

エゾウコギ食品の睡眠改善効果

機能性食品と薬理栄養 Vol.8 No.4 (2014) に掲載

【研究目的】

睡眠は健康な生活を営む上で不可欠な生理機能ですが、現代社会の夜型ライフスタイルは、睡眠時間の短縮や睡眠覚醒リズム障害をもたらし、日本人高齢者の3人に1人が不眠に悩んでいるとされています。睡眠の阻害は、脳機能や免疫機能に悪影響を与え、うつ病や生活習慣病の発症にもつながります。一方、ストレスの低減により睡眠の質が改善されることも報告されています。そこで、過去の試験で効果が顕著であったエゾウコギの睡眠改善作用について(資料)、改めて高齢者を対象とした試験を行い、その結果をあわせて論文発表いたしました。

【試験方法】

睡眠に不満を持つ男性被験者5名(46~70歳)に、エゾウコギ根粉末を原料としたエゾウコギ食品40粒、あるいはプラセボ食品40粒を、朝・夕食後に20粒ずつ4週間摂取いただき、飲用期間4週間、休止期間4週間とする二重盲検クロスオーバー比較試験を実施しました。摂取開始および4週間後の睡眠状態を、終夜睡眠ポリグラフィー(PSG)*1検査及びアンケート調査(ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)*2、OSA睡眠調査票MA版*3)にて評価しました。

【結果】

PSG検査では、エゾウコギ群は、摂取0週と比較して、摂取4週で深睡眠(睡眠段階3+4)が有意に増加し、覚醒反応の時間あたりの回数が有意に減少しました。摂取4週ではプラセボ群と比較しても、深睡眠(睡眠段階3+4)が有意に増加しました。これらのことから、日ごろから睡眠に不満を持つ人がエゾウコギ食品を4週間摂取すると、睡眠の質が改善されることが推測されました。

表1. PSG検査結果(覚醒反応・睡眠段階4・深睡眠(睡眠段階3+4))

項目	群	摂取0週	摂取4週
覚醒反応	回	プラセボ	76.0 ± 24.1
		エゾウコギ	76.0 ± 25.9
	回/h	プラセボ	12.2 ± 3.7
		エゾウコギ	11.1 ± 3.6
睡眠段階4	分	プラセボ	3.6 ± 8.0
		エゾウコギ	6.0 ± 8.3
	%	プラセボ	1.0 ± 2.3
		エゾウコギ	1.4 ± 1.9
深睡眠 (睡眠段階3+4)	分	プラセボ	27 ± 13
		エゾウコギ	25 ± 16
	%	プラセボ	7 ± 2
		エゾウコギ	6 ± 4
			9 ± 3.9*##

平均±標準偏差。n=5。摂取0週に対して、#: p<0.05, ##: p<0.01。プラセボ群に対して、*: p<0.05

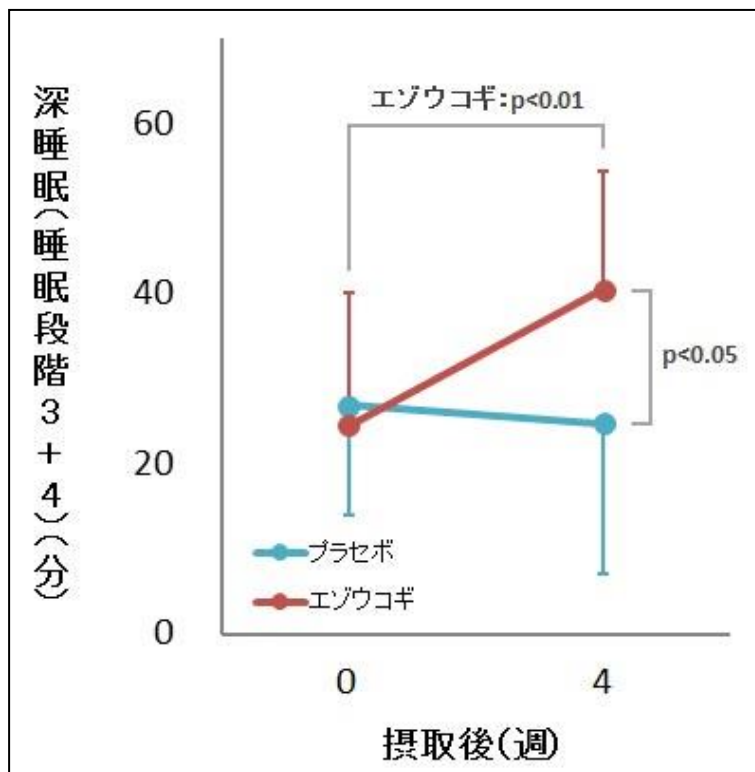


図 1. PSG 検査結果 (深睡眠(睡眠段階 3+4))

《詳細》

雑誌：機能性食品と薬理栄養 Vol.8 No.4(2014)

タイトル：エゾウコギ食品の睡眠改善効果

著者：星崎昌子¹、竹腰英夫¹、野呂明²、香西慶理²

所属：1)株式会社サン・クロレラ、2)株式会社新薬リサーチセンター

《用語説明》

*1: 終夜睡眠ポリグラフィー(PSG)

睡眠状態をトータルに評価する検査です。脳波や眼球の動きなどを測定することで、睡眠の深さ、睡眠の分断化や覚醒反応の有無、睡眠効率などを定量的に算出します。睡眠段階は1から4までありますが、今回結果をご紹介した睡眠段階3、睡眠段階4は、いずれも深睡眠をあらわします。

*2: ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)

過去の睡眠状態を問うアンケートで、18点の項目の合計スコアで評価します。スコアが高いほど睡眠の質が悪いことをあらわします。

*3: OSA 睡眠調査票 MA 版

起床直後にその時の睡眠感を問うアンケートで、20点の項目それぞれを評価します。偏差値が高いほど睡眠の質が良いことをあらわします。

この情報は、学術雑誌や学会において発表された内容の掲載であり、商品の販売促進を目的とするものではありません。