

P-C-2

ハーブティーのQOL増進作用に関する探索的研究 - その2：更年期障害様症状に対する作用 -

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

Menopausal symptoms bother many females. The effectiveness of an herbal tea against menopausal symptoms was studied in an open pilot clinical study. 15 females who had been suffering from menopausal symptoms took the herbal tea twice daily for 2 week following a 3-day control period. Changes in the Kupperman index and other QOL scores were observed. Statistical analysis showed a QOL-enhancing effect of the tea and a mild direct effect on the Kupperman index within 2 weeks.

【目的】

更年期障害で悩む女性が多いが，効果的な西洋医学的治療はホルモン補充療法である。しかし，日本人の食生活の変化により，静脈血栓症などがホルモン補充療法により起きる危険性が危惧されている。毎日気楽に摂取できるハーブティーが更年期障害の諸症状に何らかの効果を持てば，女性にとって福音となると思われることから，本研究を行った。

【方法】

被験者：更年期障害で悩む成人女性15名（年齢30-61：47±10歳，身長 157±7cm，体重 54±7 kg）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，ハーブティー「どんなときも輝く大人の女性でいたい時に」®（株）コネクト製：ローズレッド，ローズヒップ，ラズベリー，イブニングプリムローズ，サフラワー，セージ，レモンマートル，アンジェリカ，ヤロウ）を朝夕2回1袋ずつ2週間摂取させた。摂取前後と摂取終了後3日目までの，簡易型更年期障害指数と女性のためのQOLの調査票（暫定版：冷え症，痛み，肉体的，精神的健康感などのQOLの調査）のスコアの変化を追跡した。標準化得点についてDunnett's *t*-testにより有効性を検定した。

【結果】

本ハーブティーは，摂取開始2週目から有意に更年期障害指数を改善した。QOLに関する下位尺度においても，顔（のぼせなどの不快感も含む），体の健康度が有意に改善することが示された。これらの効果は，摂取を中止して3日目まで継続していた。本ハーブティーの作用機序については，作用発現の時間経過が遅いが，セージなどに含まれる植物エストロゲン様成分や，アンジェリカなどのホルモン分泌調整作用，ハーブの多くが持っている精神的な安寧効果などが関与していることが推定された。

【結論】

簡単に飲用できるハーブティーが，強い効果ではないながら，更年期の不快症状を改善させることが示された。作用機序については，今後の検討が必要と思われるが，セージ中の女性ホルモン用物質や，アンジェリカなどのホルモン分泌調整作用が関係した作用機序が推定できるが，今後の詳細な検討が期待される。