



ハーブティーを楽しむ上での注意点



ハーブティーは、古くから世界中で愛され、リラックス効果や健康に役立つものとして飲まれています。ただし、楽しむ上で、注意すべき点もあります。

1. ハーブとは、食品に風味付けの目的で薬味として比較的少量使用されるものです

主に植物の葉や茎、根、花を生のまま、または乾燥したものが使われます。

様々な種類がありますが、その効能や安全性がほとんど研究されていないものもあります。

2. 過剰摂取のリスク

ハーブティーを過剰に摂取すると、副作用が発生することがあります。子宮収縮作用やホルモンに影響を与える成分を含んでいるものもあります。妊娠中には、下記のものには注意が必要とされています。

- セージ ●セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)
- カモミール ●ローズマリー ●センナ ※一例です

3. 薬とハーブの相互作用

ハーブティーの成分が薬と相互作用を起こす場合があります。現時点で分かっているものに、下記のようなものがあります。何らかの薬を服用されている方は、医師に相談しましょう。

(1) セントジョーンズワート

強心薬や気管支拡張薬、血液凝固防止薬、経口避妊薬など、多くの医薬品の効果を弱める可能性があります。また、特定の抗うつ剤と併用すると、重篤になる恐れがあるとされています。

(2) 濃縮ニンニクエキスを含む様々なハーブ

アスピリンに似た作用が手術中または手術後に問題となる場合があります。

(3) 濃縮された緑茶サプリメント

プソイドエフェドリン (鼻づまり薬: 充血除去剤) と相互作用する可能性があります。

(4) ゴールデンシール

一部の薬との相互作用のリスクが高いことがわかっています。

※これらのハーブをサプリメントとして摂取する場合は、よりリスクが高まります。

4. ハーブティーの楽しみ方

ハーブティーをはじめハーブは、その香りや風味で、私たちのくらしや気分を豊かにしてくれます。

ハーブティーは、大量摂取しない限り、健康に悪影響を及ぼすことはないと言われています。同じハーブティーばかり飲むのではなく、いろんなものを楽しむようにしましょう。



参考: 厚生労働省eJIM (統合医療 情報発信サイト)
<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/communication/c03/44.html>

