

項目	内容
名称	ブラックサイリウム、サイリウム、プランタゴ・プシリウム [英]Black psyllium、Psyllium [学名]Plantago arenaria Waldst.&Kit およびPlantago psyllium L.、Psyllium afra、Psyllium indica、Psyllium arenaria
概要	サイリウムは、一般的にオオバコ科オオバコ属植物の種子または種皮をさす。主に用いられる種類は、インド原産のブロンドサイリウム (Blond psyllium : プランタゴ・オバタ) や地中海地方原産のブラックサイリウム (Black psyllium : プランタゴ・プシリウム) である。サイリウム由来の食物繊維を関与成分とした特定保健用食品が許可されているが、これらの製品の原料として使用されているのはブロンドサイリウムである。この項ではブラックサイリウムについて記載する。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <p>「専ら医薬品として使用される成分本質 (原材料) 」にも「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) 」にも該当しない。</p>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	-
分析法	-

## 有効性

循環器・呼吸器	<b>メタ分析</b> ・2005年8月までを対象に4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19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、軽度から中等度の高コレステロール血症患者におけるサイリウム摂取は、血中脂質(TC(19報)、LDL-C(19報))の低下と関連が認められた。一方、血中脂質(HDL-C、TG)との関連は認められなかった ( <a href="#">PMID:18985059</a> )。
消化系・肝臓	
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	<b>RCT：海外</b> ・肥満の高校生100名(15~19歳、試験群50名、メキシコ)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、サイリウム10g/日を7週間、朝食前に水とともに摂取させたところ、LDL-Cサブクラス3項目中1項目(sdLDL)の減少が認められた。一方、HDLサブクラス、血中炎症マーカー(IL-6)に影響は認められなかった ( <a href="#">PMID:33861390</a> )。
その他	調べた文献の中に見当たらない。
参考文献	(7) 中薬大辞典 小学館 (18) 和漢薬百科図鑑 I/II 保育社 難波恒雄 著 (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) (58) The Complete German Commission E Monographs (101) Drug Dev Ind Pharm. 1995; 21: 1901-6. <a href="#">(PMID:10500014) Am J Clin Nutr. 1999, 70(4):466-73.</a> <a href="#">(PMID:1968148) Lancet. 1990; 335(8686): 416.</a> <a href="#">(PMID:18985059) Eur J Clin Nutr. 2009 Jul;63(7):821-7.</a> <a href="#">(PMID:22071646) Acta Med Iran. 2011;49(10):688-9.</a> <a href="#">(PMID:25771442) Surg Obes Relat Dis. 2015 Mar-Apr;11(2):483-4.</a> (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS). <a href="#">(PMID:33861390) Eur J Pediatr. 2021 Aug;180(8):2493-2503.</a>