

皆さん、メディカルハーブはご存じですか？

ハーブといえばおなじみの料理・ハーブティーに使われるハーブなどがありますね。それ以外でもハーブは治療薬として多く使われています。今回はこのメディカルハーブについて紹介させていただきます。

## メディカルハーブとは？

「薬効のある植物」、すなわち「薬草」を意味します。  
香りが良い植物を表す「香草」や、料理で使う「薬味」といった意味を指すこともあります。

その中でも特に薬効が高く、民間療法や治療に用いられる種が「メディカルハーブ」として利用されています。（以降、このメディカルハーブの事を「ハーブ」と略します）

## なぜハーブを使うの？

昔から植物を食べて、薬に使ってきました。

身体を健康に、栄養補給、浄化、バランスの維持などを保つためにも豊かな伝統として、科学的な解釈を付け加えられて変化しながら、健康を最良の状態に保つための実践的な情報という形で利用されるようになりました。



健康に関する消費者の意識と社会環境の変化により、合成薬などに対する不信感の増加があります。

## ☆抗生物質

免疫力は感染症の経験の蓄積によって、強く対抗するようになるので、感染症の最初の徴候で抗生物質を使うと**免疫力が強くなる機会を逃す**ことにつながります。

細菌が新種の菌株を選択的に繁殖させ、抗生物質に抵抗するようになるか、**毒性を強める恐れ**があり、頻繁に使用すれば**免疫力を弱めて**しまいます。

抗生物質は強力な薬物で、細菌感染が阻止できないとき、致命的な器官に細菌が感染した必要なきにだけに使うべきなのです。

## ☆免疫抑制剤（ステロイド）

免疫抑制剤はガンの化学療法や、臓器移植の際の拒絶反応を抑えるために使われますが、一般に広く使われているアレルギーや炎症を抑える薬の中にも使われています。

ステロイドは**免疫機能を直接的に抑制する強力な薬剤**で、病気を治すのではなく、抑えつけて、自然に備わった治癒力の働くチャンスを奪ってしまいます。

こうした抗生物質や免疫抑制剤（ステロイド）といった**強力な薬剤**は、不用意に使わないようにしましょう。

## ハーブの基礎知識

### ☆バラ売りのハーブは避ける

乾燥した植物はその過程で空気・光・湿気にさらされて劣化しています。また細かく刻まれているものほど有効成分が早く失われています。

### ☆カプセルに入った粉末ハーブは避ける

ハーブの劣化はおもに酸化によるものですが、粉末状のハーブは酸化が早く、有効成分が失われやすくなっています。

### ☆粗悪品の恐れがある

栽培や調合前の扱い方によっては農薬や殺虫剤が残留していたり、他の植物を混ぜて水増しされている事があります。

こうした粗悪品を避けるには、信頼の置けるメーカーを選ぶ必要があります。

野生植物を採取したものか、有機栽培のものを採るのが良いでしょう。



### デリケートなこのトラブルに！

クランベリー（ツルコケモモ）は、アントシアニンやビタミンCを含んでおり、昔から利尿剤・殺菌剤・解熱剤・尿管感染の家庭薬として用いられてきました。「おしっこが近い」「かゆみがある」ときなどに力強い味方です！



☆チンキ剤がフリーズドライ・エキスのものがおススメ

チンキ剤とは、生か乾燥した植物から有効成分を濃縮したかたちでアルコール抽出したものです。



チンキ剤

フリーズドライ・エキスとは、手を加えていない自然のハーブそのものの有効成分がそのまま生かされて新鮮なまま水分だけ抜いてカプセルに詰められたもので、成分濃度も高く、安定しています。

フリーズドライ  
エキス

### ☆有害反応が出たら使用を止める

合成薬剤に比べハーブの害作用が非常に少ないですが、ないわけではありません。

アレルギーなど特異な反応が出たらすぐに使用をやめましょう。

☆必要もないのに使ってならないハーブも、温和とはいえ薬物なのです。

### ☆変化を観察しながら飲む

見聞きしたという理由だけで使っても、それが正しいかはわからないので、身体の反応を最良のガイドとして、いい結果の出るハーブを使用するなど経験と知識が必要になります。