

データマネジメントセミナー

1. ハーブティーの臨床医学への応用

Application of Herb Tea to Clinical Medicine

鈴木 信孝

金沢大学大学院医学系研究科 補完代替医療学講座



Herbal Medicine is the most ancient form of medicine known to mankind. There has been scientific research done to see if herbal medicine plays a role in the treatment of many diseases such as menopausal symptoms, inflammatory conditions, gastrointestinal disorders, bronchial disorders and heart disease. One of the most popular and enduring uses for herbs, of course, is the making of herb tea. Herb tea is made from many plants, using not just leaves, but also flowers, bark, roots and seeds. Unlike the limited flavor variations of black tea, herb tea has distinctively different colors, flavors and aromas. Today, we are rediscovering the utility of herb tea as botanical medicine. However, when patients talk about using herb tea, primary care physicians often lack the knowledge to provide intelligent advice on their use or misuse. This lecture is designed to fill the knowledge gap.

野草・草花・草木、中でも特有の香りを持ち、薬用・料理用など、私達の生活に役立つ有用な植物を総称して「ハーブ」と呼んでいます。ハーブを利用するカテゴリーは2つあります。ハーブティーを使うハーバリズムと、エッセンシャルオイル（精油）を使うアロマセラピーです。

今回は、日常の臨床にハーブティーを応用する際に最も重要となる科学的データの具体的収集方法を分かりやすく述べます。EBMの実践に必要な参考書としては、PDR for Herbal Medicines (THOMSON PDR 2004) が最も優れていると思われ、他にPDR Physicians' Desk Reference for Nonprescription Drugs and Dietary Supplements (Medical Economics Company 2002), Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine (Churchill Livingstone 2000), Herbal Medicine Expanded Commission E Monographs (Integrative Medicine Communications 2000), Evidence-Based Herbal Medicine (Habley & Belfus 2002), The clinician's Handbook of Natural Medicine (Churchill Livingstone 2002), Handbook of Medicinal Herbs 2nd ed. (CRC PRESS 2002)などもそろえておきたい参考書です。日本語で書かれた教科書としては、自然療法百科事典（産調出版 2004）が補完代替医療全般についても書かれており座右の銘となるでしょう。また、インターネットサイトでは、HerbMed (www.herbmed.org), Natural Medicine Comprehensive Database (www.naturaldatabase.com), Natural Standard (www.naturalstandard.com) が信頼できるサイトだと思います。

最後に、本講演では、ハーブティーの利点や使用上の注意点などについても簡潔に解説致します。