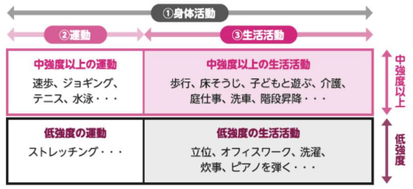
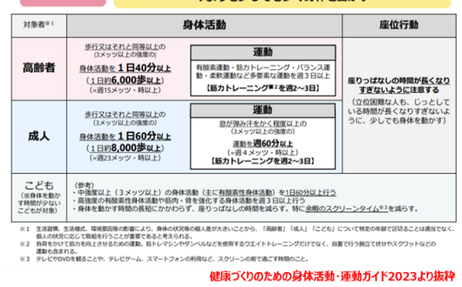
●ハーバルセラピスト第８版から第９版への改訂箇所一覧

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
1	巻頭写真 ハーブタイトル	タイトル（メディカルハーブ）のすぐ右下 枠外右詰めに記載	新規追加	※ハーブ名の後ろの（　）内は植物名
1	巻頭写真	メディカルハーブ　④	ウスベニアオイ	ウスベニアオイ（コモンマロウ）
2	巻頭写真	メディカルハーブ　⑪	セージ	セージ（コモンセージ）
3	巻頭写真	メディカルハーブ　⑭	タイム	タイム（コモンタイム）
4	巻頭写真	メディカルハーブ　⑰	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
5	巻頭写真	メディカルハーブ　㉑	㉑フラックスシード	㉑ブラックコホシュ
5	巻頭写真	メディカルハーブ　㉒	㉒ブラックコホシュ	㉒フラックスシード（フラックス<アマ>）
5	巻頭写真	メディカルハーブ　㉖	マルベリー	マルベリーリーフ
6	巻頭写真	メディカルハーブ　㉚	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
7	巻頭写真 精油タイトル	タイトル（精油）のすぐ右下 枠外右詰めに記載	新規追加	※精油名の後ろの（　）内は植物名
7	巻頭写真	精油　②	ゼラニウム	ゼラニウム（ローズゼラニウム）
7	巻頭写真	精油　④	ネロリ	ネロリ（ビターオレンジ）
8	巻頭写真	精油　⑦	ユーカリ	ユーカリ（ユーカリ・グロブルス）
8	巻頭写真	精油　⑧	ラベンダー	ラベンダー（真正ラベンダー）
8	巻頭写真	精油　⑩	ローズ	ローズオットー（ダマスクローズ）
9	中表紙	第８版	第８版	第９版
10	目次	目次　P.152　ページ数、タイトル	ウスベニアオイ	P.154　ウスベニアオイ(コモンマロウ)
10	目次	目次　P.156　ページ数、タイトル	セージ	P.159　セージ（コモンセージ）
10	目次	目次　P.158　ページ数、タイトル	タイム	P.161　タイム（コモンタイム）
11	目次	目次　P.160　ページ数、タイトル	ハイビスカス	P.163　ハイビスカス（ローゼル）
11	目次	目次　P.162　ページ数、タイトル	フラックスシード	P.165　フラックスシード（フラックス<アマ>）
11	目次	目次　P.165　ページ数、タイトル	マルベリー	P.168　マルベリーリーフ
11	目次	目次　P.167　ページ数、タイトル	ローズヒップ	P.170　ローズヒップ（ドッグローズ）
11	目次	目次　P.168　ページ数、タイトル	ゼラニウム	P.172　ゼラニウム（ローズゼラニウム）
11	目次	目次　P.169　ページ数、タイトル	ネロリ	P.173　ネロリ（ビターオレンジ）
11	目次	目次　P.171　ページ数、タイトル	ユーカリ	P.174　ユーカリ(ユーカリ・グロブルス)
11	目次	目次　P.171　ページ数、タイトル	ラベンダー	P.175　ラベンダー（真正ラベンダー）
11	目次	目次　P.172　ページ数、タイトル	ローズ（オットー）	P.176　ローズオットー（ダマスクローズ）
11	目次	目次　P.194　ページ数、タイトル	健康づくりのための休養指針 健康づくりのための睡眠指針	P.199　健康づくりのための睡眠ガイド2023 P.199　成人のためのGood Sleep（ぐっすり）ガイド
12	はじめに	はじめに　4段落目の下部	5段落目として新規追加	本テキストに掲載の学名は「World Flora Online」に従っています。テキスト増刷の度に見直しを行い、変更になった場合には、それまで掲載していた学名をシノニム（異名）として、（　）に記載します。
15	第１回[１]	（2）アジアのメディカルハーブの歴史 2段落目	中国伝統医学が遣隋使や遣唐使によって日本に伝えられたのは7世紀頃で、10世紀の終わりには日本最古の医学書である『医心法』が編纂されました。	中国伝統医学は、6世紀半ばの仏教公伝以前から日本で知られており、 「朝廷が良医を外国から招聘した」などの記録が残されています。 7世紀以降は遣隋使や遣唐使によってより活発に日本に伝えられ、 10 世紀の終わりには日本最古の医学書である『医心方』が編纂されました。
15	第１回[１]	（3）化学合成薬の登場　3行目	を薬草から抽出するのではなく、～	を薬草から抽出するだけではなく、～
16	第１回[２]	（1）代替療法の見直し　4段落目	現在、植物を利用した療法を「植物療法」と言い、当協会ではメディカルハーブ、アロマセラピー、フラワーレメディー、森林療法、園芸療法などが含まれます。	植物を利用した療法を「植物療法」と言い、メディカルハーブ、アロマセラピー、フラワーレメディー、森林療法、園芸療法などが含まれると当協会ではとらえています。
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	AD400　日本の列	新規追加	『日本書紀』に「新羅に良医を求め使いを派遣」と、記載あり
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	AD500　日本の列	538　仏教伝来	538　仏教公伝
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	AD500　日本の列 538　仏教伝来　の下部	遣隋使、遣唐使の派遣で隋、唐からの薬草が東大寺「正倉院」へ	削除
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	AD600　日本の列	新規追加	遣隋使（600～618 年）と遣唐使（630～894 年）を派遣

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	BC1700頃　日本の列	『古事記』（AD712）、『日本書紀』（AD720）に「大国主神（おおくにぬしのみこと）と少彦名神（すくなひこのかみ）が医の祖先である と、記載あり	AD700　日本の列へ移動
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	AD700　日本の列	新規追加	756 宝物等を東大寺の廬舎那仏に奉献（のちの正倉院）
20	第1回[参考] メディカルハーブの歴史	AD800　日本の列	808『大同類衆方』（だいどうるいしゅうほう）	808『大同類聚方』（だいどうるいじゅほう）
24	第2回[2]	（1）抗酸化作用　3段落目　ロスマリン酸	＜ペパーミント　*Mentha piperita*＞	＜ペパーミント　*Mentha* × *piperita*＞
24	第2回[2]	（1）抗酸化作用　3段落目 オリゴメリックプロアントシアニジン	＜ホーソン　*Crataegus monogyna*＞	＜ホーソン　*Crataegus monogyna*（ヒトシベサンザシ）、*Crataegus laevigata*（クラタエグス・ラエウィガータ）＞
26	第2回[2]	（4）抗菌作用、抗ウイルス作用　3段落目　キナ酸	＜クランベリー　*Vaccinium macrocarpon*＞	＜クランベリー　*Vaccinium macrocarpon*（オオミノツルコケモモ）、*Vaccinium oxycoccos*（ツルコケモモ）＞
26	第2回[2]	（5）栄養素の供給　2段落目　亜鉛	＜マルベリー　*Morus alba*＞	＜マルベリーリーフ　*Morus* spp.＞
26	第2回[3]	2行目	期に収穫して乾燥した後、～	期に収穫して乾燥させた後、～
27	第2回[3]	（1）学名や使用部位の確認　2段落目 〔例〕1行目	ジャーマンカモミール　花部	ジャーマンカモミール　花
27	第2回[3]	（1）学名や使用部位の確認　2段落目 〔例〕2行目	ペパーミント　葉部	ペパーミント　茎葉、花
27	第2回[3]	（1）学名や使用部位の確認　2段落目 〔例〕3行目	ダンディライオン　根部、葉部	ダンディライオン　根、葉
27	第2回[3]	（1）学名や使用部位の確認 ただし、ダンディライオンのように、使用目的によって使用部位が異なるものもあります。の下部	ダンディライオン　根部　・・・　強肝、利胆 ダンディライオン　葉部　・・・　利尿	ダンディライオン　根　・・・　強肝、利胆 ダンディライオン　葉　・・・　利尿
27	第2回[3]	（2）品質検査 〔チェックポイントの例〕1行目	ペパーミント（葉部）	ペパーミント（茎葉、花）
27	第2回[3]	（2）品質検査 〔チェックポイントの例〕2行目	ハイビスカス（がく部）	ハイビスカス（ローゼル）　（萼、副萼）
27	第2回[3]	（2）品質検査 〔チェックポイントの例〕3行目	ネトル（葉部）	ネトル（葉）
29	第3回[2]	（2）芳香族化合物 ①フラボノイド　最下行 ヒペロシド、ビテキシン	＜ホーソン　*Crataegus monogyna*＞	＜ホーソン　*Crataegus monogyna*（ヒトシベサンザシ）、*Crataegus laevigata*（クラタエグス・ラエウィガータ）＞
30	第3回[2]	（2）芳香族化合物 ②タンニン　6行目　カテキン	＜ホーソン　*Crataegus monogyna*＞	＜ホーソン　*Crataegus monogyna*（ヒトシベサンザシ）、*Crataegus laevigata*（クラタエグス・ラエウィガータ）＞
30	第3回[2]	（3）テルペノイド ①精油　6行目　ℓ - メントール	＜ペパーミント　*Mentha piperita*＞	＜ペパーミント　*Mentha* × *piperita*＞
31	第3回[2]	（5）ミネラル　3段落目 カルシウム	マルベリー　*Morus alba*	マルベリーリーフ　*Morus* spp.
31	第3回[2]	（5）ミネラル　3段落目 カリウム　2行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
31	第3回[2]	（5）ミネラル　3段落目 鉄	マルベリー　*Morus alba*	マルベリーリーフ　*Morus* spp.
31	第3回[2]	（5）ミネラル　3段落目 鉄　2行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
31	第3回[2]	（5）ミネラル　3段落目 亜鉛	マルベリー　*Morus alba*	マルベリーリーフ　*Morus* spp.
32	第3回[2]	（6）苦味質 5行目　シナロピクリン	アーティチョーク　*Cynara scolymus*	アーティチョーク　*Cynara cardunculus*
32	第3回[3]	②ジャーマンカモミール	ジャーマンカモミール　*Matricaria chamomilla*	ジャーマンカモミール　*Matricaria chamomilla*（*Matricaria recutita*）
33	第3回[3]	⑦リンデン	⑦リンデン　*Tilia europaea*	⑦リンデン　*Tilia cordata*（フユボダイジュ）、*Tilia platyphyllos*（ナツボダイジュ＜セイヨウボダイジュ＞）、*Tilia europaea*（セイヨウシナノキ）

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
33	第3回［3］	⑧ローズヒップ	⑧ローズヒップ	⑧ローズヒップ（ドッグローズ）
35	第4回［2］	（2）精油の抽出法 ①水蒸気蒸留法　6行目 〔水蒸気蒸留法で得られる精油の例〕	花・・・・ローマンカモミール精油、ローズ精油、ネロリ精油など 花、葉・・ラベンダー精油 葉・・・・ペパーミント精油、ユーカリ精油、ゼラニウム精油など	花・・・・・ローマンカモミール精油、ローズ精油、ネロリ精油など 花、茎葉・・ペパーミント精油 花、葉・・・ラベンダー精油 葉・・・・・ユーカリ精油、ゼラニウム精油など
37	第4回［2］	（4）精油の多様な作用と精油成分の働き ①鎮静、鎮痙作用　1行目	ラベンダー　*Lavandula officinalis*	ラベンダー　*Lavandula angustifolia*
37	第4回［2］	（4）精油の多様な作用と精油成分の働き ①鎮静、鎮痙作用　2行目	ローマンカモミール　*Chamaemelum nobile*〈*Anthemis nobilis*〉	ローマンカモミール　*Chamaemelum nobile*
37	第4回［2］	（4）精油の多様な作用と精油成分の働き ②消化機能亢進作用	ペパーミント　*Mentha piperita*	ペパーミント　*Mentha* × *piperita*
37	第4回［2］	（4）精油の多様な作用と精油成分の働き ⑥消炎作用	ローマンカモミール　*Chamaemelum nobile*〈*Anthemis nobilis*〉	ローマンカモミール　*Chamaemelum nobile*
38	第4回［2］	（5）精油の使用上の注意 ③光感作に注意する	③光感作に注意する ベルガモット、レモン、グレープフルーツなど、柑橘系の精油には、皮膚に塗布した状態で紫外線を浴びると炎症を起こすなどの光感作を示すものがあります。光感作を起こす成分としては、ベルガモットの精油に含まれるベルガプテンが知られています。	③光毒性に注意する ベルガモット、レモン、グレープフルーツなど、柑橘系の精油には、皮膚に塗布した状態で紫外線を浴びると炎症を起こすなどの光毒性を示すものがあります。光毒性を起こす成分としては、ベルガモットの精油に含まれるベルガプテンが知られています。
38	第4回［2］	（6）ラベンダー精油の活用法 ⑥軟膏　2行目	新規追加	・軟膏は、虫刺され、軽度の火傷、あかぎれなどの局所にも使用できます。ラベンダー精油は鎮静作用、抗菌作用があるため、ここでは1%以上の濃度となっています。
43	第5回［1］	（2）知識があれば避けられるトラブル ■例1．　3行目	びると、そのベルガプテンが光感作を起こす可能性があります。	びると、そのベルガプテンが光毒性を起こす可能性があります。
43	第5回［1］	（3）メディカルハーブの健康被害の発生要因 ①成分自体の有害作用	安全性が確認できない未知の～は控えます。	安全性が確認できていない未知の～は控えます。
44	第5回［2］	①精油中のツヨン（神経毒）	セージ	セージ（コモンセージ）
45	第5回［3］	■表４　安全性と相互作用のクラス分類 左から2列目　安全性初版の列	安全性初版の列	削除
46	第5回［3］	■表４　安全性と相互作用のクラス分類 種類　の列、上から6行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
46	第5回［3］	■表４　安全性と相互作用のクラス分類 種類　の列、上から１５行目	マルベリー	マルベリーリーフ
46	第5回［3］	■表４　安全性と相互作用のクラス分類 表枠外下部	※ ブラックコホシュの学名は『メディカルハーブ安全性ハンドブック第２版』では、*Actaea racemosa* で収載されています。	削除
48	第6回［1］	■表５　植物化学（フィトケミカル）成分の分類 水溶性　の行	フラボノイド	フラボノイド*
49	第6回［2］	③芳香蒸留水（フローラルウォーター）	③芳香蒸留水（フローラルウォーター）	③芳香蒸留水（ハーブウォーター）
49	第6回［2］	⑦グリセリン　2行目	し軟化する作用があり、～	し軟化させる作用があり、～
49	第6回［2］	⑧ミツロウ　3行目	～67度	～67℃
50	第6回［3］	②冷浸剤（いわゆる「水出しハーブティー」） 1行目	常温の水で長時間かけて抽出します。	常温の水で長時間かけて抽出します。室温の高い季節は冷蔵抽出とすることもあります。
50	第6回［3］	②冷浸剤（いわゆる「水出しハーブティー」） 2行目〔例〕マテ	マテ　10ｇ	マテ　5～10ｇ
51	第6回［3］	（3）吸入法 ①蒸気吸入　3行目	あるので、眼をとじて行います。	あるので、目をとじて行います。
52	第6回［3］	（5）湿布剤　6行目	皮膚にトラブルがある場合、角質細胞が剥がれていて～	皮膚にトラブルがある場合、角層細胞が剥がれていて～

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
52	第6回[3]	（5）湿布剤 ①ハーブを用いる方法　1行目の下部に追加	新規追加	冷湿布は、温浸剤を冷やしたものや冷浸剤を湿布液とします。
54	第7回[1]	（1）緑の薬箱の一例 ①メディカルハーブ　4種 3行目	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
58	第7回[2]	（2）浸出油（インフューズドオイル）　最下部	新規追加	・欧州にはカレンデュラとセントジョンズワートの両方が入っている浸出油やチンキがあります。
62	第8回[2]	（2）メディカルハーブの活用 ①色素成分（色）・・・抗酸化、消化機能亢進　1行目	ウスベニアオイ	ウスベニアオイ（コモンマロウ）
63	第8回[2]	（2）メディカルハーブの活用 ⑤ビタミン　1行目	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
63	第8回[2]	（2）メディカルハーブの活用 ⑥ミネラル　5行目	マルベリー	マルベリーリーフ
65	第8回[4]	②便　1行目	胆汁には主に脂溶性の排泄物が分泌され、便として排出されます。	胆汁は主に脂肪の消化と吸収を助けます。役目を果たした胆汁の一部は便とともに排泄されます。
68	第9回[2]	（2）食生活　3行目	～、「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」～	～、「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」～
68	第9回[2]	（2）食生活　4～5行目	～30～49歳の男性の必要カロリーは、2700kcal/日、女性は～	～30～49歳の男性の推定エネルギー必要量は、2750kcal/日、女性は～
68	第9回[2]	（2）食生活　6行目	食品に含まれる油脂は食品の美味しさを増しますが、肥満や性ホルモン関連のがん（▶第13回参照）との関係から、摂りすぎに注意が必要です。	食品に含まれる脂質は食品の美味しさを増しますが、肥満や循環器疾患との関係から、摂りすぎに注意が必要です。
68	第9回[2]	（2）食生活　7行目	～、脂質の摂取は男女共に20～30%を～	～、脂質の摂取は乳児以外、男女共に20～30%～
68	第9回[2]	（2）食生活　9行目	また、たんぱく質の摂取量は、成人男性65ｇ/日、成人女性50ｇ/日とされています。	また、たんぱく質の摂取量は、成人男性65ｇ/日（男性65歳以上は60g/日）、成人女性50ｇ/日が推奨量とされています。
69	第9回[3]	（1）「健康づくりのための身体活動基準2013」 タイトル	（1）「健康づくりのための身体活動基準2013」	（1）「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」
69	第9回[3]	（1）「健康づくりのための身体活動基準2013」 本文	厚生労働省は、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）に着目し、こどもから高齢者までの基準を検討して、科学的根拠のあるものについて基準を設定しました。 また、身体活動の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病、循環器疾患に加え、がんやロコモティブシンドローム、認知症が含まれることが明確化されています。	国民の健康寿命の延伸と生活習慣病の予防に貢献することを目的に厚生労働省が作成したガイドライン。最新の科学的根拠に基づいた身体活動・運動の推奨事項がライフステージごとに具体的に示されており、「個人差をふまえ強度・量を調整し、可能なものから取り組む、今までより少しでも身体を動かす」という考えを基本に無理なく継続的に体を動かすことを推奨しています。また、新たに座位行動（座りすぎ）に注意を促すことがポイントとなっています。
69	第9回[3]	（2）身体活動の種類　タイトル	（2）身体活動の種類	（2）身体活動・運動の定義
69	第9回[3]	（2）身体活動の種類　本文	身体活動は、「生活活動」と「運動」にわけられます。 ■生活活動　日常における労働、家事、通勤、通学などの身体活動を指します。 ■運　動　スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指します。	■身体活動　安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動 ■生活活動　日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動（身体活動の一部）。 ■運動　スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動（身体活動の一部）。 ■座位行動　座ったり寝転んだりして過ごすこと（例：デスクワーク、車や電車・バス移動で座っている。テレビやスマートフォンを見る。）
70	第9回[3]	（2）身体活動の種類 ■図8　身体活動、運動、生活活動　タイトル	■図8　身体活動、運動、生活活動	■図8　身体活動（生活活動、運動、座位行動）の概念図

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
70	第９回[３]	（２）身体活動の種類 ■図８　身体活動、運動、生活活動	■図８　身体活動、運動、生活活動  厚生労働省　「健康づくりのための運動指針 2006 ～生活習慣病予防のために～」より	■図８　身体活動（生活活動、運動、座位行動）の概念図  健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より抜粋
70	第９回[３]	（３）身体活動の単位　本文	健康づくりのために運動をおこなう場合には、忘れはいけない事があります。それは運動には良い効果をもたらすものと悪い効果をもたらすものがあるということです。当然良い効果を引き出す事が大切です。良い効果を引き出すためには、運動の強さと時間を正しく設定することが大切です。	身体活動量が多い人や運動をよく行う人は、循環器系疾患、糖尿病、肥満、骨粗鬆症などの罹患率や死亡率が低いこと、また、メンタルヘルスやＱＯＬの改善に効果をもたらすことが認められています。 　更に高齢者においても歩行や日常生活における身体活動は、寝たきりの減少に効果があるとされています。 　生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量（「身体活動の強さ・メッツ」×「行った時間」＝エクササイズ）の増加によって上昇することがわかっています。
70	第９回[３]	（３）身体活動の単位　■メッツ・時	■メッツ・時	■エクササイズ〈Ex〉（＝メッツ・時）
70	第９回[３]	（３）身体活動の単位　■表６　タイトル	■表６　健康づくりのための身体活動基準2013（一部抜粋）	■表６　身体活動・運動の推奨事項一覧
70	第９回[３]	（３）身体活動の単位　■表６	■表6　健康づくりのための身体活動基準 2013（一部抜粋）  	■表６　身体活動・運動の推奨事項一覧  健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より抜粋
71	第９回[３]	（３）身体活動の単位　■表６下部	新規追加	※巻末資料　メッツ表（「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」）を参照のこと
71	第９回[３]	（３）身体活動の単位　参考▶	参考 ▶健康づくりのための身体活動基準2013の中で提案されている基準 <18～64歳>①強度が3メッツ以上の身体活動を～。 ②強度が3メッツ以上の運動を～。 ③体力（うち全身持久力）　次に示す強度で～。 <65歳以上>　強度を問わず、身体活動を10メッツ・時／週～。 <18歳未満>　積極的に身体活動に取り組み、こどもの～。	参考▶健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 成人版（筋力トレーニングについてのポイント）より一部抜粋 ● 筋力トレーニング（筋トレ）には、マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せなどの運動も含まれる。 ● 成人及び高齢者に、筋トレを週２～３日実施することを推奨する。 ● 筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけではなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながると報告されている。 ● 筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できる。
71	第９回[３]	（４）運動のためのメディカルハーブ　1行目	ハイビスカスとローズヒップ	ハイビスカス（ローゼル）とローズヒップ（ドッグローズ）
79	第１０回[３]	（２）生活習慣病予防のためのメディカルハーブ、精油 ①肥満症　2段落目下部　枠内	■肥満の判定　BMI　（細字）	■肥満の判定　BMI　**（太字）**

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
79	第１０回[３]	（２）生活習慣病予防のためのメディカルハーブ、精油 ①肥満症〔予防法とメディカルハーブ〕　6行目	マルベリー	マルベリーリーフ
80	第１０回[３]	（２）生活習慣病予防のためのメディカルハーブ、精油 ②高血圧症　2段落目下部　枠内	■高血圧の基準	■高血圧の診断基準
80	第１０回[３]	（２）生活習慣病予防のためのメディカルハーブ、精油 ②高血圧症 2段落目下部　枠内右下	（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019より）	（日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025）
80	第１０回[３]	（２）生活習慣病予防のためのメディカルハーブ、精油 ②高血圧症〔予防法とメディカルハーブ〕本文	日常生活では、減塩、野菜や果物の積極的な摂取、適正体重の維持（BMI25を超えない）、有酸素運動を続ける、節酒、禁煙、十分な睡眠を取ることなどに留意します。	日常生活では、高齢者も含む全年齢で降圧目標（家庭血圧）125/75㎜Hg未満を意識し、家庭で血圧測定を行うこと。また、生活習慣改善がこれまで以上に治療の中心となったことから薬だけに頼らず、減塩、野菜や果物の積極的な摂取、適正体重の維持（BMI25を超えない）、有酸素運動を続ける、節酒、禁煙、十分な睡眠を取るなど、生活全体で取り組むように努めましょう。
81	第１０回[３]	（２）生活習慣病予防のためのメディカルハーブ、精油 ④糖尿病〔予防法とメディカルハーブ〕5、６行目	マルベリー 食前にマルベリーのハーブティーを飲むことで、～	マルベリーリーフ 食前にマルベリーリーフのハーブティーを飲むことで、～
82	第１０回[３]	（３）がん 4段落目下部	※第16回　125ページ「図17デザイナーズフーズの概念図」を参照のこと	※第16回　126ページ「図17デザイナーズフーズの概念図」を参照のこと
82	第１０回[３]	（３）がん　参考▶	参考 ▶日本人のためのがん予防法　2017年8月1日改訂版 喫煙　たばこは吸わない。他人の～避ける。 飲酒　飲むなら、節度のある飲酒をする。 食事　偏らずバランスよくとる。 ＊塩蔵食品、食塩～にする。 ＊野菜や果物不足にならない。 ＊飲食物を熱い状態でとらない。 身体活動　日常生活を活動的に。 体形　適正な範囲内に。 感染　肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会が～検査を。 国立研究開発法人　国立がん研究センター 社会と健康研究センター	参考▶　日本人のためのがん予防法（5+1）2022年8月3日現在 禁煙　たばこは吸わない。他人の～避ける。 節酒　飲酒は控える。 食生活　偏らずバランスをよくとる。 ＊塩蔵食品、食塩～にする。 ＊野菜や果物不足にならない。 ＊飲食物を熱い状態でとらない。 身体活動　日常生活を活動的に。 適正体重　適正な範囲内に。 感染　・肝炎ウィルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。 ・ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。 ・該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。 国立がん研究センター　がん対策研究所
83	第11回[１]	（１）免疫の定義　5行目	は知られており、１９世紀に～	が知られており、１９世紀に～
86	第11回[１]	（３）免疫細胞と免疫系　④免疫細胞の種類と働き 参考▶免疫細胞の働き　説明文5行目	⑤ヘルパーT細胞が化学物質を放出して、B細胞に病原体に攻撃の命令を出す。	⑤ヘルパーT細胞が化学物質を放出して、B細胞に病原体への攻撃の命令を出す。
87	第11回[１]	（５）感染と炎症　②炎症　5行目	ると、ヒスタミンなどの生理活性物質（▶巻末語句）が組織に出てきてきます。	ると、ヒスタミンなどの生理活性物質（▶巻末語句）が組織に出てきます。
88	第11回[１]	（６）アレルギーと自己免疫疾患　①アレルギー 参考▶アレルギーが起きる過程　説明文3～4行目と図	③抗体に抗原が結合すると、細胞内から～放出される。 ④血管透過性の亢進、毛細血管の拡張など～発現する（誘発）。 図「④」	③抗体に抗原が結合すると、細胞内からヒスタミンなどの生理活性物質が放出され、血液透過性の亢進、毛細血管の拡張など～発現する（誘発）。 図「④」→削除
90	第11回[３]	（１）風邪の予防に用いるメディカルハーブ、精油 下から2行目	タイム	タイム（コモンタイム）
91	第11回[３]	（１）風邪の予防に用いるメディカルハーブ、精油 P.91　1行目	セージ	セージ（コモンセージ）

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
91	第11回[3]	（2）アダプトゲンハーブの利用 参考▶　アダプトゲンハーブの例　1行目	甘草　　*Glycyrhiza glabra*	リコリス　*Glycyr r hiza glabra*
96	第12回[2]	（2）心身症　2行目	過喚気症候群（過呼吸症候群）	過換気症候群（過呼吸症候群）
97	第12回[2]	①ストレス性の胃腸の病気 ■ストレス性胃炎、消化性潰瘍　7行目	ウスベニアオイ	ウスベニアオイ（コモンマロウ）
98	第12回[2]	下から2行目	ローズ（オットー）精油	ローズオットー精油
99	第12回[3]	(1)ライフスタイルの見直しと修正 下から3行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
99	第12回[3]	（1）ライフスタイルの見直しと修正 下から2行目	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
101	第13回[1]	（2）女性ホルモン ②プロゲステロン（黄体ホルモン）　2行目	り、子宮内膜を厚くさせ受精卵が～	り、子宮内膜を厚くし受精卵が～
105	第13回[4]	（2）女性に有用なメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　5行目、セージ	セージ	セージ（コモンセージ）
106	第13回[4]	（2）女性に有用なメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　1行目、ローズヒップ	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
106	第13回[4]	（2）女性に有用なメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　2行目、ハイビスカス	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
106	第13回[4]	（2）女性に有用なメディカルハーブと精油 ②精油　8行目、ローズ	ローズ	ローズオットー
107	第13回[5]	参考▶女性生殖器とホルモンの周期・卵巣内の細胞と卵子の発達過程 図　上から2つめ 「性腺刺激ホルモンの血中濃度」のグラフ縦軸単位	mlU/ml	mlU/mL
112	第14回[2]	（3）皮膚のトラブル　P.112　2行目	脂性肌の人では表皮の角質が厚くなり、～	脂性肌の人では表皮の角層が厚くなり、～
113	第14回[3]	（3）メディカルハーブと精油の使用上の注意 ②使用濃度　2行目下部	新規追加	精油各論12種類の中で濃度に注意を要する精油： ペパーミント、ユーカリ、レモングラス、ローズマリー
114	第14回[3]	（3）メディカルハーブと精油の使用上の注意 ③光感作	③光感作 　柑橘系精油に含有されるベルガプテンは、紫外線に当たることによってかぶれや色素沈着を起こすことが知られています。また、ハーブのセントジョンズワートにも、光感作を起こす成分ヒペリシンが含まれています。	③光毒性 　柑橘系精油に含有されるベルガプテンは、紫外線に当たることによってかぶれや色素沈着を起こすことが知られています。また、ハーブのセントジョンズワートにも、光毒性を起こす成分ヒペリシンが含まれています。 精油各論12種類の中で光毒性に注意を要する精油：ベルガモット
114	第14回[3]	（4）植物美容に用いられるメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　上から6行目	ウスベニアオイ、リンデン	ウスベニアオイ（コモンマロウ）、リンデン
114	第14回[3]	（4）植物美容に用いられるメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　下から10行目	マルベリー	マルベリーリーフ
114	第14回[3]	（4）植物美容に用いられるメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　下から４行目	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
114	第14回[3]	（4）植物美容に用いられるメディカルハーブと精油 ①メディカルハーブ　下から2行目	タイム	タイム（コモンタイム）
115	第14回[3]	（4）植物美容に用いられるメディカルハーブと精油 ②精油　上から１行目	ローズ	ローズオットー
116	第14回[3]	（5）植物美容法で用いる製剤と処方 ④フェイシャルパック　■ハーブクレンジングパック 1行目	マルベリー	マルベリーリーフ
118	第15回[1]	（1）味覚 ②五味とその他の味　■酸味　1行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
118	第15回[1]	（1）味覚 ②五味とその他の味　■辛味　1行目	辛い味は～、身体の活動を活発にさせる働きをがあり、～	辛い味は～、身体の活動を活発にさせる働きがあり、～
119	第15回[1]	（1）味覚 ②五味とその他の味　■表8　酸味、具体例　1行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
129	第16回[4]	（3）含硫化合物（イオン化合物） 参考▶　食品に含まれる非栄養素の分類 図　「カロテノイド」	非栄養素-カロテノイド-カロテン類、キサントフィル	非栄養素-テルペノイド-カロテノイド-カロテン類、キサントフィル
129	第16回[5]	■表10　食品と医薬品　タイトル	■表10　食品と医薬品	■表10　いわゆる「健康食品」の位置づけと分類
129	第16回[5]	■表10　食品と医薬品　表		
130	第16回[6]	（1）特定保健用食品（トクホ） 5～9行目	それらのうち、「疾病リスク低減表示」として、カルシウムと葉酸については疾病リスク低減効果表示が認められています。 ・「若い女性のカルシウム摂取と将来の骨粗転症になるリスクの関係」 ・「妊娠の可能性のある女性の葉酸摂取と神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクの関係」＊ ＊現在のところ許可されている製品はない	それらのうち、「疾病リスク低減表示」として認められているものに、下記のものがあります。 ・「若い女性の日頃の運動と適切な量のカルシウム摂取が、将来の骨粗鬆症になるリスクを低減する可能性」 ・「女性にとって適切な葉酸摂取が、神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクを低減する可能性」＊ また、成分を特定していないが、虫歯(う蝕)の疾病リスク低減表示も認められています。＊ ＊現在のところ許可されているものはない。 個別評価型の疾病リスク低減特保として ・「日頃の運動とDHA・EPAの摂取が、将来の心血管疾患になるリスク(動脈硬化性疾患のリスク)を低減する可能性」が許可されています。
130	第16回[6]	（2）栄養機能食品 4行目	なお、栄養機能食品は、国への届け出や審査は不要で、国が～	なお、栄養機能食品は、自己認証型の制度で、国が～
130	第16回[6]	（2）栄養機能食品 7行目	「ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」	「ビタミンCは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。ビタミンCは、皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助ける栄養素です。ビタミンCは、鉄の吸収を助ける栄養素です。」
130	第16回[6]	（3）機能性表示食品 4行目	～、生鮮食品からサプリメントまであらゆる～	～、生鮮食品からサプリメント＊まであらゆる～
130	第16回[6]	（3）機能性表示食品 1段落目下部	新規追加	＊健康食品の中で、形状が錠剤・カプセルなど、医薬品と同じような形状のものを一般的に「サプリメント」と呼ぶ。
131	第16回[6]	（3）機能性表示食品 ■トクホでは許可されていないが、～届け出のある機能性　本文	認知機能の維持、～、健康な肝機能の維持等	認知機能の維持、～、健康な肝機能の維持、血管の柔軟性の維持、膣内環境を良好にする、脚のむくみを軽減、目・口・肌・のどのうるおいを保つ、排尿回数の減少、PMSの軽減、体温（末梢体温）を維持、更年期症状の軽減など
131	第16回[6]	（4）その他 ■厚生労働省発行「健康食品の正しい利用法」URL	https://hfnet.nibiohn.go.jp/usr/kiso/pamphlet/ippann.pdf	https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/kenkou_shokuhin00.pdf
131	第16回[6]	（4）その他 ■食品安全委員会発行「いわゆる「健康食品」に関するメッセージ」URL	https://www.fsc.go.jp/osirace/kenkosyokuhin.data/kenkosyokuhin_message.pdf	https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.data/kenkosyokuhin_pamphlet.pdf

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
131	第16回[6]	（4）その他 最下部に追加	新規追加	■東京都発行「健康食品ウソ？ホント？」 https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/usohonto-2/
133	第17回[2]	①グッドモーニングティー　スタミナブレンド 1行目	ダンディライオン　＋　ローズヒップ	ダンディライオン　＋　ローズヒップ（ドッグローズ）
133	第17回[2]	②アフターヌーンティー　リフレッシュブレンド 1行目	ハイビスカス　＋　ローズヒップ	ハイビスカス（ローゼル）　＋　ローズヒップ（ドッグローズ）
134	第17回[3]	（1）東洋医学における自然観 4～5行目	非常に長い時間をかけて確立してきた中国伝統医学は、4世紀末頃から朝鮮半島を経て日本に入ってきた文物によって、日本の医学、薬学に影響を与えたとされています。	非常に長い時間をかけて確立してきた中国伝統医学は、大陸からまたは朝鮮半島を経て日本に入ってきた文物によって、日本の医学、薬学に影響を与えたとされています。
136	第17回[3]	（2）四季に応じたメディカルハーブと精油 ②夏　4行目	汗を～、急にクーラーの冷気に当たったりすると、熱が体内にこもってしまい、かえって身体を冷やすことになります。	汗を～、急にクーラーの冷気に当たったりすると、代謝が悪くなって、かえって身体を冷やすことになります。
136	第17回[3]	（2）四季に応じたメディカルハーブと精油 ②夏　7行目	ペパーミント　＋　ローズヒップ	ペパーミント　＋　ローズヒップ（ドッグローズ）
137	第17回[3]	（2）四季に応じたメディカルハーブと精油 ④冬　6行目	エキナセア　＋　ローズヒップ	エキナセア　＋　ローズヒップ（ドッグローズ）
137	第17回[3]	（2）四季に応じたメディカルハーブと精油 ④冬　9行目下部	新規追加	うがいとして使用する場合は、水に溶けないことを考慮してごく少量から粘膜刺激に注意して行いましょう。
138	第17回[4]	（3）オフィスワーカーのためのハーバルライフ ①疲れ目　1行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
141	第17回[4]	（4）中高年のためのハーバルライフ ⑧泌尿器の機能の衰え　4行目	セージ	セージ（コモンセージ）
142	第18回[1]	①エネルギー不足 〔メディカルハーブの活用〕　1行目	ペパーミントやハイビスカスなどで嗅覚や～	ペパーミントやハイビスカス（ローゼル）などで嗅覚や～
144	第18回[1]	⑥老化　2行目	若い時のようには治りにくくなります。	若い時よりは治りにくくなります。
150	メディカルハーブ各論	■科名について　1行目	植物の種約30万種は、～	植物の約30万種は、～
150	メディカルハーブ各論	■安全性と相互作用について 最下部	新規追加	■メディカルハーブ各論内の（　　）について 1. タイトルのメディカルハーブ名が植物名と異なる場合、メディカルハーブ名に続けて（　　）内に植物名が記されています。 2. 学名について、後ろに続く（　　）内には（シノニム＝異名）が記されています。また複数種ある場合には、区別のために（　　）に一般名を記載しています。
150	メディカルハーブ各論	[1]アーティチョーク　学名	*Cynara scolymus*	*Cynara cardunculus*（*Cynara scolymus*）
150	メディカルハーブ各論	[1]アーティチョーク　使用部位	葉部	葉
151	メディカルハーブ各論	[2]イチョウ　使用部位	葉部	葉
152	メディカルハーブ各論	[3]イブニングプリムローズ　別名	ツキミソウ	削除
152	メディカルハーブ各論	[3]イブニングプリムローズ　解説　5行目下部	新規追加	イブニングプリムローズオイルは月見草油とも呼ばれますが、原料植物はツキミソウではなく、メマツヨイグサです。
152	メディカルハーブ各論	[4]ウスベニアオイ　タイトル	ウスベニアオイ	ウスベニアオイ（コモンマロウ）
152	メディカルハーブ各論	[4]ウスベニアオイ　使用部位	花部	花
152	メディカルハーブ各論	[4]ウスベニアオイ　解説　4行目	一般的にはマロウブルーと呼ばれています。	ウスベニアオイ（コモンマロウ）の別名を花の色からブルーマロウといいます。また、花やハーブティーの色、場合によってはドライハーブそのものがマロウブルーと呼ばれます。
153	メディカルハーブ各論	[5]エキナセア　学名	*Echinacea angustifolia* *Echinacea purpurea* *Echinacea pallida*	*Echinacea angustifolia*（エキナケア・アングスティフォリア）、*E. pallida*（エキナケア・パッリダ）、*E. purpurea*（エキナケア・プルプレア）

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
153	メディカルハーブ各論	[5]エキナセア　使用部位	地上部、根部	全草
153	メディカルハーブ各論	[6]エルダーフラワー　科名	レンプクソウ科（スイカズラ科）	ガマズミ科（レンプクソウ科）
153	メディカルハーブ各論	[6]エルダーフラワー　使用部位	花部	花
154	メディカルハーブ各論	[7]カレンデュラ　和名	トウキンセンカ	トウキンセンカ キンセンカ
154	メディカルハーブ各論	[7]カレンデュラ　使用部位	花部	花
154	メディカルハーブ各論	[8]クランベリー　学名	*Vaccinium macrocarpon* *Vaccinium oxycoccos*	*Vaccinium macrocarpon*（オオミノツルコケモモ）、*Vaccinium oxycoccos*（ツルコケモモ）
154	メディカルハーブ各論	[8]クランベリー　和名	*オオミノツルコケモモ*	オオミノツルコケモモ ツルコケモモ
155	メディカルハーブ各論	[9]ジャーマンカモミール　学名	*Matricaria chamomilla* *Matricaria recutita*	*Matricaria chamomilla*（*Matricaria recutita*）
155	メディカルハーブ各論	[9]ジャーマンカモミール　使用部位	花部	花
155	メディカルハーブ各論	[10]スギナ　使用部位	葉茎	茎葉
156	メディカルハーブ各論	[11]セージ　タイトル	セージ	セージ（コモンセージ）
156	メディカルハーブ各論	[11]セージ　使用部位	葉部	葉
158	メディカルハーブ各論	[14]タイム　タイトル	タイム	タイム（コモンタイム）
158	メディカルハーブ各論	[14]タイム　別名	コモンタイム	枠ごと削除
158	メディカルハーブ各論	[14]タイム　使用部位	葉部	葉
159	メディカルハーブ各論	[15]ダンディライオン　使用部位	根部	根
159	メディカルハーブ各論	[16]ネトル　使用部位	葉部	葉
160	メディカルハーブ各論	[17]ハイビスカス　タイトル	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
160	メディカルハーブ各論	[17]ハイビスカス　別名	ローゼル	削除
160	メディカルハーブ各論	[17]ハイビスカス　使用部位	がく部	萼、副萼
160	メディカルハーブ各論	[18]パッションフラワー　使用部位	地上部の全草	地上部
161	メディカルハーブ各論	[19]バレリアン　使用部位	根部	根
161	メディカルハーブ各論	[20]フェンネル　使用部位	果実（種子）	果実
162	メディカルハーブ各論	[21]フラックスシード [22]ブラックコホシュ	[21]フラックスシード [22]ブラックコホシュ	[21]ブラックコホシュ [22]フラックスシード（フラックス<アマ>）
162	メディカルハーブ各論	[21]フラックスシード　タイトル	フラックスシード	フラックスシード（フラックス〈アマ〉）
162	メディカルハーブ各論	[21]フラックスシード　和名	アマ	アマニ
162	メディカルハーブ各論	[21]フラックスシード　使用部位	種子（亜麻仁）	種子
162	メディカルハーブ各論	[21]フラックスシード　解説	フラックスシードを圧搾した亜麻仁油には～含まれます。～。ただし亜麻仁油は酸化しやすいので～必要です。	フラックスシードを圧搾した亜麻仁油（フラックスシード油）には～含まれます。～。ただし亜麻仁油（フラックスシード油）は酸化しやすいので～必要です。
162	メディカルハーブ各論	[22]ブラックコホシュ 学名	*Cimicifuga racemosa*	*Actaea racemosa*（*Cimicifuga racemosa*）
162	メディカルハーブ各論	[22]ブラックコホシュ 枠外文章	※ ブラックコホシュの学名は『メディカルハーブ安全性ハンドブック第２版』では、Actaea racemosa で収載されています。	削除
162	メディカルハーブ各論	[22]ブラックコホシュ　使用部位	根部、根茎部	根、根茎
162	メディカルハーブ各論	[22]ブラックコホシュ　主要成分	キミキフゴシド	シミシフゴシド（キミキフゴシド）
163	メディカルハーブ各論	[23]ペパーミント　学名	*Mentha piperita*	*Mentha* × *piperita*
163	メディカルハーブ各論	[23]ペパーミント　使用部位	葉部	茎葉、花
163	メディカルハーブ各論	[24]ホーソン　学名	*Crataegus monogyna*	*Crataegus monogyna*（ヒトシベサンザシ） *Crataegus laevigata*（クラタエグス・ラエウィガータ）
163	メディカルハーブ各論	[24]ホーソン　使用部位	葉部、花部、果実	葉、花、果実
164	メディカルハーブ各論	[25]マテ　使用部位	葉部	葉
165	メディカルハーブ各論	[26]マルベリー　タイトル	マルベリー	マルベリーリーフ
165	メディカルハーブ各論	[26]マルベリー　学名	*Morus alba*	*Morus* spp.
165	メディカルハーブ各論	[26]マルベリー　和名	クワ	クワの葉
165	メディカルハーブ各論	[26]マルベリー　使用部位	葉部	葉
165	メディカルハーブ各論	[26]マルベリー　解説（文中3箇所）	マルベリー	マルベリーリーフ

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
165	メディカルハーブ各論	[27]ミルクシスル　使用部位	種子	果実
166	メディカルハーブ各論	[28]ラズベリーリーフ　使用部位	葉部	葉
166	メディカルハーブ各論	[29]リンデン　学名	*Tilia europaea*	*Tilia cordata* （フユボダイジュ） *Tilia platyphyllos* （ナツボダイジュ） *Tilia europaea* （セイヨウシナノキ）
166	メディカルハーブ各論	[29]リンデン　使用部位	花部（苞）、葉部	リンデンフラワー：花序（花、苞葉） リンデンリーフ：葉
166	メディカルハーブ各論	[29]リンデン　和名	セイヨウボダイジュ	フユボダイジュ ナツボダイジュ（セイヨウボダイジュ） セイヨウシナノキ
167	メディカルハーブ各論	[30]ローズヒップ　タイトル	ローズヒップ	ローズヒップ（ドッグローズ）
167	メディカルハーブ各論	[30]ローズヒップ　別名	ドッグローズ	枠ごと削除
167	メディカルハーブ各論	[30]ローズヒップ　使用部位	偽果	果実（偽果の果托<果床>）
168	精油各論	[1]クラリセージの上部	新規追加	■精油各論内の（　　）について 1.精油名と植物名が異なるものは精油名に続けて、（　　）内に植物名が記されています。 2.学名について、後ろに続く（　　）内には（シノニム＝異名）が記されています。
168	精油各論	[1]クラリセージ　抽出部位	花部、葉部	花、葉
168	精油各論	[1]クラリセージ　解説　4行目	～、運転の前などの使用は控えましょう。	～、運転の前などは使用を控えましょう。
168	精油各論	[2]ゼラニウム　タイトル	ゼラニウム	ゼラニウム（ローズゼラニウム）
168	精油各論	[2]ゼラニウム　学名	*Pelargonium graveolens*、*Pelargonium odoratissimum*	*Pelargonium graveolens*
168	精油各論	[2]ゼラニウム　抽出部位	葉部	葉
169	精油各論	[3]ティートリー　抽出部位	葉部	葉
169	精油各論	[4]ネロリ　タイトル	ネロリ	ネロリ（ビターオレンジ）
169	精油各論	[4]ネロリ　学名	*Citrus aurantium*	*Citrus* × *aurantium*
169	精油各論	[4]ネロリ　抽出部位	花部	花
170	精油各論	[5]ペパーミント　学名	*Mentha piperita*	*Mentha* × *piperita*
170	精油各論	[5]ペパーミント　抽出部位	葉部	茎葉、花
170	精油各論	[6]ベルガモット　学名	*Citrus　bergamia*	*Citrus limon*（*Citrus bergamia*）
170	精油各論	[6]ベルガモット　解説　3行目	ベルガプテンなどの光感作を起こす成分を含むため、～	ベルガプテンなどの光毒性を起こす成分を含むため、～
171	精油各論	[7]ユーカリ　タイトル	ユーカリ	ユーカリ　（ユーカリ・グロブルス）
171	精油各論	[7]ユーカリ　抽出部位	葉部	葉
171	精油各論	[8]ラベンダー　タイトル	ラベンダー	ラベンダー（真正ラベンダー）
171	精油各論	[8]ラベンダー　学名	*Lavandula angustifolia*　、　*Lavandula officinalis*	*Lavandula angustifolia*（*Lavandula officinalis*）
171	精油各論	[8]ラベンダー　抽出部位	花部、葉部	花、葉
172	精油各論	[9]レモングラス　学名	*Cymbopogon citratus*（西インド型） *Cymbopogon flexuosus*（東インド型）	*Cymbopogon citratus*（西インドレモングラス） *Cymbopogon flexuosus*（東インドレモングラス）
172	精油各論	[9]レモングラス　抽出部位	葉部	葉
172	精油各論	[10]ローズ　タイトル	ローズ（ローズオットー）	ローズオットー（ダマスクローズ）
172	精油各論	[10]ローズ　学名	*Rosa damascena*	*Rosa* × *damascena*
172	精油各論	[10]ローズ　抽出部位	花部	花
173	精油各論	[11]ローズマリー　学名	*Rosmarinus officinalis*	*Salvia rosmarinus*（*Rosmarinus officinalis*）
173	精油各論	[11]ローズマリー　抽出部位	葉部	葉
173	精油各論	[12]ローマンカモミール　学名	*Chamaemelum nobile*　〈*Anthemis nobilis*〉	*Chamaemelum nobile*（*Anthemis nobilis*）
173	精油各論	[12]ローマンカモミール　抽出部位	花部	花
173	精油各論	[12]ローマンカモミール　解説　4行目	～、入浴後にオイルトリートメントを行ないます。	～、入浴後にオイルトリートメントを行います。

旧版（第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
176	資料　作用一覧	右列　●代謝促進作用　1行目	ハイビスカス	ハイビスカス（ローゼル）
177	資料 語句集（掲載用語）	左列　●過喚気症候群　タイトル	過喚気症候群	過換気症候群
179	資料 語句集（掲載用語）	左列　●光感作　タイトル、本文	●光感作 光感作（光アレルギー）とは、光化学反応によって化学物質とたん白質が結合したものなどによって起きる免疫反応をいいます。光毒性（光刺激性）とは、光照射によって生じる光反応性物質に対する急性の組織反応をいいます。	●光毒性 光毒性（光刺激性）とは、光照射によって生じる光反応性物質に対する急性の組織反応をいいます。 光感作（光アレルギー）とは、光化学反応によって化学物質とたん白質が結合したものなどによって起きる免疫反応をいいます。 ※テキスト内の語句「光感作」を「光毒性」へ統一(これまで光感作としてまいりましたが、ほとんどの事例が光感作でなく光毒性によることを確認したため)
193	資料　資料一覧	◉メッツ表	メッツ表（「健康づくりのための身体活動基準2013」より抜粋）	メッツ表（「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より抜粋）
193	資料　資料一覧	◉メッツ表　本文	身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては、「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」で表します。	削除
193	資料　資料一覧	◉メッツ表　タイトル、表	◉ メッツ表 （「健康づくりのための身体活動基準 2013」より抜粋） 身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」で表します。 **生活活動の例** 3メッツ未満 / 立位（会話、読書）、皿洗い、子どもと遊ぶ（軽度）、植物への水やり 3.0 メッツ / 普通歩行（平地、67m/ 分）、子どもの世話（立位）、大工仕事 4.0 メッツ / 階段を上る（ゆっくり）、屋根の雪下ろし 5.0 メッツ / かなり速歩（平地、速く＝ 107m/ 分）、動物と遊ぶ（歩く / 走る、活発に） 6.0 メッツ / スコップで雪かきをする 8.0 メッツ / 運搬（重い荷物） **運動の例** 3メッツ未満 / ストレッチング、ヨガ、ピリヤード 3.0 メッツ / ボウリング、バレーボール、ピラティス、太極拳 4.0 メッツ / 卓球、パワヨガ、ラジオ体操第 1 5.0 メッツ / 野球、ソフトボール、サーフィン 6.0 メッツ / スコップで雪かきをする 8.0 メッツ / サイクリング（約 20km/ 時） 9.0 メッツ / ランニング（139m/ 分） 11.0 メッツ / ランニング（188m/ 分）	◉メッツ表　（「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より抜粋） 表詳細は、別添資料に記載

旧版 （第8版）	目次	該当か所	第8版記載内容	第9版記載内容
194	資料　資料一覧	◉健康づくりのための休養指針（1994年厚生労働省） タイトル、図	◉ **健康づくりのための休養指針**　（1994年 厚生労働省） **（1）生活にリズムを** ・早目に気付こう、自分のストレスに ・睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター ・入浴で、からだもこころもリフレッシュ ・旅に出掛けて、こころの切り換えを ・休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止 **（2）ゆとりの時間でみのりある休養を** ・1日30分、自分の時間をみつけよう ・活かそう休暇を、真の休養に ・ゆとりの中に、楽しみや生きがいを **（3）生活の中にオアシスを** ・身近な中にもいこいの大切さ ・食事空間にもバラエティを ・自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹を **（4）出会いときずなで豊かな人生を** ・見出そう、楽しく無理のない社会参加 ・きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ	◉健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より一部抜粋～睡眠に関する推奨事項一覧～ 図詳細は、別添資料に記載
194	資料　資料一覧	◉健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～ タイトル、図、図下部に引用元を新規追加	◉ **健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～** 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。 9. 熟年世代は　朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。 11. いつもと違う睡眠には、要注意。 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。	◉成人のための Good Sleep（ぐっすり）ガイド より一部抜粋 図下部に、下記引用元を追加 厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）『適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備』研究班（令和５年度） 図詳細は、別添資料に記載
195	認定試験例題	1問目　選択肢d	d.　ハイビスカス	d.　ハイビスカス（ローゼル）
195	認定試験例題	4問目　選択肢b～e	b.　ソウパルメット　－　葉部 c.　ローズヒップ　－　花部 d.　セージ　－　花部 e.　ダンディライオン　－　根部	b.　ソウパルメット　－　葉 c.　ローズヒップ　－　花 d.　セージ　－　花 e.　ダンディライオン　－　根
199	有用な インターネットサイト	■国立研究開発法人	■国立研究開発法人　医薬品基盤・健康・栄養研究所	■国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所
200	引用・参考文献	3行目	『栄養成分事典』　中島洋子,蒲原聖可監修（主婦の友社）	『栄養成分事典』　中嶋陽子,蒲原聖可監修（主婦の友社）
200	引用・参考文献	10行目	『人体ツボの秘宝』	『人体ツボの秘法』
200	引用・参考文献	下から3行目	『新版 病気の地図帳』（講談社）	『新版 病気の地図帳』山口和克監修（講談社）
200	引用・参考文献	下から2行目	『美容のヒフ科学』改訂9版（南山堂）	『美容のヒフ科学』改訂9版　保田利顕著　漆畑修改訂（南山堂）（改訂10版もあり）
-	ハーバルセラピスト 取得後のステップアップ	新版（9版）206～210ページ	新規追加	詳細は、別添資料に記載
奥付	奥付	発行日 2021年9月1日 / 第8版　の下部	新規追加	2026年12月1日／第９版
表紙 背表紙	表紙 背表紙	第８版	第８版	第９版