

項目	内容
名称	タイム、タチジャコウソウ [英]Common Thyme [学名]Thymus vulgaris L.
概要	タイム (タチジャコウソウ) はヨーロッパ南部の地中海沿岸地方原産で、香料用などに栽培される常緑小低木。高さ18~30 cmまで生長し、花期は5~6月。タイムには種、変種が多く、分類は複雑化しており、正規の種が推定で100~400ある。ヨーロッパで料理に欠かせないハーブとして有名で、伝統的に薬用目的でも使用されている。薬用部分は全草 (麝香草<ジャコウソウ>)。
法規・制度	<ul style="list-style-type: none">■ 食薬区分<ul style="list-style-type: none">・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。■ 食品添加物<ul style="list-style-type: none">・既存添加物 香辛料抽出物 (スパイス抽出物/香辛料/スパイス)：苦味料等・天然香料基原物質リスト タイム (タチジャコウソウ) が収載されている。■ 海外情報<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 (約1%) はチモール (thymol) が主成分で、他にフェノール (phenol) 、カルバクロール (carvacrol) 、p-シメン (p-cymene) 、ピネン (pinene) 、l-リナロール (l-linalool) 、オレアノール酸 (oleanolic acid) 、ウルソール酸 (ursolic acid) 、ルテオリン配糖体 (luteolin-7-glucoside) 、カフェ酸 (caffeic acid) などを含有する。その他、タンニン、フラボノイド、サポニンを含む。
分析法	<ul style="list-style-type: none"> ・品質の指標として、チモール (thymol) 、カルバクロール (carvacrol) 、p-シメン (p-cymene) 、γ-テルピネン (gamma-terpinene) をキャピラリーGC/MSを用いて分析した報告がある (PMID:12093498) 。
有効性	
循環器・呼吸器	<p>一般情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドイツのコミッションE (薬用植物評価委員会) では、葉および莢の便秘への使用を承認している (58) 。 <p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急性気管支炎患者360名 (試験群182名、平均43.4±17.7歳、ドイツ) 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、タイム抽出物 (15 g/100 g) およびセイヨウキツタ葉抽出物 (1.5 g/100 g) を含むシロップを5.4 mL×3回/日、11日間摂取させたところ、咳症状の改善が認められた (PMID:17063641) 。
	<p>消化系・肝臓</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
ヒト	<p>糖尿病・内分泌</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
で	<p>生殖・泌尿器</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
の	<p>脳・神経・感覚器</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
評価	<p>免疫・がん・炎症</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
	<p>骨・筋肉</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
	<p>発育・成長</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
	<p>肥満</p> <p>調べた文献の中に見当たらない。</p>
その他	<p>RCT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円形脱毛症の63名 (試験群35名) 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、タイム精油88 mg/日を、他のハーブ精油と組み合わせて7ヶ月間使用したところ、症状が改善した (PMID:9828867) 。

参考文献

- (20) ハーブ大百科 誠文堂新光社 デニ・バウン
- (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・化粧品の記事 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)
[\(PMID:12093498\) J Pharm Biomed Anal. 2002 Jul 20;29\(4\):691-700.](#)
[\(PMID:8630713\) Ann Allergy Asthma Immunol. 1996, 76\(5\):416-8.](#)
[\(PMID:10617990\) Am J Clin Nutr. 2000 Jan;71\(1 Suppl\):323S-6S.](#)
[\(PMID:9828867\) Arch Dermatol. 1998 Nov;134\(11\):1349-52.](#)
- (2003250000) 皮膚の科学. 2003;2(1):9-13.
- (1985178027) 薬学雑誌. 1982;102(6):596-601.
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS)
[\(PMID:24600990\) Clin Lab. 2014;60\(1\):151-3.](#)
[\(PMID:25093134\) Case Rep Obstet Gynecol. 2014;2014:518398.](#)
[\(PMID:17063641\) Arzneimittelforschung. 2006 56\(9\) 652-60.](#)
- (58) The Complete German Commission E Monographs