

## P 29

### Valerian 含有サプリメントの睡眠感 への影響 —OSA 睡眠調査票を用いて

- 阪口博之、申 曼珍、速水耕介、金子いづる、  
石井有理、辻 智子  
株式会社ファンケル・中央研究所

〔目的〕近年、ストレスなどによる睡眠の悩みを持つ人が多くなり、睡眠改善効果がある上に副作用の少ない代替方法が模索されている。今回、われわれは、睡眠に何らかの悩みを持つ健常成人 34 名を対象に、バレリアン、ホップ、米胚芽 (GABA) を配合したサプリメントの睡眠感に及ぼす影響を検討した。

〔方法〕 OSA 睡眠調査票を用い、プラセボを対照とするクロスオーバー二重盲検法で行った。被験者を年齢、性別に差のないように 2 群に分け、一週間置きに被験品あるいはプラセボを交互に摂取させた。摂取は就寝 30～60 分前に 5 カプセルを 3 日間連続とした。1 回の摂取量は、バレリアンエキス 325mg、ホップエキス 65mg、米胚芽エキス 60mg ( $\gamma$ -アミノ酪酸として 3mg) とした。就床前に睡眠前調査票、翌日の朝起床直後に OSA 睡眠調査票を記録させた。OSA 睡眠調査票から、①眠気②睡眠維持③気がかり④統合的睡眠⑤寝つきの 5 つ因子をスコア化した。睡眠感が良いほど高いスコアとなるよう設定した。

〔成績〕被験者は男性 8 名、女性 26 名、平均年齢 28.7 $\pm$ 5.4 歳。複数回答で睡眠に対する悩みの内訳は、入眠障害 24 名、中途覚醒障害 25 名、早朝覚醒障害 12 名、熟眠障害 25 名であった。眠気の因子、睡眠維持の因子、気がかりの因子、統合的睡眠の因子、寝つきの因子のいずれにおいても、プラセボより被験品摂取時のスコアが高く、統合的睡眠因子ではその差が有意であった。睡眠障害のタイプ別で見ると、早朝覚醒障害 12 名において、眠気因子、睡眠維持因子はプラセボより被験品摂取時のスコアが高い傾向、統合的睡眠因子、寝付き因子は被験品摂取時に有意に高値であった。熟眠障害 25 名において、統合的睡眠因子が被験品摂取時に有意に高かった。4 タイプともに悪いと自覚している 6 名において、寝つきのスコアが被験品のほうが有意に高かった。

〔結論〕バレリアン含有サプリメントが睡眠に良い影響をもたらすことが示唆された。