

薬だっ 知識

カンゾウという薬草の名前を聞いたことがありますか。この植物の根や根茎を乾燥させたものを、生薬の甘草といい、筋肉の緊張緩和や抗炎症、抗潰瘍作用、精神安定など薬効は多様です。また、他の薬草同士を調和させる効果があるため、一般用漢方製剤の実に7割に配合されています。胃薬などに使われるなど、とても幅広い役割を果たしています。

ただ、高用量での長期服用は偽アルドステロン症という副作用の原因になることがあるので注意が必要です。主要成分のグリチルリチン酸により血圧上昇や血液中のカリウム低下、むくみなどの症状が出ます。

甘草は薬以外にも身近なところで利用されています。食品の成分表示をご覧になってみてください。しょうゆやみそ、漬物、菓子などの甘味成分として、甘

食習慣で取り過ぎも

41. 甘草



乾燥させた甘草。薬効があるだけでなく、食品の甘味成分として添加されるなど役割は幅広い

草抽出物やその主要成分が使われています。また、ハーブとして用いられるリコリスも甘草の一種です。多くの食品に含まれていると摂取のし過ぎによる副作用が心配になりますが、食品からの摂取量は医薬品に含まれる量よりはるかに少ないため、通常は問題ありません。

しかし、これはあくまで一般的な成人の摂取量を元に推定したものであり、食習慣によってはより多くの甘草成分を摂取している可能性があります。九州、特に鹿児島を含む南部では甘口を好む傾向があり、調味料に甘草（鹿児島県薬剤師会漢方薬草同好会・久保田佳代子）

味成分として甘草が含まれています。甘草を含む薬を服用している場合は、濃い味付けの食品やハーブ、サプリメントの取り方にはやはり注意が必要かもしれません。

薬や健康食品の飲み合わせなど、気になることがあればお気軽に近くの薬局でご相談ください。

また、鹿児島県薬剤師会では年3回、県民の森で薬草園の見学会を開催しています。薬用植物に興味がある方は、ぜひ参加してください。

「令和3年3月9日（火）掲載（41. 甘草）」