

P-D-3

ハーブティーの冷え症改善効果と安全性

－探索的オープン臨床試験－

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

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

Sensitivity to cold is a bothersome symptom for ladies, however, few recipes are available in modern medicine. The effectiveness of a herbal tea against sensitivity to cold was studied in an open pilot clinical study. Twenty five ladies who had been suffering from cold sensitivity took the herbal tea twice a day for 1 week after 3-day control period. Changes in the cold sensitivity or other QOL score were observed. Some cases showed quick and steady effects against cold sensitivity. A few cases had side effects with a tingling sensation of a tongue, diarrhea and eczema, all of which disappeared in a week. These results supported the QOL enhancing effects of the herbal tea against cold sensitivity.

【目的】

冷え症で悩む女性が多いが，効果的な西洋薬はビタミンE程度であり，極めて少ない。しかし，冷え症を放置すると末梢循環障害による他疾患が併発する危険性も否定できず，なによりも女性の苦痛の大きな要因として，働いたり子育てをする女性にとってQOLを低下させる大きな要因となる。そこで，毎日気楽に摂取できるハーブティーが冷え症改善効果を持つかどうかについて予備的に検証した。

【方法】

被験者：冷え症で悩む病院職員の成人女性25名（年齢20-60：37±12歳，身長 159±6cm,体重 51±6kg, BMI 20±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，3日間の対照観察期間をおいた後，1週間ハーブティーWoman®（㈱コネクト製：アップルフレーバー，ローズヒップ，ジンジャー，カルダモン，ジャーマンカモミール，サフラワー，ラズベリー，レモングラス，クローブ，シナモン，ステビアからなる食品）を朝夕2回1袋ずつ摂取させて，冷え症，痛み，肉体的，精神的健康感などのQOLの調査票（暫定版）を使い，前後の標準化得点についてone-way ANOVA, paired t-testにより検定した。また，摂取開始前後の血圧や自覚症状なども記載させることで安全性を調査した。

【結果】

摂取開始翌日あるいは直後から体が暖まるとか発汗があるなどを体験する例があり，統計的にも，翌日から有意に冷え症のスコアが改善し，経時的にも有意な改善を認めた。その他のQOLに関する下位尺度においても，疲労，不安，痛み，顔や口，四肢の所見などに関して有意な改善を認めた。ただ，初回摂取後から舌がぴりぴりしたとか，口の周りがかゆくなる，味や香りの嗜好性が合わないため摂取できないなどの例があった（25例中3例）。他に一時的な軽い下痢や皮疹を認めたが，継続により消失した。

【結論】

ハーブティーWoman®が特に冷え症など女性のQOLを顕著に向上させる効果を持つことが示唆された。ただ，味や香りの嗜好性，皮疹などの出現例が10%程度は存在した。しかし，嗜好性や皮疹，舌の違和感などに留意すれば，有用な女性の冷え症状改善ハーブティーと考えられた。