

項目	内容
名称	メリッサ、コウスイハッカ、セイヨウヤマハッカ、レモンバーム [英]Melissa、Lemon balm、Bee Balm [学名]Melissa officinalis L.
概要	<p>メリッサは、ヨーロッパからアジアにかけて分布する多年草である。日本ではレモンバームとして知られているハーブである。</p>  <p>メリッサハッカ COPYRIGHT AKIRA UENO</p>
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉：「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質 (原材料)」に該当する。 <p>■ 食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天然香料基原物質リスト メリッサが収載されている。 <p>■ 海外情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米国では、GRASに該当する。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> ・精油 [0.2%以下、シトラール (citral)、シトロネラル (citronellal)、オイゲノールアセテート (eugenolacetate)、ゲラニオール (geraniol) など]、ポリフェノール、タンニン、フラボノイド、ロスマリン酸 (rosmarinic acid)、リソスペルミン酸B (lithospermic acid B)、トリテルペノイドが含まれる。 ・レモンの香りのする多年草茎は四角で、卵形の鋸歯の葉は長さ3~7 cmになる。夏に、目立たない淡い黄色い花が葉腋に房になって咲く。地中海沿岸、西アジア、南西シベリア、北アフリカなどで広く栽培される。使用部位としては、特に開花時の葉を水蒸気蒸留により精油を得る。
分析法	<ul style="list-style-type: none"> ・精油成分 [citral, linaloolおよびβ-caryophyllene] が測定されている (PMID:11859476)。

有効性

ヒト	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
での評価	消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
	糖尿病・内分泌	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> 血糖降下薬を服用中の2型糖尿病患者62名 (試験群31名、平均53.90±6.28歳、イラン) 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、メリッサの水アルコール抽出物350 mg×2回/日を12週間摂取させたところ、糖代謝マーカー (空腹時血糖、HbA1c、HOMA-β)、血中脂質 (TG、HDL-C)、炎症マーカー (高感度CRP) の改善、収縮期血圧の低下が認められた。一方、糖代謝マーカー (インスリン、HOMA-IR、QUICKI)、血中脂質 (TC、LDL-C)、酸化関連マーカー (PON-1活性、総抗酸化能)、拡張期血圧に影響は認められなかった (PMID:30548118)。
	生殖・泌尿器	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> 月経前症候群 (PMS) の女子高校生100名 (平均16.2±1.06歳、試験群50名、イラン) 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、メリッサ抽出物1,200 mg/日を3月経周期間摂取させたところ、PMS評価尺度 (premenstrual symptoms screening tool) における症状の軽減が認められた (PMID:26339667)。
	脳・神経・感覚器	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> 動悸のような症状を主訴とする外来患者55名 (試験群28名、平均42.4±10.7歳、イラン) 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、メリッサ葉抽出物500 mg×2回/日を14日間摂取させたところ、動悸の頻度の減少が認められたが、自己評価による動悸の程度に影響は認められなかった (PMID:25680840)。 軽度のアルツハイマー病患者42名 (試験群21名、平均73±3.8歳、イラン) 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、メリッサ葉抽出物60滴/日を16週間摂取させたところ、認知機能 (ADAS-cog、CDR-SB) の改善が認められた (PMID:12810768)。
	免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
	肥満	調べた文献の中に見当たらない。
	その他	調べた文献の中に見当たらない。

参考文献

- (21) 薬用植物の宝典 グリーンファーマシー CMPジャパン デューク
(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
(23) 天然食品・薬品・香粧品の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳
(30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添1、別添2、一部改正について)
[\(PMID:12143909\) J Clin Psychiatry. 2002;63:553-8](#)
[\(PMID:12810768\) J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2003 Jul;74\(7\):863-6.](#)
[\(PMID:11859476\) Planta Med. 2002 Feb;68\(2\):178-80.](#)
[\(PMID:25153228\) Drug Metabol Drug Interact. 2014;29\(4\):269-79.](#)
[\(PMID:26281312\) Turk J Med Sci. 2015;45\(3\):496-506.](#)
[\(PMID:26339667\) Nurs Midwifery Stud. 2015 Jun;4\(2\):e27001.](#)
[\(PMID:25680840\) J Ethnopharmacol. 2015 Apr 22;164:378-84.](#)
(58) The Complete German Commission E Monographs
[\(PMID:30548118\) Phytother Res. 2019 Mar;33\(3\):651-659.](#)