

項目	内容
名称	セイヨウイラクサ、ネトル、ネットル [英]Stinging nettle、 Nettle [学名]Urtica dioica L.
概要	セイヨウイラクサは、北アメリカ、ヨーロッパ、アフリカ、オーストラリア、アジアにみられる、高さ30～50 cmになる繊維質の多年生植物で、6月から9月にかけて葉腋から円錐形に緑色の花をつける。全体に刺毛があり触れると痛く、皮膚が赤く腫れる。全草が利尿剤、緩下剤などの民間薬として用いられてきた。
法規・制度	<p>■ 食薬区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セイヨウイラクサ 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。 ・イラクサ属 (ウルチカソウ/ネットル) 茎、種子、根、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 ネットル (イラクサ) が収載されている。
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・ビタミン類 (A、C、Kなど) やミネラル類 (カルシウム、カリウム、珪酸、鉄など)、インドール類 (主にヒスタミン、セロトニン)、クロロフィル、配糖体および

遊離のβ-シトステロール、スコポレチン (scopoletin)、ケルセチン (quercetin)、ケンフェロール (kaempferol)、ルチン (rutin) を含む (23) (102)。

・茎、葉に揮発性の刺激成分を含む (102)。

分析法

- ・フラボノイド類が紫外可視検出器を装着したHPLCにより分析されている (101)。
- ・精油成分をGCとGC/MSにより分析した報告がある ([PMID:22310841](#))。

有効性

ヒ 循環器・
ト 呼吸器
で
の
評
価

RCT

・2型糖尿病患者45名 (試験群24名、平均54.48±6.38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、セイヨウイラクサ抽出物100 mg/kg体重/日を8週間摂取させたところ、血中総抗酸化能マーカー4種 (MDA、SOD、GPx、TAC) のうち、2種 (SOD、TAC) のみ増加が認められた ([PMID:22545363](#))。

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

RCT

・2型糖尿病患者92名 (試験群46名、平均52.2±7.1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、セイヨウイラクサ葉抽出物500 mg×3回/日を3ヶ月間摂取させたところ、空腹時血糖、食後2時間血糖、HbA1cの低下が認められた ([PMID:24273930](#))。

・2型糖尿病患者60名 (試験群30名、平均55.14±10.60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、オオアザミ種子200 mg+セイヨウイラクサ葉200 mg+ニュウコウ200 mg×3回/日を3ヶ月間摂取させたところ、空腹時血糖値、HbA1c、血中脂質 (TG) の低下が認められた。一方、食後血糖値、他の血中脂質 (TC、LDL-C、HDL-C) に影響は認められなかった ([PMID:29228792](#))。

生殖・泌尿器

「前立腺肥大症との関連が示唆されたという報告」

RCT

・前立腺肥大患者253名 (試験群127名、平均68±7歳、ロシア) 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、ノギリヤシ果実抽出物320 mg/日とセイヨウイラクサ根抽出物240 mg/日を含む特定の製品を24週間摂取させたところ、国際前立腺症状スコア (IPSS) の改善が認められた ([PMID:15928959](#))。

・初期の前立腺肥大症患者431名 (50~88歳、試験群215名、ドイツ) を対象とした二重盲検無作為化多施設比較試験において、ノギリヤシ果実抽出物320 mg/日とセイヨウイラクサ根抽出物240 mg/日を含む特定の製品、またはフィナステリド (5α-還元酵素阻害剤) 5 mg/日を24週間摂取させたところ、最大尿流および前立腺の縮小、国際前立腺症状スコア (IPSS) の改善がフィナステライドと同程度認められた ([PMID:10971268](#))。

・良性前立腺肥大患者620名 (試験群305名、中央値64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、セイヨウイラクサ120 mg×3回/日を6ヶ月間摂取させたところ、症状スコア (IPSS)、残尿量の低下、最大尿流率の増加が

認められたが、前立腺容量、血清前立腺特異抗原、テストステロン量に影響は認められなかった ([PMID:16635963](#))。

◀前立腺肥大症と関連が認められなかったという報告▶

メタ分析

・1997年までを対象に4つのデータベースで検索できた無作為化比較試験5報についてメタ分析による検討を試みたが、セイヨウイラクサ単独使用による前立腺肥大への効果を検討した試験は見当たらず、評価はできなかった ([PMID:11276294](#))。

RCT

・前立腺肥大患者44名 (試験群21名、平均65.1±8.1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、セイヨウイラクサ根抽出物80 mgを含有する他のハーブ抽出物との混合物を3回/日、6ヶ月間摂取させたところ、症状の評価、前立腺特異抗原、前立腺の大きさ、前立腺組織変化などに影響は認められなかった ([PMID:10751856](#))。

・良性前立腺肥大患者49名 (試験群27名、中央値65.3歳、ブラジル) 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、セイヨウイラクサ300 mg/日+ピジウム25 mg/日を6ヶ月間摂取させたところ、症状スコア (IPSS)、QOL、最大尿流率に影響は認められなかった ([PMID:15748367](#))。

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

RCT

・アレルギー性鼻炎患者69名 (試験群31名、平均34.7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、セイヨウイラクサ地上部の凍結乾燥エキス300 mgを含むカプセルを症状のある間摂取させたところ、アレルギー性鼻炎の症状を緩和する可能性を示したという予備的な報告がある ([PMID:2192379](#)) が、この現象についてはさらなる検証が必要である。

・骨関節炎患者27名 (平均60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試験において、セイヨウイラクサ葉を外用 (疼痛部位に切って貼付) で1週間使用させたところ、症状の自己評価5項目中2項目でのみ改善が認められた ([PMID:10911825](#))。

・2型糖尿病患者45名 (試験群24名、平均53.92±6.82歳、イラク) 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、セイヨウイラクサ水アルコール抽出物100 mg/kg/日、8週間摂取させたところ、血清中IL-6、hs-CRPの減少が認められたが、TNF-α、インスリン感受性、BMI、ウエスト周囲に影響は認められなかった ([PMID:22303583](#))。

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1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
(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)
(58) The Complete German Commission E Monographs.
(91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
(101) Food Chem. 1999;66(3):289-92.
(75) エビデンスに基づくハーブ&サプリメント事典 南江堂
[\(PMID:10751856\) J Urol. 2000 May;163\(5\):1451-6.](#)
[\(PMID:2192379\) Planta Med. 1990 Feb;56\(1\):44-7.](#)
[\(PMID:2580383\) Urologe A. 1985 Jan;24\(1\):49-51.](#)
[\(PMID:15928959\) World J Urol. 2005 Jun;23\(2\):139-46.](#)
[\(PMID:10971268\) BJU Int. 2000 Sep;86\(4\):439-42.](#)
[\(PMID:10911825\) J R Soc Med. 2000 Jun;93\(6\):305-9.](#)
[\(PMID:18264183\) N Z Med J. 2007;120\(1265\):U2803.](#)
[\(PMID:15130574\) Complement Ther Med. 2004 Mar;12\(1\):57-8.](#)
[\(PMID:22303583\) Pak J Biol Sci. 2011 Aug 1;14\(15\):775-9.](#)
[\(PMID:22310841\) Bull Environ Contam Toxicol. 2012 May;88\(5\):666-71.](#)
[\(PMID:22545363\) Pak J Biol Sci. 2012 Jan 15;15\(2\):98-102.](#)
[\(PMID:24273930\) Clin Lab. 2013;59\(9-10\):1071-6.](#)
[\(PMID:19078824\) Eur J Emerg Med. 2008 Aug;15\(4\):236-7.](#)
[\(PMID:20953796\) Eur J Pediatr. 2011 Mar;170\(3\):401-3.](#)
[\(PMID:11276294\) Public Health Nutr. 2000 Dec;3\(4A\):459-72.](#)
[\(PMID:15748367\) Int Braz J Urol. 2002 Sep-Oct;28\(5\):418-25.](#)
[\(PMID:16635963\) J Herb Pharmacother. 2005;5\(4\):1-11.](#)
(102) Herb Contraindications and Drug Interactions. 2nd ed.
[\(PMID:27386137\) Clin Case Rep. 2016 Jun 3;4\(7\):710-1.](#)
[\(PMID:29228792\) J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Oct;22\(4\):603-608.](#)