

## P-D-2

### ハーブティーの便通促進効果と安全性

#### －探索的オープン臨床試験－

上馬場和夫<sup>1)</sup>，池田 商洋<sup>2)</sup>，劉 園英<sup>3)</sup>，大谷 千晴<sup>2)</sup>，大野 智<sup>4)</sup>，  
新井 隆成<sup>5)</sup>，林 浩孝<sup>6)</sup>，許 鳳浩<sup>1)</sup>，小川 弘子<sup>1)</sup>，鈴木 信孝<sup>4)</sup>

1) 富山県国際伝統医学センター， 2) 医療法人洋和会 池田病院， 3) 北陸大学薬学部， 4) 金沢大学大学院医学系研究科臨床研究開発補完代替医療学， 5) 金沢大学医学部附属病院周生期医療専門医養成センター， 6) 金沢大学ベンチャー・ビジネス・ラボラトリー

Many traditional herbs with a cathartic effect have been used, however, few evidence have been elucidated regarding their effect and safety. We evaluated the cathartic effect and safety of a compound herbal tea which contain dandelion root, rosehip, fennel, and coriander seeds. Twenty seven subjects a cup of herbal tea twice a day for a week followed by one week control period. Bowel habits and subjective abdominal comfort were reported daily for 2 weeks from 1 week before taking the herbal tea. A change in bowel habits, significantly higher bowel frequency, was observed, and the abdominal flatulence was significantly relieved. Some transient adverse events were reported, however, they disappeared within 1 week. The results support QOL enhancing effects of the herbal tea and indicated that further randomized controlled study was worth being conducted.

#### 【目的】

一般に飲用されるハーブティーのもつ生活の質向上効果は、科学的な検証がなされたものは少ない。我々はハーブティーの便通促進効果について、オープン試験により予備的に検討した。

#### 【方法】

被験者：便秘で悩む病院職員27名（年齢20-63：33±15歳，身長 157±7cm，体重 54±9 kg，BMI 22±3 kg/m<sup>2</sup>）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Life style®（㈱コネクト製：ダンディライオンルート，ローズヒップ，オレンジ，ブラックウォルナット，フェネル，コリアンダーシードからなる食品）を朝夕2回1袋ずつ摂取させて，排便状態と腹部の自覚的所見についての変化を調査した。

評価方法：便通に関するVisual analogue scale(VAS)と，排便状態については，排便回数，排便毎の排便後の爽快感，便性，自覚的腹部症状について，既報の標準的な調査用紙を利用して毎日調査した。なお安全性を確認するために，血圧，体重，体脂肪率，自覚症状について摂取前後に記録させた。

#### 【結果】

摂取開始後3日目，5日目，7日目は，対照期間より有意に多い排便回数を記録した。VASスケールでは，下腹部の軽い感じが摂取開始後，3，4日目に有意に改善した。便性には変化がなかったが，排便時爽快感も摂取開始後5日目に向上し，最終日の7日目まで継続した。ハーブティーが，排便を促し，下腹部の快適感を増大させたが，摂取開始後一過性に，下腹部痛や皮疹の出現する例も認められた。しかし，継続で改善した。血圧や心拍数，体重や体脂肪率の変化は認められなかった。

#### 【結論】

ハーブティーLife style®（ダンディライオンルート，ローズヒップ，オレンジ，ブラックウォルナット，フェネル，コリアンダーシード）を1日2回，1袋ずつ朝と夕方，できるだけ空腹時に摂取することで，排便回数の有意な増加と，下腹部軽快感の増大，排便時爽快感の出現など，排便に関するQOLを増進させる効果が得られことが示された。胃腸症状や皮膚発疹を一過性に認めた例では，継続することで消失あるいは軽快をみており，安全性には問題ないと考えられた。ハーブティーが，排便に係わるQOLを向上させることが示された。