

「プエラリア・ミリフィカ」について

プエラリアってきくの？

プエラリアには、植物性エストロゲンという体内で女性ホルモンに似た働きをする成分が含まれていますが、私たちがプエラリアを摂ったときに望ましい効果があるのかどうかは、今のところわかっていません。プエラリアの効果を調べた研究を探してみたところ、閉経後女性を対象とした3つの報告が見つかりましたが、血液の中の脂質やホルモン量に対し、はっきりとした効果は認められていません。

また、多くの健康食品でうたわれているバストアップ、美肌、アンチエイジング、不妊の改善などについての研究は一つも見当たりませんでした。

プエラリアは安全なの？



全国の消費者センターや国民生活センターには、プエラリアが入った商品を使った人の被害情報が2012年～2017年の5年間で209件寄せられ、腹痛やおう吐、下痢などの消化器症状、発疹やじんましん、生理不順や不正出血などが報告されました(国民生活センター発表情報)。

これを受け、厚生労働省、消費者庁、日本医師会では、健康なひとでも安易に商品を使うことは控えるように、特に妊娠・授乳中、初経前、服

薬中、基礎疾患がある方は使用しないように、注意をうながしています。

プエラリアを更年期や無月経の女性に摂ってもらった試験では、試験を受けた一部の女性に副作用と思われる貧血、肝臓の働きを表す値の変化、胸の張り、乳房の痛み、膣からの分泌物や出血、頭痛、吐き気、おう吐がみられたことが報告されています。

プエラリアを摂ったときに安全かどうかは、プエラリアに含まれる植物性エストロゲンの量や種類によって違います。しかし、ほとんどの商品では、プエラリアの量は書かれていても植物性エストロゲンがどれだけ含まれているのかまではわかりません(厚生労働省調査結果)。また、植物性エストロゲンに対する反応はひとりひとり違うので、体質によってプエラリアの影響が強く現れてしまう人もいます。



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二つの女性ホルモンバランスによって性周期がつくられていますので、プエラリアを摂りさえすれば理想的なバランスが保てるとは限りません。

● 更年期障害や月経に関する悩みがある場合

プエラリア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。

● どうしてもプエラリア商品を利用したい場合

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リースタッフなど専門的な知識を持った方に、どのような製品を、どのように使えば良いのかをご相談ください。

● プエラリア商品を利用して体調の異常を感じた場合

すぐに利用をやめて、お近くの婦人科または産婦人科、もしくは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、プエラリア商品を利用していたことをお伝えください。病院へ行くほどの体調不良ではない場合は、お近くの保健所へ相談してください。

まとめ

プエラリア・ミリフィカを含む商品が、一般的に女性が喜ぶようなイメージを宣伝して販売されています。宣伝広告などをみると、一部の方でききめを感じたという体験談が書かれていますが、その一方で、摂取した人が体調不良を感じたという報告があり、注意喚起も出されています。期待をしすぎて軽々しく利用するのではなく、本当にプエラリアが自分の体にとって必要かどうかを冷静に判断しましょう。

特に妊娠中・授乳中・小児・病者においては影響を受けやすいため利用は避けましょう。体調に不安がある場合には、商品を試してみる前にまずはお近くの婦人科または産婦人科を受診し、どうしても利用したいときは医師や薬剤師、アドバイザリースタッフなどに相談した上で利用しましょう。



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/>

