

項目	内容
名称	セイヨウカノコソウ、バレリアン [英]Valerian [学名]Valeriana officinalis L.、Valeriana officinalis var. latifolia、Valeriana wallichii
概要	セイヨウカノコソウ (バレリアン) はヨーロッパや北アジア原産の高さ20~150 cmになる多年草で、白からピンクの香りのよい花をつける。ヨーロッパ、日本、ロシアなどでも栽培されている。日本で栽培されるカノコソウ (Valeriana officinalis var. latifolia) はヨーロッパ産の種とは異なり、主な成分の含有量も多少異なっている。
法規・制度	<p>■ <b>食薬区分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カノコソウ (キツソウコン/セイヨウカノコソウ/ワレリア) 根、根茎：「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>■ <b>日本薬局方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カノコソウが記載されている。</li> </ul> <p>■ <b>食品添加物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天然天然香料基原物質リスト カノコソウが記載されている。</li> </ul> <p>■ <b>海外情報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米国では、GRASに該当する。</li> </ul>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根にはValepotriates、配糖体、精油 (1~8%)、アルカロイド類、コリン、タンニンなどを含む (18) (23)。精油には、bornyl isovalerate、ピネン、berneol、campheneなどのテルペノイド、吉草酸、イソ吉草酸、バレレン酸などを含む (18) (23)。日本産カノコソウ (Valeriana officinalis var. latifolia) には特有成分 kessylalcoholを含むものがある (18)。</li> </ul>
分析法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根あるいは市販セイヨウカノコソウ製品中のバレレン酸 (valerenic acids) や ValepotriatesをHPLCにより分析した報告がある (<a href="#">PMID:11817170</a>) (<a href="#">PMID:11449465</a>)。</li> </ul>

## 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 消化系・肝臓

調べた文献の中に見当たらない。

の 糖尿病・  
評 内分泌

調べた文献の中に見当たらない。

生 殖・泌尿器

### メタ分析

・2015年3月までを対象に8つのデータベースで検索できた無作為化比較試験27報について検討したメタ分析において、ディル(1報)、ウイキョウ(1報)、コロハ(1報)、ショウガ(3報)、グアバ(1報)、バレリアン(1報)、カミツレ(1報)、シナモン(1報)などのハーブの月経困難症の痛みに対する効果は、報告数が少なく試験の質が低いため、結論づけることができなかった ([PMID:27000311](#))。

### RCT

・女子学生100名(試験群49名、平均20.90±1.36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、セイヨウカノコソウ255 mg×3回/日を月経の始め3日間、2周期摂取させたところ、生理中の痛みの自覚症状が減少した ([PMID:21959068](#))。

・更年期女性68名(試験群35名、平均51.2±2.6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、セイヨウカノコソウ255 mg×3回/日を8週間摂取させたところ、ホットフラッシュ症状の重さや頻度の低減が認められた ([PMID:24250592](#))。

脳・神経・  
感覚器

### <睡眠>

・セイヨウカノコソウの摂取と不眠との関連についての報告があるが、現時点ではポジティブな(有効性があるとする)結果とネガティブな(有効性がないとする)結果の両方が存在している。個々の情報は以下の通り。

### 「不眠との関連が示唆されたという報告」

#### メタ分析

・2005年6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比較試験6報について検討したメタ分析において、セイヨウカノコソウの摂取は、睡眠の質の改善に関連が認められた ([PMID:17145239](#))。

#### RCT

・健康な成人40名(平均28.32±5.59歳、アメリカ)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、セイヨウカノコソウ(バレレン酸0.8%含有)1,600 mgを単回摂取させたところ、単純視覚反応試験(SVRT)、主観的眠気尺度、標準現場飲酒検査(SFST)行動スコアおよび運転シミュレーター性能パラメーターに影響は認められなかった ([PMID:27110643](#))。

・不眠症の閉経後女性100名(試験群50名、平均52.6±3.3歳、イラン)を対象とした三重盲検無作為化プラセボ対照試験において、バレリアン(セイヨウカノコソウ)抽出物530 mg×2回/日を4週間摂取させたところ、睡眠の質(ピッツバーグ睡眠質問票)の向上が認められた ([PMID:21775910](#))。

・健康な成人98名(試験群66名、平均33.4±12.5歳、スイス)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、セイヨウカノコソウ抽出物120 mg + メリッサ抽出物80 mg含有タブレットを就寝30分前に3粒、30日間摂取させたところ、睡眠の質の自己評価が改善したが、健康観に影響は認められなかった(102)。

## 「不眠への影響は限定的であったという報告」

### メタ分析

・2008年9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18報について検討したメタ分析において、不眠に対するセイヨウカノコソウの摂取は、睡眠の質の簡単な自己評価(2択法)のみ向上させ、詳細な評価(VAS法)や入眠時間との関連は認められなかった([PMID:20347389](#))。

### RCT

・睡眠に悩みがある成人34名(平均28.7歳、日本)を対象とした二重盲検クロスオーバー試験において、セイヨウカノコソウエキス325 mgを含むサプリメントを毎日、3日間摂取させたところ、睡眠感スコアのうち総合的睡眠スコアが上がったが、眠気、睡眠維持、気がかり、寝つきスコアに影響は認められなかった(2004006075)。

・不眠症の男女405名(試験群202名、平均45.7歳、ノルウェー)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、セイヨウカノコソウ抽出物600 mgを就寝直前に14日間摂取させたところ、睡眠の自己評価のうち、global self-assessment questionのみ改善がみられたが、その他睡眠の質や量に影響は認められなかった([PMID:17940604](#))。

・不眠症の成人16名(中央値49歳、ドイツ)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、セイヨウカノコソウ根抽出物600 mgを就寝1時間前に15日間摂取させたところ、徐波睡眠の割合が増加したが、睡眠効率に影響は認められなかった([PMID:10761819](#))。

## 「不眠と関連が認められなかったという報告」

### メタ分析

・2014年3月までを対象に17のデータベースで検索できた無作為化比較試験5報について検討したメタ分析において、セイヨウカノコソウの摂取は入眠時間(4報)、睡眠時間(3報)、睡眠効率(4報)、睡眠の質(3報)との関連は認められなかった([PMID:25644982](#))。

### RCT

・不眠症の高齢女性16名(平均69.4±8.1歳、アメリカ)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、セイヨウカノコソウ抽出物300 mgを就寝30分前に2週間摂取させたところ、入眠時間、睡眠の質の自己評価に効果は認められなかった([PMID:18482867](#))。

・がん治療中の患者227名(試験群102名、平均59.5±11.95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、セイヨウカノコソウ450 mgを就寝1時間前に8週間摂取させたところ、簡易倦怠感尺度(BFI)3項目中2項目と気分評価尺度(POMS)7項目中1項目の改善が認められたが、睡眠の質(ピッツバーグ睡眠質問票)に影響は認められなかった([PMID:21399726](#))。

・慢性の不眠を訴える成人42名(平均54±12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、セイヨウカノコソウ抽出物225 mg×2個を就寝30分前に1週間摂取させたところ、入眠時間や睡眠時間、睡眠の質などに影響は認められなかった([PMID:15022653](#))。

・むずむず脚症候群の成人37名(試験群17名、平均50.3±13.5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、セイヨウカノコソウ800 mgを就寝1時間前に8週間摂取させたところ、主観的眠気評価尺度(ESS)や、睡眠(ピッツバーグ睡眠質問票)に影響は認められなかった([PMID:19284179](#))。

・不安および不眠に悩む成人270名(試験群135名、平均42.7±10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、セイヨウカノコソウ(バレレン酸3.2 mg×6/日含有)を28日間摂取させたところ、不安症状(STAI)、不眠症状(ISI)、入眠時間、夜間覚醒頻度に影響は認められなかった([PMID:16010204](#))。

## <その他>

### RCT

・全般性不安障害の患者36名(試験群12名、平均44.6±12.8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、セイヨウカノコソウより抽出したValepotriatesを平均81.3 mg/日、12週間摂取させたところ、不安症状(ハミルトン不安評価尺度、STAI-trait)の変化に影響は認められなかった

([PMID:12410546](#))。

・強迫性障害の患者31名(試験群15名、平均31±2.13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、通常の治療とともに、セイヨウカノコソウ抽出物を765 mg/日、8週間摂取させたところ、強迫観念・強迫行為の評価(Y-BOCS)が低下した([PMID:22718671](#))。

・健康な成人10名(平均26.6歳、アメリカ)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、セイヨウカノコソウ抽出物600 mg、1,200 mg、1,800 mgの単回摂取は、薬物濫用潜在性スコア(ARCI)や、無気力、めまい、夢想、眠気などの主観的な精神状況に影響を与えなかった([PMID:15159134](#))。

。

・健康な高齢者14名(平均71.6歳、カナダ)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、セイヨウカノコソウ400 mg、800 mgを単回摂取させたところ、8時間後までの鎮静作用、疲労、麻痺感などに影響は認められなかった([PMID:12826988](#))。

・健康な成人24名(平均23.48±5.3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、セイヨウカノコソウ抽出物120 mg + メリッサ抽出物80 mg含有タブレットを3粒、6粒、9粒摂取させたところ、3粒、6粒摂取時でのみ、ストレス負荷試験の結果および試験による不安の評価の一部に改善が認められた([PMID:16444660](#))。

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

- (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
- (58) The Complete German Commission E Monographs  
[\(PMID:11817170\) Pharmazie. 2001 Nov;56\(11\):860-3.](#)  
[\(PMID:11449465\) Fitoterapia. 2000 Feb;71\(1\):19-24.](#)  
[\(PMID:12410546\) Phytother Res. 2002 Nov;16\(7\):650-4.](#)
- (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)
- (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).
- (101) Toxicology and Clinical Pharmacology of Herbal Products 2000:pp53-66. Melanie Johns Cupp, Humana press  
(2004006075) 新薬と臨床. 2003;52(6):833-9  
[\(PMID:18431248\) J Clin Gastroenterol. 2008 Sep;42\(8\):961-2.](#)  
[\(PMID:18482867\) Sleep Med. 2009 Mar;10\(3\):319-28.](#)  
[\(PMID:17940604\) PLoS ONE. 2007 Oct 17;2\(10\):e1040.](#)  
[\(PMID:19441067\) Phytother Res. 2009 Dec;23\(12\):1795-6.](#)  
[\(PMID:20347389\) Sleep Med. 2010 Jun;11\(6\):505-11.](#)  
[\(PMID:19138557\) Sleep Med. 2009 Sep;10\(8\):935. Epub 2009 Jan 9.](#)  
[\(PMID:21959068\) Int J Gynaecol Obstet. 2011 Dec;115\(3\):285-8.](#)  
[\(PMID:21775910\) Menopause. 2011 Sep;18\(9\):951-5.](#)  
[\(PMID:9773106\) Therapie. 1998 53\(1\):82-3.](#)  
[\(PMID:17214607\) Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2007 Jan;100\(1\):23-30.](#)  
[\(PMID:23470874\) Shokuhin Eiseigaku Zasshi. 2013;54\(1\):56-64.](#)
- (23) 天然食品・薬品・化粧品の記事 朝倉書店 小林彰夫ら 監訳
- (102) Fitoterapia. 1999; 70(3): 221-8.  
[\(PMID:23724351\) Prim Care Companion CNS Disord. 2013;15\(1\). pii: PCC.12101482.](#)  
[\(PMID:15900287\) Clin Pharmacol Ther. 2005 May;77\(5\):415-26.](#)  
[\(PMID:10402626\) Psychiatr Serv. 1999 Jul;50\(7\):969-70.](#)  
[\(PMID:2513032\) BMJ. 1989 Nov 4;299\(6708\):1156-7.](#)  
[\(PMID:9820254\) JAMA. 1998 Nov 11;280\(18\):1566-7.](#)  
[\(PMID:19371257\) Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2009 Jul;105\(1\):58-63.](#)  
[\(PMID:15328251\) Drug Metab Dispos. 2004 Dec;32\(12\):1333-6.](#)  
[\(PMID:15367385\) J Pharm Pharm Sci. 2004 Aug 12;7\(2\):265-73.](#)  
[\(PMID:10969720\) Phytomedicine. 2000 Jul;7\(4\):273-82.](#)  
[\(PMID:15159134\) Pharmacol Biochem Behav. 2004 May;78\(1\):57-64.](#)  
[\(PMID:17145239\) Am J Med. 2006 Dec;119\(12\):1005-12.](#)  
[\(PMID:21399726\) J Support Oncol. 2011 Jan-Feb;9\(1\):24-31.](#)  
[\(PMID:11876586\) Am J Addict. 2002 Winter;11\(1\):75-7.](#)  
[\(PMID:15022653\) Complement Ther Med. 2003 Dec;11\(4\):215-22.](#)  
[\(PMID:12826988\) J Clin Psychopharmacol. 2003 Jun;23\(3\):260-8.](#)  
[\(PMID:15070158\) Phytomedicine. 2004 Feb;11\(2-3\):98-104.](#)  
[\(PMID:16444660\) Phytother Res. 2006 Feb;20\(2\):96-102.](#)  
[\(PMID:19284179\) Altern Ther Health Med. 2009 Mar-Apr;15\(2\):22-8.](#)  
[\(PMID:22718671\) J Complement Integr Med. 2011 Oct 11;8\(1\):1465/1553-3840.](#)  
[\(PMID:10761819\) Pharmacopsychiatry. 2000 Mar;33\(2\):47-53.](#)  
[\(PMID:16010204\) Medicine \(Baltimore\). 2005 Jul;84\(4\):197-207.](#)
- (18) 和漢薬百科図鑑 I / II 保育社 難波恒雄 著

[\(PMID:8540231\) Vet Hum Toxicol. 1995 Aug;37\(4\):364-5.](#)  
[\(PMID:24250592\) Iran J Pharm Res. 2013 Winter;12\(1\):217-22.](#)  
[\(PMID:24730468\) J Pharm Pharmacol. 2014 Sep;66\(9\):1339-46.](#)  
[\(PMID:25302309\) Biomed Res Int. 2014;2014:819093.](#)  
[\(PMID:18331390\) Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2008 May;102\(5\):466-75.](#)  
[\(PMID:25644982\) Sleep Med Rev. 2015 Dec;24:1-12.](#)  
[\(PMID:27000311\) Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 22;3:CD002124.](#)  
[\(PMID:26813905\) Intern Med J. 2016 Jan;46\(1\):118-9.](#)  
[\(PMID:20218935\) Xenobiotica. 2010 Apr;40\(4\):245-54.](#)  
[\(PMID:18179003\) AANA J. 2007 Dec;75\(6\):431-5.](#)  
[\(PMID:27110643\) Accid Anal Prev. 2016 Jul;92:240-4.](#)  
[\(PMID:25430798\) Xenobiotica. 2015 May;45\(5\):406-12.](#)  
[\(PMID:20666626\) Xenobiotica. 2010 Oct;40\(10\):663-9.](#)  
[\(PMID:12127912\) Life Sci. 2002;71\(13\):1579-89.](#)  
[\(PMID:31113761\) J Integr Med. 2019 Sep;17\(5\):338-343.](#)