



## 食品に期待される機能性⑪ ノコギリヤシ… 中高年男性をサポート？

中高年の男性の悩みのひとつに排尿困難など排尿に伴うトラブルがあります。その多くは加齢による前立腺肥大症と考えられますが、良性のものばかりではないので、トシのせいと決めつけることは危険です。とはいっても「医者に行く前に…」と考えるのも無理からぬこと。今回取り上げるノコギリヤシは、欧米で治療薬として流通していることもあってか、日本でも売れ筋上位商品にランキングされているそうです。事実、ノコギリヤシの有効性については多くの研究がなされており、不明なものが多い健康食品の中にあつて、信頼性の高い結果が得られているもののひとつでしょう。しかし、ヨーロッパで医薬品として治療に使うケースは制限されており、勝手に使用するリスクも大きいといえます。

### 【ノコギリヤシについて】

ノコギリヤシは、北アメリカ大陸の南東部に自生するヤシ科シュロ属の低木で、使用するのは果実。果実は現地先住民族にとって主要な食物であり、同時に伝承的な民間薬であった。男性の全般的な強壮、利尿、鎮静などが期待されている。

### 【ノコギリヤシの主な成分】

ノコギリヤシがヒトの体内で働くしくみはまだ明らかではないが、80～90%の脂肪酸を含む試料が多く、臨床試験で用いられていることから、有効成分は脂溶性成分（ラウリル酸、リノール酸、オレイン酸などの脂肪酸、ステロイドサポニンなど）と考えられている。

### 【ヒトで認められている機能性】

- 排尿障害緩和**・＜医薬品として（ドイツ）＞第I、第II期の**良性前立腺肥大**による排尿障害への使用を承認  
 ・ノコギリヤシを摂取する場合、医師の定期的診断を受けるべきと指摘
- 前立腺肥大症**＜おそらく有効＞・頻尿、排尿痛、尿意切迫、会陰の重苦しさ、排尿困難の軽減、夜間尿の回数減少、尿量増加、残尿感改善など（効果は自他覚的な臨床症状に限られ、前立腺肥大を縮小する効果はない）

### 【期待される機能性】

- 鎮静作用、男性脱毛症、去痰作用、喘息、気管支炎、咳、咽頭炎などへの効果
- ステロイドサポニンの関与する男性性機能、女性の機能的な不妊、母乳分泌、月経痛などに対する効果（テストステロンの作用と拮抗）

### 【安全性】

妊婦または妊娠している可能性のある女性はノコギリヤシを服用すべきでない（ノコギリヤシにはホルモン作用がある）

### 【相互作用】

ノコギリヤシはエストロゲン補充療法および経口避妊薬に影響を与えることがある。

### 【副作用】

まれに胃の障害が起こることあり



