

授与機関名 順天堂大学

学位記番号 乙第 2505 号

Improvement of Aspects of Subjective Sleep Quality of Healthy Volunteers by Ingestion of Porcine Placental Extract: A Randomized Cross-Over Pilot Study

健常人ボランティアにおけるブタ胎盤抽出エキス摂取による主観的な睡眠の質のいくつかの側面の改善。ランダム化クロスオーバー試験による予備研究

長瀬 眞彦 (ながせ まひこ)

博士 (医学)

論文内容の要旨

十分な睡眠を取ることは全ての人の健康にとって重要である。現代社会では、睡眠不足は様々な健康問題の原因となっている。例えば、睡眠不足は日中の過度な眠気や集中力低下を引き起こし、その結果、仕事効率の低下や事故につながる。さらには、睡眠不足は自律神経機能にも悪影響を及ぼし、うつ病、糖尿病、高血圧を引き起こす可能性がある。それゆえに、より良い睡眠は多くの疾患の予防にとって重要である。しかしながら、そのような場合に用いられることが多い睡眠薬は潜在的に副作用のリスクがあるため、睡眠薬以外の睡眠を改善させる方法が必要とされている。その方法の一つとして睡眠改善作用を持つ食品素材の摂取があり、そのような食品素材として睡眠改善作用を持つ可能性があるブタ胎盤抽出エキス (PPE) を用いた。本予備臨床試験では、今後の本試験に向けて、PPE 摂取による睡眠改善効果の可能性を評価するため、睡眠に満足していないが睡眠薬を使用していない健常人を対象にした。最初に PPE もしくはプラセボを 2 週間摂取し、2 週間の休止期間を設けた後、さらに最初に投与したものと反対のものを 2 週間摂取するクロスオーバー試験で行なった。プラセボ試料を最初に摂取した群を Placebo first 群 (n=8)、PPE を最初に摂取した群を PPE first 群 (n=12) とした。客観的な睡眠の評価として、アクティビティー・トラッカーを、主観的な評価としてセントマリー病院睡眠質問票を用い、それぞれの摂取期間の前後で測定し評価した。主観的にも客観的にも睡眠時間の延長効果はみられなかったが、セントマリー病院睡眠質問票において、質問 5 : 睡眠の深さ (プラセボ群変化量 -0.450 ± 2.21 、PPE 群変化量 1.15 ± 1.79 , $p < 0.05$)、および質問 9 : 睡眠の質 (プラセボ群変化量 -0.150 ± 1.53 、PPE 群変化量 1.15 ± 1.53 , $p < 0.05$) で、主観的な睡眠の質が、PPE 投与群でプラセボ群と比して有為に改善した。PPE を 2 週間摂取することにより、主観的及び客観的な睡眠時間の延長効果は認められなかったが、主観的な睡眠の質の改善効果が、睡眠の深さおよび睡眠の質などのいくつかの指標において認められた。この結果により PPE を摂取することが、睡眠薬を使用することなく睡眠の質改善効果を高める一つの方法であることが示唆された。