

エゾウコギ根含有食品の摂取は肩こり症状に有益か？

-身体的および精神的な評価-

第 15 回日本機能性食品医用学会にて発表されました。

〔研究目的〕

エゾウコギはこれまでヒトを対象に血液流動性や自律神経活動の改善効果などが報告されています。そこで、肩こりの自覚者を対象にエゾウコギの摂取が肩こり症状に有益かどうか検証しました。

〔試験方法〕

肩こりを自覚する20歳以上59歳以下の日本人男性5名、女性8名の計13名を対象にエゾウコギ根粉末食品(4.8g/日)を朝夕2回に分けて4週間摂取してもらいました。

評価は身体的評価として僧帽筋の表面温度、血流量、筋硬度を、精神的評価として肩こり症状の主観評価にVisual Analogue Scale(VAS法)<sup>1)</sup>、気分状態の評価にPOMS短縮版<sup>2)</sup>を採用し、飲用前、飲用2、4週後の3回測定しました。

〔結果〕

身体的評価、精神的評価は、被験者全員の測定結果の平均値を飲用前との比較で行いました。

身体的評価では、僧帽筋の最高温度が飲用4週で有意に上昇、血流量が飲用2週、4週で有意に上昇、筋硬度が飲用2週で低下傾向、飲用4週で有意に低下しました。(図1)

精神的評価では、VAS法で「肩の痛み」、「首の痛み」、「手足の冷え」、「精神的疲労感」が飲用4週で、「肩のこり」、「肩のはり」、「眼の疲れ」が飲用2週、4週で有意に低値を示しました。(図2)

POMS短縮版では、「緊張・不安」が飲用4週で有意に低値を示し、「活気」が飲用2週、4週で有意に高値を示しました。(図2)

本試験の結果から、エゾウコギ根粉末食品の継続摂取は確定的な治療方法がない肩こり症状緩和に身体的要因、精神的要因において有益である可能性が示されました。

図 1.身体的評価

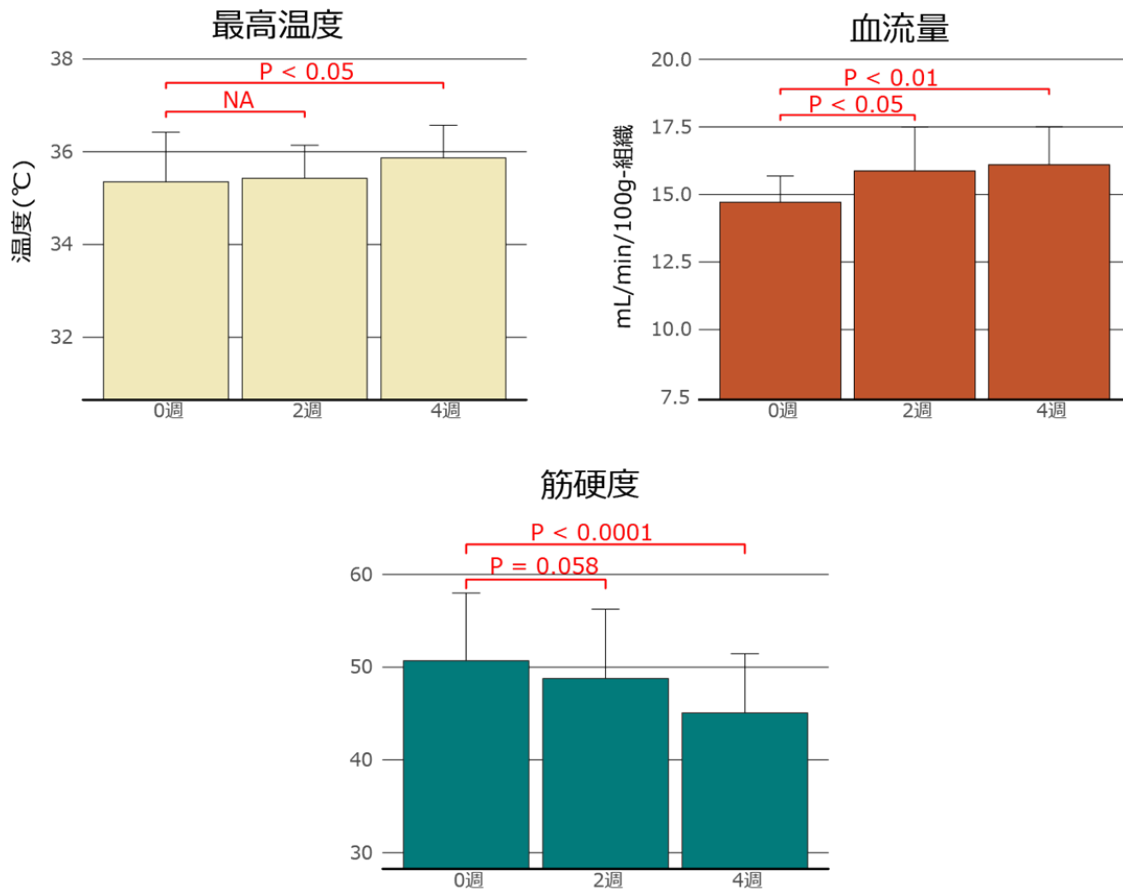
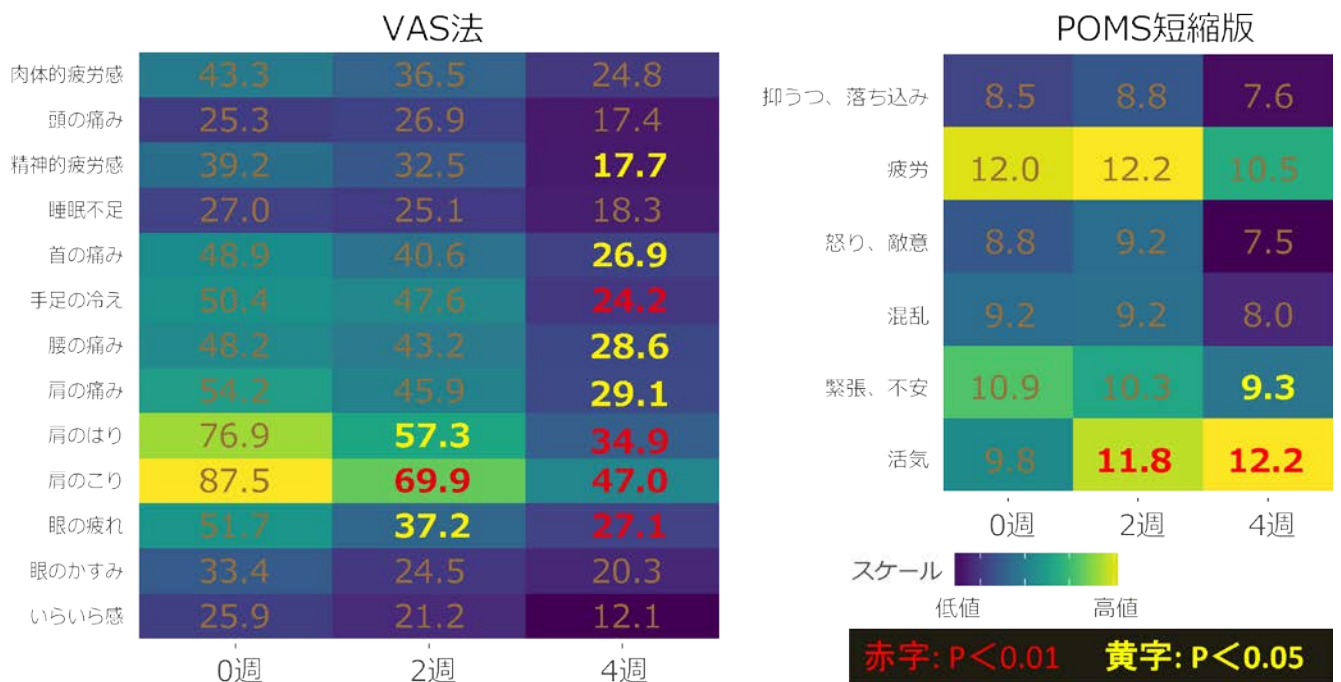


図 2.精神的評価

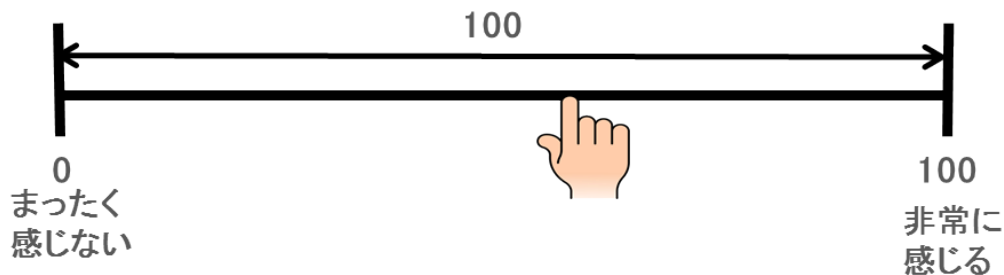


## 用語説明

### ※1 Visual Analogue Scale(VAS法)

肩こり症状に関係する13個の症状(肉体的疲労感、頭の痛み、精神的疲労感、睡眠不足、首の痛み、手足の冷え、腰の痛み、肩の痛み、肩のはり、肩のこり、肩の疲れ、眼のかすみ、いらいら感)で0から100と記載された直線上で、0をまったく感じない、100を非常に感じると設定し、現状の状態を指で差し、客観的に評価する方法です。

### VAS法手順



### ※2 POMS短縮版

下記の緊張-不安、活気、抑うつ-落ち込み、疲労、怒り-敵意、混乱の6つのカテゴリに該当する各5項目の気分で、あてはまる頻度が多い場合を5点、全くあてはまらない場合を1点とした1~5点のアンケート形式で評価する方法です。各6つのカテゴリ内で合算して評価し、活気のみ高得点が良いと評価します。

### POMS短縮版アンケート項目

緊張-不安	活気
気がはりつめる 落ち着かない 不安だ 緊張する あれこれ心配だ	生き生きする 積極的な気分だ 精力がみなぎる 元気がいっぱいだ 活気がわいてくる
抑うつ-落ち込み	疲労
悲しい 自分がほめられるに値しないと感じる がっかりしてやる気をなくす 孤独でさびしい 気持ちが沈んで暗い	ぐったりする 疲れた へとへとだ だるい うんざりだ
怒り-敵意	混乱
怒る 不機嫌だ 迷惑をかけられて困る 激しい怒りを感じる すぐかっとなる	頭が混乱する 考えがまとまらない 途方に暮れる 物事がてきぱきできる気がする どうも忘れっぽい

## 《詳細》

学 会 : 第15回日本機能性食品医用学会

タイトル : エゾウコギ根含有食品の摂取は肩こり症状に有益か？-身体的および精神的な  
評価-

著 者 : 奥村衣梨、星崎昌子、藤島雅基、溝口亨、竹腰英夫

所 属 : 株式会社サン・クロレラ

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。