

QOL 向上における甘草含有サプリメントの影響

○上馬場 和夫^{1,5)}, 許 鳳浩^{1,6)}, 福井 幸博²⁾, 吉川 展司³⁾,
小島 邦彦³⁾, 鈴木 信孝⁴⁾, 浦田 哲郎⁵⁾

1) 医療法人 HOSPY 統合医療研究所, 2) 一般社団法人健康創造研究所,
3) 宏輝株式会社, 4) NPO 法人 代替医療科学研究センター,
5) 医療法人 HOSPY 浦田クリニック, 6) 一般社団法人 Wellbeing Pro

【目的】

甘草は古くから多くの方剤に頻用されている。最近の研究では、甘草にサポニン類、フラボノイド類が多く含まれ、それらの成分による抗炎症、抗潰瘍、鎮痙、鎮痛、解毒、抗更年期障害などの薬効が明らかになっている。今回、甘草エキス含有のサプリメントを考案し、その安全性及び生体への影響を評価し、服用者の体質、体調の改善をはかり、病気の予防と健康寿命の延伸に寄与するか否かを検討した。

【方法】

一般成人 55 名を対象に（内 3 名脱落）、無作為に試験群と対照群（プラセボ群）の 2 群に振り分けた。データ欠損による解析不能の 8 名を除き、有効解析人数は 44 名（男性 17 名、女性 27 名）、試験群 22 名（男性 9 名、女性 13 名）、対照群 22 名（男性 8 名、女性 14 名）であった。試験食品（甘草エキス含有サプリメント、宏輝株式会社提供）を最低 8 週間以上連続摂取させ、その前後に体重、BMI、血圧、心拍数と QOL (SF-8)、中医体質調査 (CCMQ-J)、冷え性スコアを測定し、比較検討した。統計解析は対応のある t 検定、one way ANOVA、two way ANOVA 及びスチューデント t 検定、ウェルチ 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】

摂取前後の体重、BMI 及び血圧は、群間および摂取前後では有意な変化はなかった。試験群では心拍数で低下傾向をみたが、正常範囲内であった。なお肝機能、腎機能への明らかな影響は見られなかった。主観的調査結果は、① QOL の変化として、試験群の身体機能 -PF が 8 週目で対照群より有意に高値であった。摂取前後の試験群の活力 -VT は増加傾向を示した (two way ANOVA $p = 0.067$)。また、活力 -VT 及び日常役割機能 / 精神 -RE は、8 週目で対照群よりそれぞれ有意な増加と増加傾向を示した。ほかに心の健康 -MH は摂取前後で増加の傾向を示した。② 中医体質調査では、連続摂取により健康体質である平和質は対照群より試験群が 8 週目で有意な増加を示し、健康度が向上したと考えられた。未病体質では、気鬱質が 8 週目で対照群より有意に低く、血瘀質が 8 週目で対照群より低い傾向を示したことから中医体質改善の可能性が示された。③ 冷え性スコアでは有意な変化は認めなかった。

【結論】

甘草エキス含有製剤を連続摂取した結果、QOL の向上、とりわけバイタリティーを高める効果が示された。体質の変化としては健康度が有意に上昇し、気鬱質と血瘀質の体質が改善されることが示された。冷え性の改善効果はなかった。