

項目	内容
名称	ツボクサ [英]Gotu kola, Indian pennywort [学名]Centella asiatica (L.) Urban (Hydrocotyle asiatica L., Centella coriacea Nannfd.)
概要	ツボクサは、インドの伝統医学（アーユルヴェーダ）で利用されてきたハーブのひとつである。現在では皮膚への効果を期待して、医療や化粧品などにも利用されている。
法規・制度	■食薬区分 ・ツボクサ（ゴツコーラ/セキセツソウ/レンセンソウ）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。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・アジアチコシド (asiaticoside)、オキシアジアチコシド (oxyasiaticoside)、ブラーモシド (brahmoside)、マデカシン酸 (madecassic acid)、アジアチン酸 (asiatic acid) などの、不定量のトリテルペノイドサポニン類、多種のサポゲニン類、精油、配糖体などを含む。 ・薬用部分は全草（積雪草<セキセツソウ>）。弱い芳香のある匍匐性（ほふくせい；ツル状に延びて地面をはう性質）の多年草。葉は円形、腎臓形で直径4 cmになる。全草を採集し乾燥する。本州関東地方南部、新潟県以西-沖縄および朝鮮半島、台湾、中国に広く分布。水辺や湿地、700 mまでの湿った岩地に育つ。花期は5～8月。
分析法	-
有効性	

ヒトでの評価	循環器・呼吸器	調べた文献の中に見当たらない。
	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	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	RCT ・認知症や神経疾患のない高齢男女90名（65～84歳、試験群44名、アメリカ）を対象とした無作為化二重盲検比較試験において、イチョウ葉サプリメント（1日分としてイチョウ葉160 mg、ツボクサ68 mg、DHA 180 mg）を4ヶ月間摂取させたところ、認知機能、QOL、血小板機能に影響は認められなかった (PMID:17324660)。
	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		<p>(20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン</p> <p>(21) グリーンファーマシー 健康産業新聞社 James A.Duke</p> <p>(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</p> <p>(23) 天然食品・薬品・香料品の事典 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳</p> <p>(30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添2、別添3、一部改正について)</p> <p>(PMID:17324660) J Am Diet Assoc. 2007 Mar;107(3):422-32.</p> <p>(PMID:8706410) Contact Dermatitis. 1995 Dec;33(6):435-6</p> <p>(PMID:1387057) Contact Dermatitis. 1992 Mar;26(3):192-3.</p> <p>(PMID:2931243) Contact Dermatitis. 1985 Jul;13(1):39.</p> <p>(PMID:2946520) Contact Dermatitis. 1986 Aug;15(2):108-9.</p> <p>(PMID:2936544) Contact Dermatitis. 1985 Nov;13(5):310-3.</p> <p>(PMID:7821029) Contact Dermatitis. 1994 Sep;31(3):201.</p> <p>(PMID:20136880) Contact Dermatitis. 2010 Jan;62(1):54-5.</p> <p>(PMID:15801887) Rev Esp Enferm Dig. 2005 Feb;97(2):115-24.</p> <p>(PMID:8766746) Allergol Immunopathol (Madr). 1996 May-Jun;24(3):132-4.</p> <p>(PMID:21334992) Dig Liver Dis. 2011 Jun;43(6):500.</p> <p>(PMID:18318821) J Gastroenterol Hepatol. 2008 Mar;23(3):366-73.</p> <p>(PMID:21093571) J Ethnopharmacol. 2011 Jan 27;133(2):881-7.</p> <p>(PMID:25684704) Phytother Res. 2015 May;29(5):785-90.</p> <p>(PMID:25938222) Drug Metabol Personal Ther. 2015 Jun;30(2):137-41.</p> <p>(PMID:8281778) Contact Dermatitis. 1993 Oct;29(4):175-9.</p> <p>(PMID:28539725) Pharmacogn Mag. 2017 Apr-Jun;13(50):300-308.</p> <p>(PMID:27030208) J Sci Food Agric. 2017 Jan;97(1):333-340.</p> <p>(PMID:25029655) J Bras Pneumol. 2014 May-Jun;40(3):313-8</p> <p>(PMID:20218935) Xenobiotica. 2010 Apr;40(4):245-54</p>