



健康食品の有効性の再評価①… イチョウ葉

知識と技術を駆使し、膨大な時間と費用をかけて開発・発売される医薬品でも市販後に有効性や安全性に疑問符がつき、評価が変わることがあります。まして「健康食品」や漢方薬および昔承認された医薬品などについては、その後の研究により評価が変わることは当然あり得ることです。再評価という場合、プラス方向への評価もありますが、多くはマイナス方向への評価です。

イチョウ葉については、これまで『ドイツでは1968年に医薬品として発売されていますが、品質の規格が厳密に決められているのです。ですから品質の確かなモノであれば医薬品並みの効果があると言ってもよいかもしれません』『アルツハイマー性、脳血管性、および両者の混合型の痴呆改善、記憶力向上、末梢循環障害(間欠性跛行)の改善、めまい、耳鳴りの改善、うつ病の改善などについてヒトにおける有効性が明らかにされている』『イチョウ葉は、サプリメントの中では「ヒトでの有効性」が認められている少数派です』などと肯定的な評価がされてきました。

ところが、その後2010年5月11日付朝日新聞に「イチョウ葉エキス、効果なし」という研究結果が紹介されました。これは米国医師会雑誌に掲載された論文で、信頼性が高い研究方法による結果であるとのこと。内容は、ドイツで医薬品として用いられているイチョウ葉エキスの規格基準品を使った臨床試験により、認知症の発生率および認知機能の低下速度に対して、イチョウ葉エキス服用グループとプラセボ(偽薬)服用グループに差はなかった。試験対象は米国の72~96歳3069人。くじ引きで2グループに分け、6.1年間追跡調査をしたもの。同様のテーマで行われた試験としては最大規模、最長時間であり、この種の試験の決定版と言えるという。

これまでのドイツにおける試験が怪しかったわけではなく、試験規模が小さい場合などでは評価が変わることもあることを示している。正しい評価のためには「試験デザインや手法」が大事であることが分かる。健康食品の場合には、信頼性の高いヒト試験が行われているものはほとんどなく、あったとしても規模はごく小さいと思われるので、結果の評価には慎重さが求められることとなります。

以上の情報は、認知症に関するものであり、イチョウ葉のその他の作用(血行促進、血圧低下など)に対する評価ではありませんが、有効性や有害性の新たな情報には注目したいものです。

