお伝えください。病院へ行くほどの健康被害ではない場合でも、お近くの保健所へ相談してください。いずれの場合においても、必ずパッケージに書いてある連絡先か購入したお店にも連絡してください。これはブラックコホシュが「**指定成分等**」に指定されているため、販売元やお店はすべての健康被害を保健所などに届け出る義務があるためです。

まとめ

ブラックコホシュを含む商品が、女性特有の病気に悩む人が喜ぶような宣伝をして販売されています。しかし、それらの効果ははっきりしていないばかりか、摂取して体調不良を感じたり、肝臓の障害を受けたりする人も多いため、「**指定成分等**」に指定されています。薬剤師や管理栄養士、アドバイザースタッフに相談した上で本当に必要かどうかを冷静に判断しましょう。



健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibn.go.jp/>

