

体質茶の連続摂取による中医体質改善への影響

○許 鳳浩^{1,7)}、上馬場 和夫¹⁾、福井 幸博²⁾、
千葉 周一³⁾、野沢 直樹⁴⁾、鈴木 信孝⁵⁾、金谷 重彦⁶⁾

1) 医療法人 HOSPY 統合医療研究所, 2) 株式会社全国ローカルスーパーマーケット連合会,
3) データコム株式会社, 4) 株式会社どんたく, 5) NPO 法人 代替医療科学研究センター,
6) 奈良先端科学技術大学院大学計算システムズ生物学研究室, 7) 一般社団法人 Wellbeing Pro

【目的】

我々は中医体質理論に基づく体質九分類を指標とし、体質にマッチした体質改善茶（薬食兼用素材とされる食品）を開発した。そこで今回、九種類の体質の中から本邦において上位五種類の体質に対応した体質茶を連続摂取することにより、摂取前後における生体指標や体質の変化を観察した。

【方法】

重篤な疾患を有しない成人 73 名（男性 40 名、女性 33 名）を募り、60 問からなる体質調査票を用い、体質判定した。それぞれの体質に応じた茶（体質改善茶、一般社団法人 WBP より提供）を 8 週間連続摂取させ、摂取前後における体重、中医体質、QOL（SF-8）のデータを収集した。また、摂取日誌も同時に記録した。試験はオープン試験であり、統計解析は、対応ありの t 検定、one way ANOVA 及びスチューデント t 検定を用いた。有意水準は、 $p < 0.05$ 、傾向は $p < 0.1$ とした。

【結果】

被験者の体質は、陽虚質 17 名、痰湿質 18 名、血瘀質 13 名、気鬱質 14 名、平和質 11 名であった。QOL の変化については、①平和質では心の健康や精神的サマリー-MCS スコアが摂取 4 週目で有意に増加した。②陽虚質と気鬱質では顕著な変化はなかった。③痰湿質では全体的健康観-GH が摂取 8 週目で増加傾向を示した。④血瘀質では全体的健康観-GH が摂取 8 週目で有意に増加した。一方、各体質のスコアの変化は、平和質と陽虚質においては有意な変化はなかった。しかし、痰湿質、血瘀質及び気鬱質の得点は経時的に有意に減少した。

【結論】

各人の体質にマッチした体質茶を連続摂取した結果、QOL の向上と未病体質の改善が見られた。特に痰湿質、血瘀質、気鬱質の変化が顕著であった。今後、例数を増やし、さらなる検討を行う予定である。