

バコパモニエラ

「バコパモニエラ」はゴマノハグサ科の湿性の多年草で、約 3,000 年前からインドのアーユルヴェーダで精神不安、記憶力や認識力低下、心を落ち着かせる（ストレス対策）、集中力欠如などさまざまな症状の改善に使用されてきた植物です。臨床試験においても、「**記憶力**」や「**集中力**」「**注意力散漫の改善**」効果などがわかっており、主にバコサイドAおよびBと呼ばれるグリコシド（配糖体）が作用していると考えられています。



●基本情報

バコパ・モンニエリはヨーロッパや北アフリカ、アジア、南北アメリカに分布するゴマノハグサ科の多年草です。インドの伝統医学である「**アーユルヴェーダ**」で記憶力や学習能力を向上させる効果・効能のあるハーブとして利用されてきました。海外で水田や水路の雑草となっていて、日本では丈夫で育成が容易というメリットから観賞用の水草として販売されています。

●バコパ・モンニエリに含まれる成分と性質

バコパ・モンニエリにはアルカロイド系成分とフラボノイド系成分が含まれています。その中でもバコパ・モンニエリには「**バコパサイト**」という特有の成分が含まれています。バコパサイトは脳に届くための関所となる「**脳関門**」を通り抜けることができ、「**脳の酸化**」を防ぐ働きがあります。

バコパモニエリの効果

- ◎記憶力や集中力を高める効果
- ◎精神を安定させる効果
- ◎ストレスをやわらげる効果
- ◎疲労回復効果

バコパ・モンニエリに含まれる有効成分のバコパサイトは、脳に入るための血管の「**脳関門**」という関所を通り抜け、「**脳細胞の酸化**」を予防します。従って、次のような効果が期待できます。

●記憶力や集中力を高める効果

バコパ・モンニエリは記憶力や学習能力を高める効果があります。健康な成人 76 名を対象にバコパモニエリ抽出物を **300 ~ 450mg/日**を 3 ヶ月間摂取させたところ新しい情報を記憶しておく能力が向上したという結果が出ています。

また、健康な高齢者 54 名を対象にバコパ・モンニエリ抽出物を **300mg/日**を 12 週間摂取させたところ言葉に関する記憶能力の向上が見られました。

●精神を安定させる効果

バコパ・モンニエリは、「**うつ病**」の症状を抑え、精神を安定させる効果があります。これは、バコパ・モンニエリに含まれる成分がセロトニン受容体である **5HT1a** 受容体を活性化させるためです。**5HT1a** 受容体は中枢神経に分布しており、不安やうつに関わります。

抗うつ薬や抗精神病薬にも使用されることがあり、**5HT1a** 受容体の活性により、心を落ち着かせる働きが期待できます。さらに、「**不眠症**」や「**不安症**」、「**落ち着きがなくなり注意力散漫**」といった精神的不調にも効果あるといわれています。また、同じセロトニン受容体である **5HT2a** の働きを抑制し、片頭痛を抑えるといった働きも知られています。

●ストレスをやわらげる効果

バコパ・モンニエリにはストレスをやわらげる効果があります。研究によると、ストレスを与えたラットにバコパ・モンニエリ **40mg/kg** を投与したグループと投与しないグループに分け比較したところ、ストレスを与えたラットでは胃潰瘍数、副腎重量、血糖値、アミノ酸の代謝に関わる酵素の値などに増加が見られました。しかし、バコパ・モンニエリを与えたラットそれら値の増加が抑えられたという結果が出ています。また、バコパ・モンニエリを **80mg/kg** 投与したラットでは副腎重量、血糖値、アミノ酸の代謝に関わる酵素の値の上昇が見られませんでした。このことから、バコパ・モンニエリには「**ストレス**」をやわらげる効果があると考えられます。

●疲労回復効果

バコパ・モンニエリには疲労を回復する効果があります。研究によるとラットに 3 週間試験を行い、その間バコパ・モンニエリを **10mg/kg** を投与した群としなかった群との比較を行ったところ、開始から 13 日目にはバコパを投与した群では投与されていない群に比べて水泳時間が約 3 倍延びるという結果が出ています。このことからバコパモニエリには疲労回復効果があると考えられます。

④バコパ・モンニエリ摂取により血中の甲状腺ホルモン値が増加する可能性があるため、甲状腺疾患の患者は使用を控える必要があります。