

P-A-4

ハーブティーのQOL増進効果

—Valerian/Melissa含有ハーブティーの催眠効果—

QOL enhancing effects of herbal teas:

hypnotic effects of herbal teas containing of Valeriana officinalis and Melissa officinalis

許 鳳浩¹⁾, 上馬場和夫¹⁾, 小川 弘子¹⁾, 鈴木 信孝²⁾, 仲井 培雄³⁾, 三宅 健夫⁴⁾

1) 富山県国際伝統医学センター, 2) 金沢大学大学院医学系研究科補完代替医療学講座,

3) 芳珠記念病院, 4) ㈱コネクト

Valeriana officinalis (valerian) and Melissa officinalis (lemon balm) have long been used for inducing better sleep and for anxiolysis. Clinical open test to ascertain their effects on sleep was conducted. Adult female volunteers (age 21-62 years, 35 ± 11 ; height 157 ± 4 cm; weight 52 ± 8 kg; BMI 21 ± 3 kg/m²) who had poor sleep quality enrolled this test. Quality of sleep was assessed by OSA sleep inventory Sscale (OSA) and visual analogue scale (VAS). Subjects had two cups of herbal tea containing valerian, melissa and others before bed after returning home. They scored the OSA and VAS every morning for 2 weeks from 1 week before the study (as a control period). The herbal tea ameliorated sleep quality especially in abnormally low sleep quality group. The effects were maximum at two days after starting. Few troublesome adverse events were reported. In animal study, valerenic acid in valerian had affinity for GABA-A receptor, and essential oils from melissa acted on nervous system. The results indicated that herbal teas containing valerian and melissa had definite effects on sleep in humans.

【目的】ハーブティーは、古来から日常生活の中で、生活の質をあげる効果を期待して長く利用されてきた。しかし、ハーブティーの形態での生活の質上昇効果に関する科学的な研究は十分になされていない。そこで、欧米では、安全性と有効性がわかっているハーブティーを使って、その QOL 増進効果を検証することを考えた。特に不眠に用いられ、成分や作用機序も解明されてきたバレリアンやレモンバームなどのハーブティーの睡眠への効果と安全性の日本人での検証を試みた。

【方法】不眠で悩む病院職員志願者女性14名(年齢21-62: 35 ± 11 歳, 身長 157 ± 4 cm, 体重 52 ± 8 kg, BMI 21 ± 3 kg/m²)を対象として、文書による同意を取得した後、オープン試験によって、1週間の対照観察期間をおいた後1週間、ハーブティー時シリーズ(㈱コネクト製)を夕方一日2回摂取させて、睡眠の質の変化を調査した。睡眠の質の評価法: 毎日起床時にOSA睡眠調査表と、睡眠の質に関するVAS(visual analogue scale)スケールを、被験者に記入させた。また、摂取開始前後の血圧や自覚症状も記載させた。

【結果】摂取開始の夜と翌日の夜、さらに開始7日目において、対照期間より有意に睡眠の質の向上を認めた。特に入眠と睡眠維持、疲労回復、睡眠時間に関して有意に高い質を示した。VASスケールでも同じような体調の変化を示した。ただ、摂取開始3日目では、眠気が強くなる傾向が認められた。さらに、睡眠の質の低い群と正常群に分類して、その変化を検討したところ、眠気や入眠時間、総平均については、正常群では変化がなかったが、睡眠の質の悪い群においてのみ、有意な改善を認めた。なお血圧の変化は認められなかったが、一過性に眠気や胃腸症状を認めた例があった。

【考察と結論】ヴァレリアンとレモンバームを主体としたハーブティーが、就眠障害を改善させて睡眠時間を延長させる効果をもつ可能性が示された。安全性の点では、眠気や胃腸症状を認める例を認めたが、継続しても自然に消失し、安全性には問題はないと考えられた。今後の更なる研究の価値が支持された。