

妊娠中のハーブ製品*1の自己判断による摂取に注意して下さい

ハーブは香草や香料として料理にも使われ、通常の食品として摂取する量であれば妊娠中に摂取しても害はないと考えられます。しかし、料理に使われるハーブであっても、大量に、あるいは濃縮された形態で摂取すると、母体や胎児に思わぬ被害を与える可能性は否定できません。ハーブ製品は医薬品に比べると、自然で安全なものと誤解されがちですが、安全性が未検証であったり、医薬品成分として規制されている素材（材料、成分）もあります。ハーブの中には毒性成分や、子宮刺激作用のような妊娠中に適さない薬理作用をもつ成分を含むものもあります。

医薬品においても、妊娠中に安全に利用できることが確認されているものは限られています。そのため医薬品は一般に、母体や胎児にとって治療効果が危険性を上回ると判断されるとき以外は使用しないように、医師や薬剤師によって安全に利用できる環境ができています。食品のカテゴリーで流通しているハーブ製品の利用についても、この考え方を取り入れることが重要です。妊婦や授乳婦の方がネット情報を参照して自己判断でハーブ製品を摂取することは危険性が高いと考えてください。

最近「ハーブ先進国であるヨーロッパで伝統的に使用されている」「カフェインを含まないので妊娠中でも安心」「鉄やカルシウムを豊富に含む」などとうたい、妊娠中のハーブ製品の利用をすすめる広告が多く見受けられます。妊婦のサプリメント利用状況を調査した研究報告によると、日本ではビタミンやミネラルの摂取を目的とした利用が多く、ハーブを利用している妊婦は現時点でそれほど多くありません(PMID:23353615)。一方、海外では、北米では 26.6%、西欧で 27.7%、東欧で 51.8%、豪州で 43.8% の妊婦が何らかのハーブ製品を利用していたという報告があります(PMID:24330413)。

ハーブ製品に関する定義や規制は国によってさまざまですが、米国や英国では、妊娠中のハーブ製品の利用について、医薬品と同じように「必要でない限り利用しない」ことを推奨しています。各国の保健機関から、妊娠中のハーブ製品の利用についての注意喚起情報が出されていますので、一部をここで紹介します。

■ハーブ製品を薬用量で利用しようとする妊婦に向けてのアドバイス⁽¹⁾（英国 National Health Service（国民保健サービス））

- ・妊娠中は必要な場合を除いて、薬（薬用量のハーブ製品を含む）をできるだけ使用しないで下さい。
- ・ハーブ製品を使用したい場合は、必ず医療関係者（助産師、医師、薬剤師）に相談してください。妊娠中にハーブ製品を使用する場合は、医療関係者に、使用中のハーブ製品や、変更を希望する治療（例えば服薬を中止したい等）について必ず伝えてください。
- ・ハーブ製品を使用する場合は、信頼できる製造販売者の製品を選び、製品の注意書き、特に使用量を守ってください。
- ・多くのハーブ製品は厳密な品質検査を受けていないことを覚えておいてください。多くの製品は妊娠中の有効性や安全性について、ほとんどあるいは全く情報がありません。もしハーブ製品を摂取して体調が悪くなった場合は、すぐに主治医に相談してください。
- ・ハーブ製品は重金属や農薬、医薬品成分が混入している可能性があり、胎児に悪影響があるかもしれません。
- ・ハーブ製品は医薬品と相互作用を持つものがあり、服用している医薬品のはたらきに影響する可能性があります。
- ・適切な診断や医療的な処置を受けずにいると、母体や胎児の重篤な状態につながる可能性があります。

■くすりと妊娠（米国 FDA（食品医薬品局））⁽²⁾

質問：妊娠中に、ハーブ製品、ミネラル、アミノ酸のような「自然な」製品（“natural” products）を摂ってもいいですか？

回答：これらは妊婦に対する安全性は確認できていません。摂らないことがベストです。

■カフェインと妊娠 (Health Canada (カナダ保健省))⁽³⁾

妊娠中に大量のカフェインを摂ることは母体と胎児によくありません。カフェインを含むコーヒーや濃いお茶、ソフトドリンクを減らして、水、100%ジュース、牛乳に変えると、赤ちゃんに必要な栄養も摂ることができます。カナダ保健省は生殖可能年齢の女性に、1日に300 mg 以上のカフェインを摂取しない事を推奨しています。

飲食物中のカフェイン

	カフェイン量 (mg)
コーヒー (200 mL)	
パーコレーター抽出	72~144
フィルタードリッ	108~180
インスタント	60~90
茶 (200 mL)	
薄いもの	18~24
濃いもの	78~108
炭酸飲料 (355 mL)	28~64
チョコレート (60 g)	
ミルクチョコレート	3~20
ダークチョコレート	40~50

注意！

妊娠中には適さないハーブティーがあります。代表的なものとして Chamomiles (カモミール)、aloe (アロエ)、coltsfoot (フキタンポポ)、juniper berry (セイヨウネズ)、pennyroyal (ペニーロイヤル)、buckthorn bark (クロウメモドキ樹皮)、comfrey (コンフリー)、labrador tea (ラブラドル茶)、sassafras (サッサfras)、duck root (訳注: dock root、イエロードック、ナガバギシギシの誤植か?)、lobelia (ロベリアソウ)、senna leaves (センナ葉) などのハーブティーの摂取は妊娠中は避けて下さい。

他のハーブティー、例えば citrus peel (柑橘類の果皮)、linden flower (ボダイジュ花、心疾患の既往症がある場合を除く)、ginger (ショウガ)、lemon balm (レモンバーム)、orange peel (オレンジ果皮)、rose hip (ローズヒップ) などは適量の摂取であれば(1日に2~3杯) おそらく安全であると考えられます。

■ハーブ製品の安全性について (旧英国 MCA (医薬品規制庁)、現在の MHRA (英国医薬品・医療製品規制庁))⁽⁴⁾

妊婦・授乳婦

医薬品のなかで、妊娠中に安全に利用できることが確認されているものは限られています。そのため医薬品は一般に、母体や胎児にとって治療効果が危険性を上回ると判断されるとき以外は使用しないと認知されています。ハーブ製品の利用についてもこのルールを取り入れるべきと考えられます。ですがハーブ製品は、医薬品に比べて自然で安全であると誤解されがちです。

下記に妊娠中の使用を避けるか、慎重に使用すべきハーブ成分のリストを示します。医薬品と同じように、ハーブ製品もベネフィット (有効性) がリスクを上回らない限り摂るべきではありません。

・精油成分を含み尿生殖器官に刺激性のあるハーブ

多くのハーブは流産誘発作用の可能性があるといわれており、その要因として精油成分が関与しているとされています。多くの精油は尿生殖器官を刺激し、子宮の収縮を引き起こす可能性があります。刺激性のある精油を含むハーブには、Ground ivy (カキドウシ)、juniper (セイヨウネズ)、parsley (パセリ)^{*2}、pennyroyal (ペニーロイヤル)、sage (セージ)^{*2}、tansy (エゾヨモギギク)、yarrow (セイヨウノコギリソウ) などがあります。

これらの精油に含まれるテルペノイドの一種であるツヨンには流産誘発作用があることが知られています。ペニーロイヤルは肝毒性のあるテルペノイドの一種であるプレゴンも含んでいます。墮胎剤としてペニーロイヤルを摂取した女性が肝障害を起こした事例が報告されています。

・子宮筋を刺激するか、あるいは鎮痙作用があることが報告されているハーブ

Burdock (ゴボウ)^{*2}、fenugreek (コロハ、フェネグreek)、golden seal (ゴールドンシール)、hawthorn (サンザシ)、Jamaica dogwood (ジャマイカハナミズキ)、motherwort (マザーワート)、nettle (イラクサ)、raspberry (ラズベリー)^{*}²、vervain (バーベナ)

・ハーブティー

コーヒーや茶にはカフェインが含まれており、妊娠中には控えるべきとされています。このためコーヒーや茶の代わりにハーブティーを選ぶ妊婦が増えていますが、ハーブティーの中には何らかの薬理作用をもつ成分が含まれており、飲む量や抽出する濃さによっては予想できない作用を招く可能性があります。緩下および瀉下作用のあるハーブティーには、senna (センナ)、frangula (フランクグラ)、cascara (カスカラ) などがあります。このような緩下および瀉下作用のあるハーブ、特に規格化されていないものを妊娠中に摂取することはすすめられません。妊娠中に去痰の目的でハーブティーを飲んでいていた女性から生まれた新生児が肝毒性の症状を呈したという報告があります。

授乳婦

医薬品成分を授乳中の女性が摂取した場合、薬理学および毒性学的に無視できない量の成分が乳汁中へ移行する可能性があります。授乳中に安全に利用できることが確認されている医薬品は限られています。ハーブ製品についての安全性情報はさらに少ないのが現状です。このため授乳中にハーブ製品はできるだけ利用しない事がすすめられます。

妊娠中に摂取することを避けるべき、あるいは慎重に利用すべきハーブ素材*3

ハーブ名(和名)	作用
Agnus Castus (チェストツリー(イタリアニンジンボク/セイヨウニンジンボク))	ホルモン様作用
Aloes (アロエ)	瀉下性、流産誘発作用の可能性
Apricot (キョウニン/クキョウニン/ホンアズズの種子)	毒性成分(青酸配糖体)を含む
Asafoetida (アギ、アサフォエチアダ)	流産誘発作用の可能性、月経周期に影響
Avens (セイヨウダイコンソウ、ベネディクトソウ、アベンス、ゲウム)	月経周期に影響
Blue Flag (ブルーフラッグ、スイートフラッグ、ヘンシヨクアヤメ)	刺激性のある精油を含む
Bogbean (ミツガシワ、スイサイ、ミズハンゲ)	刺激性、瀉下性の可能性
Boldo (ボルド、ボルドー、ボルドーモミア)	刺激性のある精油を含む
Boneset (ヒヨドリバナ)	類縁植物に細胞毒性成分を含む
Borage (ポリジ、ルリジサ、ルリジシャ)	ピロリジナルカロイドを含む
Broom (ヒツバエニシダ)	毒性成分(スパルテイン)を含む
Buchu (ブッコ)	刺激性のある精油を含む
Burdock (ゴボウ) *2	子宮刺激作用(インビボ試験)
Calendula (キンセンカ、トウキンセンカ、マリーゴールド)	月経周期に影響する可能性、子宮刺激作用(インビトロ試験)
Cascara (カスカラサグラダ、カスカラ)	アントラキノンを含む、規格外(標準化されていない)処方避ける
Chamomile, German (カミツレ(カモミール))	月経周期に影響する可能性、過剰摂取により子宮刺激作用
Chamomile, Roman (カミツレ(カモミール))	過剰摂取により流産および月経周期に影響する可能性
Chaparral (チャパラル、クレオソートブッシュ)	子宮刺激作用、肝臓毒性
Cohosh, Black (ブラックコホシュ)	子宮エストロゲン受容体に結合(インビトロ試験)
Cohosh, Blue (ブルーコホシュ、ルイヨウボタン、アメリカルイヨウボタン)	流産および月経周期に影響する可能性
Cola (コーラ)	カフェインを含むため制限が必要
Coltsfoot (フキタンポポ(カントウウウ))	ピロリジナルカロイドを含む
Comfrey (コンフリー、ヒレハリソウ)	ピロリジナルカロイドを含む
Cornsilk (コーンシルク/とうもろこしのひげ)	子宮刺激作用(インビボ試験)
Damiana (ダミアナ、トゥルネラ)	青酸配糖体を含む、大量摂取により青酸中毒の危険性
Devil's Claw (デビルズクロー、デビルズクローウ、ライオンゴロシ)	オキシトシン様作用
Eucalyptus (ユーカリ、ユーカリノキ、ユーカリプタス)	妊娠中に精油を内服することは避ける
Euphorbia (ポインセチア、ショウジョウボク)	平滑筋刺激作用(インビトロ試験)
Fenugreek (コロハ、フェネグreek、フェヌグreek)	オキシトシン様作用、子宮刺激作用(インビトロ試験)
Feverfew (フィーバーフュー(ナツシロギク))	流産誘発作用の可能性、月経周期に影響
Frangula (フラングラ、セイヨウイソノキ)	アントラキノンを含む、規格外(標準化されていない)処方避ける
Fucus (ヒバマタ)	甲状腺刺激作用、重金属汚染の可能性
Gentian (ゲンチアナ)	月経周期に影響する可能性
Ginseng, Eleutherococcus (エゾウコギ)	ホルモン様作用
Ginseng, Panax (朝鮮ニンジン(オタネニンジン、高麗人参))	ホルモン様作用
Golden Seal (ゴールドンシール、ヒドラステス、カナダヒドラステス、カナダヒドラステス)	子宮刺激作用をもつアルカロイド類を含有(インビトロ試験)
Ground Ivy (カキドオシ、レンセンソウ、カントリソウ)	刺激性のある精油を含む
Hawthorn (セイヨウサンザシ、ホーソンベリー)	子宮刺激作用(インビボ試験、インビトロ試験)
Hops (ホップ、セイヨウカラハナソウ)	子宮刺激作用、(インビボ試験)
Horehound, Black (黒ニガハッカ)	月経周期に影響する可能性
Horehound, White (ニガハッカ、ホアハウンド、ホワイトホアハウンド)	流産誘発作用の可能性、月経周期に影響
Horseradish (モリンガ、ワサビノキ)	刺激性のある精油を含む、多量摂取を避ける

Hydrocotyle (ツボクサ)	流産誘発作用の可能性、月経周期に影響
Jamaica Dogwood (ジャマイカハナミズキ、ジャマイカドッグウッド、 ハナミズキ)	子宮刺激作用(インビトロ試験、インビボ試験)、刺激性
Juniper (ジュニパー、セイヨウネズ)	流産誘発作用の可能性、月経周期に影響、知見に矛盾あり
Liferoot (ゴールドエンラグウォート)	ピロリジナルカロイドを含む
Liquorice (カンゾウ 、 甘草 、 リコリス)* ²	エストロゲン様作用、流産誘発作用の可能性
Lobelia (ロベリアソウ 、 ロベリア 、 インディアンタバコ)	毒性成分(ロベリン)を含む
Mate (マテ)	カフェインを含むため制限が必要
Meadowsweet (セイヨウナツユキソウ)	子宮刺激作用(インビトロ試験)
Mistletoe (セイヨウヤドリギ (俗名:ミスルトウ))	毒性成分を含む、子宮刺激作用(動物試験)
Motherwort (レオナルドソウ 、 マザーワート 、 モミジバキセワタ 、 ヨウシュメハジキ)	子宮刺激作用(インビトロ試験)、月経周期に影響する可能性
Myrrh (ミルラ 、 ミルラノキ 、 没薬樹)	月経周期に影響する可能性
Nettle (セイヨウイラクサ 、 ネトル 、 ネツトル)	流産誘発作用および月経周期に影響する可能性
Passionflower (パッションフラワー)	ハルマン、ハルマリンを含む、子宮刺激作用(動物試験)
Pennyroyal (ペニーロイヤル 、 ペニーロイヤルミント 、 メグサハッカ)	流産誘発作用、刺激性のある精油成分を含む(プレゴン)
Plantain (オオバコ属)	子宮刺激作用(インビトロ試験)、瀉下性
Pleurisy Root (ヤナギトウワタ)	子宮刺激作用(インビトロ試験)、心臓作用性成分を含む
Pokeroot (ヨウシュヤマゴボウ 、 ポークウィード 、 ビショウリク)	毒性成分を含む、子宮刺激作用、月経周期に影響する可能性
Poplar (ポプラ)	サリチル酸類を含む、妊娠中のサリチル酸類の濫用についての知見には結論が出ていない、サリチル酸類は母乳へ移行し乳児に発疹を起こす可能性
Prickly Ash, Northern (プリックリー・アッシュ/アメリカサンショウ)	薬理活性のあるアルカロイドおよびクマリン類を含む
Prickly Ash, Southern (サザン・プリックリー・アッシュ)	薬理活性のあるアルカロイドを含む
Pulsatilla (オキナグサ/セイヨウオキナグサ)	月経周期に影響する可能性、子宮刺激作用、(インビトロ試験、インビボ試験)、刺激性あり(生の植物組織)
Queen's Delight (クイーンズデライト)	刺激性のあるジテルペン類を含む
Raspberry (ラズベリー 、 レッドラズベリー 、 エゾイチゴ 、 ヨーロッパイチゴ 、 ブラックベリー)* ²	子宮刺激作用(インビトロ試験)、分娩促進の目的で伝統的に利用
Red Clover (レッドクローバー 、 ムラサキツメクサ 、 アカツメクサ)	エストロゲン様作用
Rhubarb (ルバーブ(ショクヨウダイオウ/マルバダイオウ))	アントラキノンを含む、規格外(標準化されていない)処方避ける
Sassafras (サッサfras 、 サッサfrasノキ)	流産誘発作用(精油)、肝毒性成分(サフロール)を含む
Scullcap (スカルキャップ 、 ヴァージニアツツナミ)	後産を除去し月経を促進する目的で伝統的に利用、強い肝毒性をもつ
Senna (センナ 、 アレキサンドリアセンナ 、 チンネベリセンナ)	アントラキノンを含む、規格外(標準化されていない)処方避ける
Shepherd's Purse (ナズナ 、 ペンペン草)	流産誘発作用および月経周期に影響する可能性
Skunk Cabbage (ザゼンソウ 、 ダルマソウ 、 ベコノシタ)	月経周期に影響する可能性
Squill (カイズウ (海葱))	流産誘発作用および月経周期に影響する可能性
St. John's Wort (セイヨウオトギリソウ (セントジョーンズワート))	弱い子宮刺激作用、(インビトロ試験)
Tansy (タンジー、ヨモギギク)	子宮刺激作用、流産誘発作用(精油にツヨンを含む)
Uva-Ursi (ウワウルシ 、 クマコケモモ 、 ベアベリー)	大量投与によりオキシトシン様作用
Vervain (バーベナ 、 バーベイン 、 クマツヅラ 、 バベンソウ (馬鞭草))	流産誘発作用の可能性、オキシトシン様作用、子宮刺激作用(インビボ試験)
Wild Carrot (ニンジン)	エストロゲン様作用、刺激性のある精油を含む
Willow (ヤナギ属、 セイロウシロヤナギ)	サリチル酸類を含む、妊娠中のサリチル酸類の濫用についての知見には結論が出ていない、サリチル酸類は母乳へ移行し乳児に発疹を起こす可能性
Yarrow (セイヨウノコギリソウ 、 ヤロー)	流産誘発作用および月経周期に影響する可能性(精油にツヨンを含む)
Yellow Dock (イエロードック 、 ナガバキシギシ 、 エソノキシギシ)	アントラキノンを含む、規格外(標準化されていない)処方避ける

(*1 ハーブとは人間の生活に役立つ植物の総称ですが、料理の風味づけや保存料、香料等として使用されるだけでなく、いわゆる漢方のような薬用植物も含まれます。ハーブ製品とは、薬用植物を乾燥、粉碎、濃縮、抽出したものを原料とした滲出液や煎じ液(お茶、ハーブティーを含む)、チンキ剤(ハーブをアルコール等に浸して成分を抽出した液剤)、錠剤、カプセル等を指します。

ハーブ製品の定義について、詳しくは[こちら](#)をご覧ください。）

(*² ゴボウ、パセリ、ラズベリー、等は食用としても広く摂取されていますが、食品として安全に使用できていたもの（食経験があるもの）でも、薬用成分を多く含む部位を摂取したり、薬用量すなわち大量に摂取したり、抽出あるいは濃縮物を摂取したりすることはリスクにつながると考えられます。）

(*³ 上表は英国 MCA が 2002 年に発表したリストで、主に欧米でよく利用されているハーブが記載されています。そのためこの表に記載されていなくても、妊娠中に避けるべき・慎重に使用すべきハーブは他にも多く存在します。詳しくは本サイトの[素材情報データベース](#)を参照して下さい。）

参考文献

- (1) [Is it safe to take herbal medicines during pregnancy?](#) UKMi（英国医薬品情報ネットワーク）が作成した Q&A 集より、妊娠中のハーブ製品の安全性について（※クリックすると Microsoft Word ファイルのダウンロードを開始します。）
- (2) [Medicine and Pregnancy](#) FDA（米国食品医薬品局）が一般向けに作成した「妊娠と薬」についての情報
- (3) [Healthy Pregnancy, Caffeine and Pregnancy](#) カナダ公衆衛生庁が一般向けに作成した「妊娠とカフェイン」についての情報
- (4) [SAFETY OF HERBAL MEDICINAL PRODUCTS](#) MCA（旧英国医薬品規制庁）が作成した妊娠中のハーブ製品利用の安全性について（※クリックすると PDF ファイルのダウンロードを開始します。）
[\(PMID:23353615\) Asia Pac J Clin Nutr. 2013;22\(1\):83-9.](#)
[\(PMID:24330413\) BMC Complement Altern Med. 2013 Dec 12;13:355.](#)