


項目	内容
名称	アシュワガンダ、ウィザニア、ウィタニア、インドニンジン [英]Ashwagandha、Withania、Ajagandha、Amangura [学名]Withania somnifera Dunal
概要	アシュワガンダは、インド原産の低木で、高さ1.5 mほどに生長する。ヒンズー名は「馬のにおい」を意味する。  写真提供: 薬用植物資源研究センター
法規・制度	■食薬区分 ・全草：「専ら医薬品として使用される成分本質 (原材料)」に該当する。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・アルカロイド (isopelletierine、anaferineなど)、ステロイドラクトン (ウィタノライド類 (withanolides)、withaferin類、sitoindoside類など)、サポニン、鉄などを含む (33) (PMID:10956379)。
分析法	・アシュワガンダ中のウィタノライド類をHPLC法にて分析した報告がある (PMID:12628397)。 ・アシュワガンダ果実中のウィタノライド類およびwithanamide A~IをNMRにて分析した報告がある (101) (PMID:19957250)。 ・アシュワガンダ葉中のステロイドラクトンを単離し、NMRにて分析した報告がある (102)

有効性	
循環器・呼吸器	・調べた文献に見当たらない。
消化系・肝臓	・調べた文献に見当たらない。
糖尿病・内分泌	・調べた文献に見当たらない。
生殖・泌尿器	・調べた文献に見当たらない。
脳・神経・感覚器	<p>RCT</p> <p>・双極性うつ病または特定不能うつ病性障害の患者60名（試験群30名、平均46.90±10.38歳、アメリカ）を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、アシュワガンダ250 mg/日を1週間、500 mg/日を7週間摂取させたところ、認知機能テストの一部（数唱課題（2項目中1項目）、フランカー課題（3項目中1項目）、社会的認知能力検査（Penn Emotional Acuity Test、2項目中1項目））で改善が認められた。一方、その他の認知機能テスト4課題の結果に影響は認められなかった（PMID:24330893）。</p> <p>・軽度の精神的ストレスを抱える健康な成人60名（試験群30名、平均42.23±2.44歳、インド）を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、アシュワガンダ抽出物240 mg /日を60日間摂取させたところ、気分の評価（ハミルトン不安評価尺度）の改善、血中コルチゾールおよびデヒドロエピアンドロステロン硫酸の低下が認められた。一方、抑うつ・不安・ストレス尺度（DASS-21）、血中テストステロンに影響は認められなかった（PMID:31517876）。</p> <p>・統合失調症患者68名（試験群34名、平均45.18±12.90歳、アメリカ）を対象とした二重盲検無作為化プラセボ対照試験において、アシュワガンダ抽出物250 mg×2回/日を1週間、500 mg×2回/日を11週間の計12週間摂取させたところ、陽性・陰性症状評価尺度（PANSS）の陰性尺度、総合精神病理尺度、合計点、および自覚ストレス調査票の合計得点の低下が認められた。一方、PANSSの陽性尺度、炎症マーカー（高感度CRP、S100B、IL-6）に影響は認められなかった（PMID:29995356）。</p>
免疫・がん・炎症	・調べた文献に見当たらない。
骨・筋肉	・調べた文献に見当たらない。
発育・成長	・調べた文献に見当たらない。
肥満	・調べた文献に見当たらない。
その他	<p>メタ分析</p> <p>・2019年9月までを対象に3つのデータベースで検索できた無作為化比較試験4報について検討したメタ分析において、健康な成人または運動選手におけるアシュワガンダの摂取は、VO2maxの増加と関連が認められたが、試験によるばらつきが大きかった（PMID:32316411）。</p>

ヒトでの評価

参考文献

- (22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第2版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:20566442\) Pak J Pharm Sci. 2010 Jul;23\(3\):291-4.](#)
- (33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シエヴァリエ
(74) Herbs&Natural Supplements 4th Edition
(101) Tetrahedron.2004;60:3109-21.
(102) Tetrahedron.2003;59:841-9.
(103) Pharm Pharmacol Commun.1999;5:287-91.
[\(PMID:10956379\) Altern Med Rev. 2000 Aug;5\(4\):334-46.](#)
[\(PMID:19957250\) Phytother Res. 2010 Jun;24\(6\):859-63.](#)
[\(PMID:8619948\) Acta Oncol. 1996;35\(1\):95-100.](#)
[\(PMID:12628397\) Fitoterapia. 2003 Feb;74\(1-2\):68-76.](#)
[\(PMID:21044792\) Phytochemistry. 2010 Dec;71\(17-18\):2205-9. Epub 2010 Oct 31.](#)
[\(PMID:1635578\) Ned Tijdschr Geneeskd. 2005 Nov 19;149\(47\):2637-8.](#)
[\(PMID:22324179\) Skinmed. 2012 Jan-Feb;10\(1\):48-9.](#)
[\(PMID:24330893\) J Clin Psychiatry. 2013 Nov;74\(11\):1076-83.](#)
(2017341745) 肝臓. 2017;58(8):448-54.
[\(PMID:31517876\) Medicine \(Baltimore\). 2019 Sep;98\(37\):e17186.](#)
[\(PMID:29995356\) J Clin Psychiatry. 2018 Jul 10;79\(5\). pii: 17m11826.](#)
[\(PMID:32316411\) Nutrients. 2020 Apr 17;12\(4\):1119.](#)