

100人超のリーサーチャーが、 全世界の論文を毎日、調査・評価

**成分名・素材名／
代表的な別名／英文名**
約1,200種の健康食品、生
鮮食品、サプリメント、ハー
ブの一般的日本語名、英
文名を表示しています。

概要
新たに合併されたナチュラル・スタンダードの要説を加え、大幅に刷新。成分、素材の由来や歴史、一般的な使われ方等が記載されています。

効き目は
有効性は、トータリティ・オブ・エビデンスの観点から、**全成分・素材に対してシステムティック・レビューがなされ、それぞれの症状ごとに有効性レベルを6段階で評価**。科学的根拠が弱い場合には、「科学的根拠が不十分」と判断されます。

体内での働き
成分の作用機序で、最新の科学的知見を反映。

安全性は
投与方法それぞれに安全性レベルを設定。例えば、「局所的に使用した場合はほぼ安全ですが、経口摂取した場合は安全ではありません」など、細心の注意を払って安全性評価を割り当てます。各格付けは、特定の基準に従って割り当てられます。**症状禁忌、副作用がある場合にも記載**されています。また、子どもが使用するに当たっての注意事項も記載されています。

アレルギー

アレルギーに注意が必要な場合に、何に注意が必要か記載されます。これは潜在的な問題を予測するのに役立ちます。例えば「キク科のハーブにアレルギーがある人は、同属のハーブにアレルギーのある可能性があります。キク科のハーブにはデイジー、ブタクサ、キク、マリーゴールドがあります」等の注意喚起が記載されています。

※この内容見本は例として1ページに編集したサンプルです。

ビタミンA
VITAMIN A
●代表的な別名
レチノール

概要
ビタミンAはビタミンです。多くの果物、野菜、卵、普通の牛乳、バター、栄養強化マーガリン、肉、脂の多い海水魚に含まれます。化学的に合成することもできます。

●要説 (ナチュラル・スタンダード)
ビタミンAは油溶性ビタミンで、レチノイドとビタミン前駆体カロテノイドからできています。レチノールやレチノイン酸などのレチノイドは、動物が供給源となり、肝臓、腎臓、卵、酪農製品などがそれにあたります。ベータカロテン (ビタミンA活性が最も高い) などのカロテノイドは、緑黄色野菜やニンジンなどの植物に含まれています。

効き目は

- 有効性レベル①
・ビタミンA欠乏症の治療および予防。ビタミンA欠乏症は、タンパク質欠乏症、糖尿病、甲状腺機能亢進、発熱、肝臓病、うつ病性線維症、遺伝性無β-リポタンパク血症をもつ場合に発症する可能性があります。
- 有効性レベル③
・マラリア、HIV/エイズ、ビタミンA欠乏症を予防する子どもの下痢などの合併症を予防。
・食事をあまり摂らない (栄養不良) 女性の妊娠中および産後の問題を軽減。
・白内障の予防。
- 科学的データが不十分です
・肺がん。ビタミンAの経口摂取による肺がん患者の生存率の改善、ならびに肺がん患者の新たながんの発症リスクの低減を示唆する限定された調査があります。
・卵巣がん。ビタミンA摂取が卵巣がん発症リスクに影響を与えることはないことを示唆する疫学調査があります。
- 体内での働き
眼や皮膚、免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要です。

安全性は
摂取量が1日10,000IUを超えなければ一般に安全です。ビタミンA入りで低脂肪の乳製品や果物、野菜をたくさん食べている成人は通常、ビタミンAサプリメントやビタミンA入り総合ビタミン剤を飲む必要はありません。

投与量の目安

- 経口摂取欠乏症の治療 (角膜変化のない成人)
臨床的な改善が見られるまで、1日10,000~20,000IUを、通常1~2週間摂取します。脂肪吸収不良、低タンパク摂取、肝臓病、すい臓病には、水混和性経口用剤を使用すると効果が得られます。それでも不十分な場合、非経口投与が必要になってくるでしょう。
- 核性白内障の予防
1日10,000IUを摂取します。

別名ほか
抗眼球乾燥のビタミン (Antixerophthalmic vitamin)、酢酸レチノール (Retinol acetate)、パルミチン酸レチノール (Retinol palmitate)、3-β-ヒドロレチノール (3-dehydroretinol)、ビタミンA1 (Vitamin A1)、ビタミンA2 (Vitamin A2)、Axerophtholium、Dehydroretinol、Oleovitamin A、Vitaminum A

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が ⑤おそらく効きません ⑥効きません

妊娠中および 母乳授乳期

妊娠中、母乳授乳期に、特異的に適用される安全上の考慮事項がある場合に特別に言及されています。

医薬品との 相互作用

潜在的な相互作用は非常に多くあります。実際に確認されている相互作用事例の他に、1600を超える潜在的な相互作用を同定し、記載しています。多くの医療従事者がこれらの相互作用を認識していないので見過ごす傾向にあり、本データベースの非常に重要な部分といえます。それぞれの相互作用は発生頻度、重篤度などの組み合わせにより高・中・低の3段階に格付けされています。相互作用のある医薬品が列記されています。

投与量の目安

臨床試験の結果を踏まえた投与量。または、ハーブ及び健康食品・サプリメントとしての一般的な投与量を掲載。使用方法ごとの安全性についても記述されています。

別名ほか

学術名 (イタリック)、同じ生理機能をもつ類縁物質を記載。索引にも掲載されています。

ハーブおよび 健康食品・ サプリメントとの 相互作用

例えば、「血液凝固を抑制する健康食品を併用すると紫斑及び出血のリスクが増加する可能性がある健康食品」等が列記されます。