

P-C-1

ハーブティーのQOL増進作用に関する探索的研究 - その1：頭痛と目の疲れに対するハーブティーの作用スペクトル -

上馬場和夫¹⁾，大野 智²⁾，新井 隆成³⁾，林 浩孝⁴⁾，
許 鳳浩¹⁾，小川 弘子¹⁾，鈴木 信孝²⁾

1) 富山大学和漢医薬学総合研究所，2) 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，
3) 金沢大学附属病院周生期医療専門医養成センター，4) 金沢大学イノベーション創成センター

Headache and eye fatigue are common symptoms for women; however, safe and easy relief is not always available. Herbal teas for headache and eye fatigue were subjects of exploratory clinical studies. 23 and 26 females suffering from headache and eye fatigue, respectively, took herbal teas twice daily for 2 weeks following a 3-day control period. Improvements in both symptoms were observed according to VAS scale and QOL questionnaires. Although the component herbs were quite different, both teas had a similar spectrum of QOL enhancement.

【目的】

頭痛や目の疲れは，女性を悩ます大きな原因である。効果的な西洋薬はあるが，根本的な治療効果を期待できないものがほとんどである。また，連用により肝腎障害などを来すことがある。毎日気楽に摂取できるハーブティーにより改善することができるかどうかを，探索的なQOL調査表やVAS（Visual Analogue Scale）により検討した。

【方法】

被験者：頭痛や目の疲れで悩む成人女性それぞれ23名（頭痛例：年齢27-65：37±10歳，身長 159±5cm，体重 53±7 kg），26名（目の疲れ例：年齢27-65：41±9歳，身長 158±5cm，体重 54±9kg）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，頭痛に対するハーブティー「ハチマキを外したいと思った時に」®（株）コネクト製：レモンバーム，ペパーミント，ホワイトウィロー，オレンジ，ジンジャー，イブニングプリムローズ，フィーバーフュー，アンジェリカ，ウンシュウオレンジ，オレガノ），目の疲れに対するハーブティー「遠くの緑が見たいと思った時に」®（株）コネクト製：ローズヒップ，アイブライト，ビルベリー，クリサンテナム，ハイビスカス，フェンネル，マリーゴールド，ローズマリー，サフラワー）を朝夕2回1袋ずつ14日間摂取させて，冷え症，痛み，肉体的，精神的健康感などを聞いた女性のためのQOLの調査票（暫定版）とVASで経過を追跡した。

標準化得点に関して，Dunnett's *t*-testにより検定した。

【結果】

VASスケールによる効果判定では，頭痛は2週間後から，目の疲れは1週間後から有意に苦痛が軽減した。女性のためのQOL調査票による結果では，頭痛に対するハーブティーでは，下位尺度の顔，目，口，四肢，睡眠，生理痛，不安，疲労，心の健康，体の健康，食欲，冷え症，総合点，肩こりが有意に改善し，目の疲れに対するハーブティーによっては，顔，目，四肢，睡眠，人間関係，生理痛，不安，疲労，体の健康，食欲，冷え症，総合点，肩こりの下位尺度の有意な改善を認めた。特に不都合な症状を呈した例はなかった。

【結論】

頭痛と目の疲れに対して効果をもつと言われているハーブを集めて創製したハーブティーは，それぞれ異なるハーブからなっている。しかし，その効果は，顔，目，四肢，睡眠，生理痛，不安，疲労，体の健康，食欲，冷え症，総合点，肩こりなどに共通して有意な改善を示した。「同病異治」を支持する結果であった。