

エゾウコギ粒のヒトにおける睡眠改善作用

第 9 回日本機能性食品医用学会総会にて発表

【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、今や日本人成人の5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えています。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、今回、過去の試験で抗ストレス作用が確認されたエゾウコギの睡眠改善作用を調査しました。

【試験方法】

睡眠に不満を持つ男性被験者5名に、エゾウコギ根粉末を原料としたエゾウコギ40粒を、朝・夕食後に20粒ずつ2週間摂取いただき、摂取開始と2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、「睡眠段階3+4」で深睡眠時間の増加傾向がみられ、「睡眠段階4」で深睡眠時間が有意に増加しました。特に、年齢の高い被験者で顕著に増加しました。

アンケートのPSQI調査では、被験者全員でスコアが低下し、睡眠に対する不満が改善されました。OSA睡眠調査票でも、「入眠と睡眠維持」で偏差値が有意に増加し、「疲労回復」でも増加傾向がみられ、睡眠の質が改善されました。これらのことから、日ごろから睡眠に不満を持つヒトがエゾウコギ粒を2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。

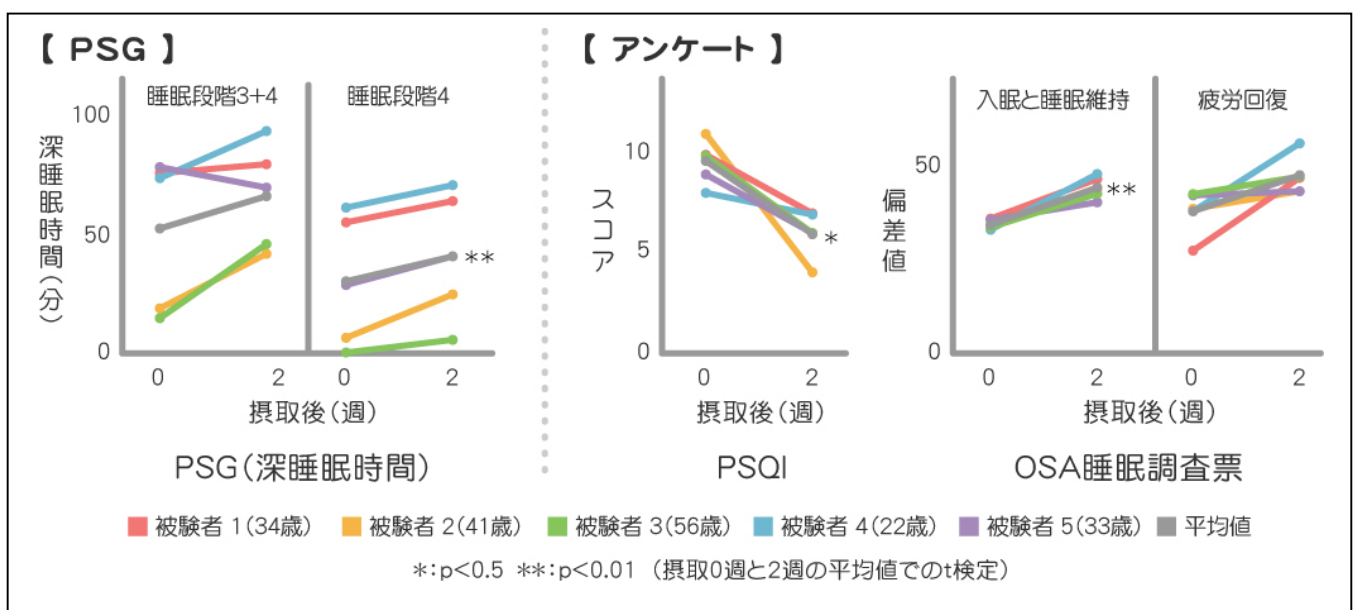


図. PSG 検査結果とアンケート調査結果

《詳細》

学 会 : 第 9 回日本機能性食品医用学会総会

タイトル : エゾウコギ粒のヒトにおける睡眠改善作用

著 者 : 星崎昌子¹、竹腰英夫¹、竹原功²、香西慶理²

所 属 : 1)株式会社サン・クロレラ、2)株式会社新薬開発研究所中央研究所

《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。