

酸棗仁含有食品による睡眠の質への影響

The influence of *Ziziphus jujuba* preparation on insomnia

○許 鳳浩^{1,2)}, 上馬場 和夫^{2,3)}, 立瀬 剛志⁴⁾,
藤田 章夫⁵⁾, 浦田 哲郎²⁾, 鈴木 信孝¹⁾

- 1) 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科臨床研究開発補完代替医療学講座,
- 2) 医療法人ホスピター浦田クリニック統合医療研究所,
- 3) 帝京平成大学ヒューマンケア学部東洋医学研究所,
- 4) 富山大学大学院医学薬学研究科保健医学講座, 5) 株式会社第一薬品工業

Sansoninto (suan zao ren tang) (main ingredient: *Ziziphus jujuba var spinosa*) has been used for the treatment of insomnia in Kampo medicine. A health food for insomnia which contains mainly *Ziziphus jujube* was made. Thirty volunteers (41.2±/8.6 y.o.) took the food of *Ziziphus jujuba* preparation for 7 days. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and OSA sleep inventory MA version were used for the evaluation of effectiveness, along with objective body movement record of sleep quality by Actiwatch. Only in the group with low sleep quality, both subjective and objective examinations of sleep quality were improved by intake of the health food.

【目的】

不眠が、加齢や糖尿病などの生活習慣病に対して悪影響を与えることが指摘されているが、西洋医学の入眠薬にも肝や皮膚の障害などの副作用が多いことも報告されている。そこで、酸棗仁など自然の食品素材を用いて、副作用が少なく、一定の安眠効果がある健康食品の開発が期待されている。今回、酸棗仁など安眠効果が伝統的に知られている食材を複合した機能性食品を開発し、臨床的効果と安全性を調査した。

【対象と方法】

健常成人（睡眠に悩みを持つ者を含む）30名（年齢は41.2±8.6才）を対象にして、事前にPSQI睡眠調査票を記入させた。酸棗仁製剤は1週間連続で1日1包、就寝1時間前に温湯で内服させ、1週間にわたり、以下の測定と質問票記入を行わせた。①冷え調査票、②心拍変動解析（自律神経機能検査）、③OSA睡眠調査票、④Actiwatch 1週間連続測定（腕部装着）。⑤有害事象に関する記録用紙。統計解析は、PSQIの値にもとづいて不眠群と健常睡眠群の2群に分けて比較した。SPSSv11-5を使い、0.05を有意水準とした。

【結果と考察】

特に有害事象は認められず。有効性を示す所見として、①冷えスコア：不眠群ではより顕著に改善。②睡眠の質：客観的指標である睡眠潜時の短縮が不眠群で顕著。③睡眠の深さ（無体動時間）：不眠群のほうが長かった。既報にて、酸棗仁は徐波睡眠を増加させるとする報告があり、酸棗仁の作用が主になって効果が発現することが示唆された。