

研究情報

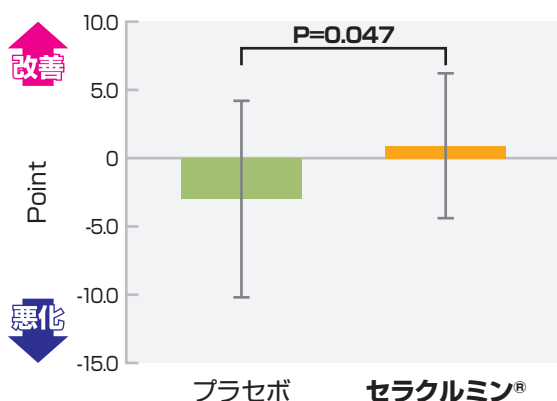
セラクルミン摂取と「翌朝の目覚め感」の関連とは



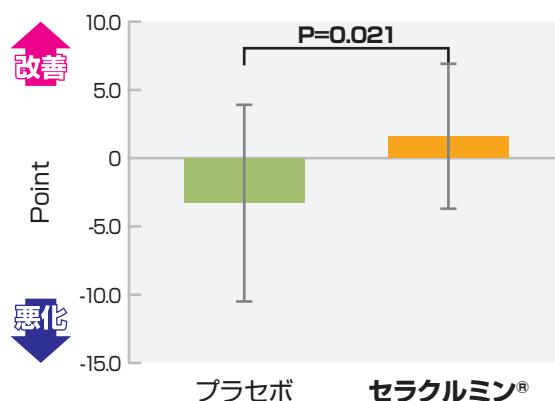
「セラクルミン摂取をはじめてから、翌朝の目覚めがなんとなく良くなった」という声を頻繁にいただきます。これは、飲酒される方においては、セラクルミン摂取により、アルコール摂取後の血中アセトアルデヒド濃度の上昇が抑えられたことにより二日酔い症状が軽減したことが、翌朝の目覚め感に好影響をもたらしたことの要因であると推察されます。はたして、他に何か要因はないでしょうか。

ここで、「セラクルミン摂取と疲労」に関する興味深い研究結果をご紹介します。

不快な気分である / さわやかな気分である



身体がだるい / 身体がシャキッとしている



セラクルミン®摂取により、OSA-MA* 倦怠感回復因子の自覚症状がプラセボ群より有意に改善された

試験デザイン: 無作為化プラセボ対照二重盲検並行群間比較試験

被験者: 62名 (38-69歳)の内、45歳以上の者 プラセボ群 (18名)、セラクルミン®群 (18名)

摂取量: セラクルミン® 90mg×2 /日、8週

Kuwabara Y, et al. Functional Foods in Health and Disease 2021 11; (6): 246-269.

* OSA-MA (OSA sleep inventory MA version: OSA睡眠調査票MA版)

起床時の睡眠内省を評価する心理尺度であり、第1因子:起床時眠気、第2因子:入眠と睡眠維持、第3因子:夢み、第4因子:倦怠感回復、第5因子:睡眠時間の5因子計16項目から構成されている。

起床時に睡眠についてふり振り返り評価する「OSA睡眠調査票MA版」という心理尺度を用いたセラクルミン臨床試験において、セラクルミンを摂取していた群では、起床時の「さわやかな気分である」「身体がシャキッとしている」という自覚症状が有意に改善されたことがわかりました。

これについて推察するに、炎症性サイトカインの過剰産生は、疲労に関するマーカーの1つであるヘルペスウイルスの再活性化を誘導することが細胞試験の結果により報告されています。クルクミンは、炎症性サイトカインであるTNF-αによって誘導されるNF-κBの発現を抑制することが細胞試験の結果により報告されているほか、クルクミンがTNF-αの発現を抑制することで、疲労や精神的ストレスを軽減することが予測されると動物試験の結果により報告されています。したがって、クルクミン摂取によりTNF-αの発現が抑制されることで、疲労や精神的ストレスの軽減につながる事が予測されます。以上のことから、セラクルミンを摂取することで、クルクミンの抗炎症作用により、疲労感や精神的ストレスが軽減されたことが、起床時に感じる疲労回復感の自覚症状が改善されたことの一因であると推察します。

年末年始、普段お忙しくされている先生方も休養をお取りになることと思います。毎度のお酒対策ではなく、疲労対策の観点からも「セラクルミンの翌朝体感」を感じていただければ幸いです。