



セントジョーンズワートってなに？

——「心のビタミン」とも呼ばれる天然ハーブの力

「最近ちょっと気分が沈みがち…」そんなときに、自然の力でそっと背中を押してくれるハーブ、それがセントジョーンズワートです。ヨーロッパでは古くから「心の薬草」として親しまれており、現代ではサプリメントとしても人気を集めています。

■セントジョーンズワートとは？

セントジョーンズワート（St. John's Wort）は、ヨーロッパ原産の多年草で、黄色い小さな花を咲かせるハーブです。日本では「セイヨウオトギリソウ」と呼ばれています。

この植物に含まれる「ヒペリシン」や「ヒペルフォリン」という成分が、脳内のセロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質に作用すると考えられており、軽度～中等度のうつ症状の改善に役立つとされています。

■セントジョーンズワートの健康効果

・気分の改善・軽度のうつ症状への効果

ヨーロッパでは医薬品としても用いられるほど、精神的ストレスの軽減に役立つとされています。

・不安感やイライラの緩和

ストレスによる不安や、感情の不安定さを穏やかに整えてくれます。

・不眠の改善

神経の高ぶりを鎮め、リラックスを促す作用から、睡眠の質が向上する可能性があります。

・PMS（月経前症候群）対策にも

ホルモンバランスの乱れによる気分の落ち込みにも有効とされ、女性の味方としても注目されています。

■注意点と飲み合わせにご用心！

セントジョーンズワートは非常に効果の強いハーブであるため、薬との併用には注意が必要です。特に以下のような薬との相互作用が知られています：

- 抗うつ薬（SSRI など）
- 経口避妊薬（ピル）
- 免疫抑制剤
- 抗 HIV 薬

●抗がん剤 など

自己判断での長期服用や、他の薬と併用することは避け、医師や薬剤師に相談することが大切です。

■おすすめの摂取方法

セントジョーンズワートは、ハーブティーとして飲むこともできますが、成分濃度が安定しているサプリメントやエキス製品が便利です。いずれの場合も、表示された摂取目安を守ることが大切です。

■こんな人におすすめ

- 気持ちの落ち込みをなんとかしたい
- 自然な方法でストレスケアをしたい
- 睡眠の質を改善したい
- PMS の不快な症状を和らげたい

■まとめ

セントジョーンズワートは、古来から人々の「こころ」を支えてきた頼れるハーブです。しかし効果が高いからこそ、使用方法には注意が必要。正しく取り入れれば、現代人のストレス社会にやさしく寄り添ってくれる“心のサプリメント”になるはずです。

あなたも、少し心が疲れた日に、セントジョーンズワートの力を借りてみませんか？

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 8 月