

# Using Herbs

Herbs are also called herbals, herbal therapy and dietary supplements. They are natural products often made from plants. People eat or drink these products to try to improve their health. How well herbs work is not known.

## What You Need to Know:

- **Tell your doctors, nurses, pharmacist, and dietitian which herbs you are taking. Talk to them before starting new ones.**
- Herbs are not regulated, tested or controlled like medicines in the United States.
- Ingredients, dose and effects of the same herb may vary. Herbs can contain items that are not listed on the label. Dangerous things like lead, mercury, and arsenic have been found in herbs.
- You do not need a prescription from a doctor to buy them.
- Herbs can be very expensive.
- Herbs come in their natural state of leaves, bark, fruit, stems, or flowers. Others are made into pills or liquids. Herbs may not be safe even from natural sources.
- Herbs may make you feel better but they can effect your treatment. For example:
  - *Gingko biloba* may cause bleeding.
  - Kava may increase the effect of sleeping and relaxation medicine.

# ハーブの使用

ハーブは、薬草、薬草療法、栄養補助食品とも呼ばれます。これらは、植物から作られる自然物です。これらの製品は健康改善のために飲食されます。どのように作用するかについては明らかではありません。

## 大切な情報:

- 服用しているハーブを医師、看護師、薬剤師、および栄養士に申告してください。新にハーブを服用する前に相談してください。
- ハーブについては、薬剤に対するような規制、試験、管理は米国では行われていません。
- 同じハーブでも成分、服用量、効果は異なります。ハーブは、表示ラベルに記載されていない成分を含む場合があります。鉛、水銀、ヒ素など有害物が含まれる場合があります。
- 購入する際に医師による処方箋が必要ありません。
- 非常に高価な場合があります。
- ハーブは、葉、樹皮、果実、茎、花など自然形態で提供されている場合もあれば、錠剤や液状で提供される場合もあります。ハーブは自然から取った場合でも安全とはいえません。
- ハーブにより気分は良くなる場合もありますが、治療に影響する場合があります。例:
  - 「ギンコビロバ」は、出血の原因になる場合があります。
  - 「カバ」は睡眠剤とリラックス薬への影響を高める場合があります。

Using Herbs. Japanese.

- Some people have allergies to herbs.
- Herbs are not tested on children or pregnant women and can cause miscarriages.

**If you are taking or planning to take any herbs:**

- **Talk to your doctor before starting a new herb.**
- Read the labels carefully. Look for the name of the herb and the ingredients.
- Start with a low dose. Then slowly increase the dose to the recommended level.
- Take only one new herb at a time. Wait at least 24 hours before starting another one. This will help if you find the cause of an allergy or side effect.
- Stop taking any herbal right away if you have a fast beating heart, shortness of breath, nausea or vomiting, mild or severe itching, or bleeding. **Go the Emergency Room or call your doctor.**
- Stop taking it if you have not seen results in a few weeks.

- 人によってはハーブに対しアレルギーを持っています。
- ハーブは幼児や妊婦への影響について試験が行われておらず、流産の原因になる場合があります。

### **ハーブを服用、または服用を計画している場合：**

- **新にハーブを服用する前に、貴方の医師に相談してください。**
- **表示ラベルを注意深く読んでください。ハーブの名前と成分に注意してください。**
- **始めは服用を少量にとどめ、徐々に推奨量まで増やしてください。**
- **一度に服用する新しいハーブは一種類にとどめます。別のハーブを服用する場合、24時間待ってください。それによりアレルギーや副作用の原因を見極めるのに役立ちます。**
- **鼓動の高まり、息切れ、吐き気、嘔吐、軽度または重度のかゆみ、または出血が生じた場合は直ちに服用を止めてください。救急外来で受診するか貴方の医師に連絡してください。**
- **数週間たっても効果がない場合は服用を中止してください。**

Using Herbs. Japanese.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).