

項目	内容
名称	ペパーミント、セイヨウハッカ [英]Peppermint [学名]Mentha×piperita L.
概要	<p>ペパーミントはヨーロッパ原産の多年草で、アジア、北アメリカを始め多くの地域で栽培されている。高さ30～80 cmで淡紫色または白色の花をつける。強い芳香のあるハーブで、葉を茶やサラダなどに使用する。精油は香料として製菓、料理、リキュールなどに広く使用される。</p>  <p>写真提供: 薬用植物資源研究所</p>
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全草：「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。</li> </ul> <p>■ 海外情報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米国では、GRASに該当する。</li> <li>・1990年に米国FDAは、有効性の根拠が乏しいとして、消化補助目的の一般用医薬品としてペパーミント油を販売することを禁止した。</li> </ul>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精油 (1.5～2%)、メントール (35～55%)、メントン (10～40%)、フラボノイド、フラボノイド配糖体、フェノール類、トリテルペンを含有する (33) (75)</li> </ul>

([PMID:11853178](#))。他に、タンニン、苦味質、ペクチンなどを含む (29)。

分析法

-

### 有効性

ヒ 循環器・  
ト 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

#### <過敏性腸症候群>

##### メタ分析

・1997年2月までを対象に5つのデータベースで検索できた二重盲検無作為化比較試験5報について検討したメタ分析において、過敏性腸症候群の患者によるペパーミント油の摂取は、症状の評価 (Global Improvement) の改善と関連が認められたが、さらなる検討が必要である ([PMID:9672344](#))。

・2018年4月までを対象に5つのデータベースで検索できた無作為化プラセボ対照試験12報 (検索条件：期間≥2週間) について検討したメタ分析において過敏性腸症候群の成人による腸溶性ペパーミントオイルの摂取は、全体的な症状 (7報)、腹痛 (6報) の改善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。一方、有害事象 (8報) のリスクとは関連が認められなかった ([PMID:30654773](#))。

##### RCT

・過敏性腸症候群の患者16名 (年齢不明、イギリス) を対象とした二重盲検クロスオーバープラセボ対照試験において、ペパーミント油0.2 mL含有腸溶カプセルを1～2個×3回/日、3週間摂取させたところ、症状の緩和が認められた ([PMID:389344](#))。

・過敏性腸症候群の子ども42名 (8～17歳、試験群21名、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、ペパーミント油0.2 mLまたは0.1 mL含有の腸溶カプセルを1～2個×3回/日、2週間摂取させたところ、症状の改善度の増加が認められたが、消化器症状のQOL評価 (GSRs) に影響は認められなかった ([PMID: 11148527](#))。

・過敏性腸症候群の成人25名 (平均50歳、オーストラリア) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、ペパーミント油0.2 mL含有腸溶カプセルを3個/日、4週間摂取させたところ、症状の重篤度に影響は認められなかった (101)。

・過敏性腸症候群の成人33名 (19～72歳、イギリス) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、ペパーミント油0.2 mL含有腸溶カプセルを2個×3回/日、2週間摂取させたところ、自覚症状や痛みに影響は認められなかった ([PMID:3527248](#))。

・過敏性腸症候群の成人29名 (21～64歳、イギリス) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、ペパーミント油0.2 mL含有腸溶カプセルを3～6個/日、2週間摂取させたところ、自覚症状の緩和が認められた ([PMID:6397219](#))。

・過敏性腸症候群の患者74名 (試験群37名、平均27.0±5.28歳、バングラディッシュ) 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、ペパーミント油2 mL×3回/日を6週間摂取させたところ、痛みの評価スコアが低下した ([PMID:23416804](#))。

## RCT

・成人141名 (試験群70名、平均60歳、イギリス) を対象とした二重盲検無作為化比較試験において、バリウムにペパーミント油0.24 mLを添加したところ、痙攣が抑制された ([PMID:7551780](#))。

糖尿病・ 内分泌	調べた文献の中に見当たらない。
-------------	-----------------

生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
--------	-----------------

脳・神経・ 感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
--------------	-----------------

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

- (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・化粧品的事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳  
(29) 牧野和漢薬草大図鑑 北隆館  
(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)  
(33) 世界薬用植物百科事典 誠文堂新光社 A.シェヴァリエ  
(58) The Complete German Commission E Monographs  
(75) エビデンスに基づくハーブ&サプリメント事典 南江堂  
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)  
(101) J Gastroenterol Hepatol. 1988 Jun;3(3):235-8.  
(1996121952) 皮膚科の臨床. 1995;37(12):1833-6.  
(1996099243) 山形市立病院済生館医学雑誌. 1995;20(1):19-24.  
(1997173924) Environ Dermatol. 1997;4(1):43-7.  
(1998192668) Environ Dermatol. 1997;4(4):283-90.  
[\(PMID:389344\) Br Med J. 1979 Oct 6;2\(6194\):835-6.](#)  
[\(PMID:11148527\) J Pediatr. 2001 Jan;138\(1\):125-8.](#)  
[\(PMID:3422882\) Postgrad Med J. 1987 Aug;63\(742\):717.](#)  
[\(PMID:15384148\) Rapid Commun Mass Spectrom. 2004;18\(19\):2273-81.](#)  
[\(PMID:15302514\) Urology. 2004 Aug;64\(2\):394-8.](#)  
[\(PMID:15027812\) Hum Exp Toxicol. 2004 Jan;23\(1\):21-8.](#)  
[\(PMID:7551780\) Br J Radiol. 1995 Aug;68\(812\):841-3.](#)  
[\(PMID:11782899\) J Pharm Sci. 2002 Jan;91\(1\):77-90.](#)  
[\(PMID:11466133\) Int J Toxicol. 2001;20 Suppl 3:61-73.](#)  
[\(PMID:9672344\) Am J Gastroenterol. 1998 Jul;93\(7\):1131-5.](#)  
[\(PMID:3527248\) Br J Clin Pract. 1986 Jul;40\(7\):292-3.](#)  
[\(PMID:7634781\) Contact Dermatitis. 1995 May;32\(5\):281-4.](#)  
[\(PMID:7664971\) Dent Update. 1995 Jan-Feb;22\(1\):36-7.](#)  
[\(PMID:11697539\) J Pharm Pharmacol. 2001 Oct;53\(10\):1323-9.](#)  
[\(PMID:6397219\) Br J Clin Pract. 1984 Nov-Dec;38\(11-12\):394, 398.](#)  
[\(PMID:12235445\) Clin Pharmacol Ther. 2002 Sep;72\(3\):247-55.](#)  
[\(PMID:9687034\) Contact Dermatitis. 1998 Jun;38\(6\):337.](#)  
[\(PMID:8156763\) Contact Dermatitis. 1994 Jan;30\(1\):42-3.](#)  
[\(PMID:23416804\) Mymensingh Med J. 2013 Jan;22\(1\):27-30.](#)  
[\(PMID:20233551\) Dermatitis. 2010 Mar-Apr;21\(2\):111-5.](#)  
[\(PMID:22076909\) Phytother Res. 2012 Jun;26\(6\):820-5.](#)  
[\(PMID:30654773\) BMC Complement Altern Med. 2019 Jan 17 19\(1\)21.](#)