

睡眠前の清酒酵母摂取が睡眠の質に与える影響

宮崎 成樹 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：睡眠，清酒酵母，瞬間視力

1. 緒言

人間は、人生の3分の1の時間を睡眠に費やす。睡眠は、日常生活の維持になくてはならない重要なものである。しかし今日では、睡眠がおろそかにされがちになっている。限られた睡眠時間でどれだけ質の高い睡眠がとれるかが問題となっている。近年の研究によると、清酒酵母をとることで睡眠の質が向上することが報告されている。しかし、睡眠に問題を抱えない人並びに大学生を対象とした研究はされていない。そこで本研究では、睡眠に問題のある者だけでなく、睡眠に問題のない者も含めた大学生を対象に睡眠前の清酒酵母摂取が睡眠の質に与える影響を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

対象は、男子大学生 (21.5 ± 0.9 歳)，50名とした。睡眠をとる1時間前に清酒酵母タブレット(300 mg)又はビタミン剤を摂取し、睡眠をとってもらった。ビタミン剤は、清酒酵母の比較対象として用いた。毎回の起床時に睡眠の質に関するアンケート (OSA 睡眠調査一部改変) と瞬間視調査を実施した。それを4日間継続してもらった。その後、3日空け、2セット目を行うこととし、2セット目は摂取していない方のタブレットを服用してもらうこととした。実験期間中は測定結果に影響がでないようにするため、大量のアルコール摂取、カフェイン摂取は控えてもらった。また、対象者には実験前にピッツバーグ睡眠質問票を実施してもらい、睡眠に問題があるかどうかを調査し、睡眠状態による清酒酵母摂取の影響を比較した。

3. 結果および考察

OSA 睡眠調査のうち、「疲れがとれている」

**

の結果を図1に示した。4日間の平均値において清酒酵母摂取がビタミン剤よりも有意な高値を示した。また、睡眠に問題のある群では、睡眠障害の特徴である症状に対して清酒酵母摂取が効果的に作用したことから、睡眠前の清酒酵母摂取は睡眠の質に良い影響を与えると考えられる。睡眠に問題のない群では、清酒酵母摂取による主観的な体調の変化は活動時に強く実感され、日常生活により良い恩恵を与える可能性を秘めていることが考えられる。これらのことから、睡眠前の清酒酵母摂取は睡眠の質または覚醒時の集中力、気分などに良い影響を与える可能性が示された。

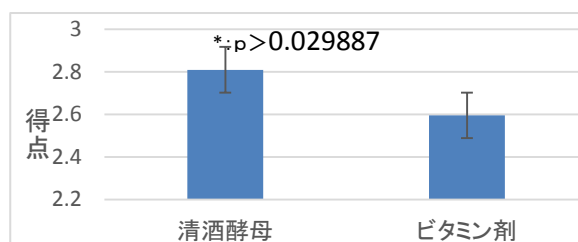


図1 疲れがとれている

引用・参考文献

土井由利子 他 (1998) ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成, 精神科治療学 13 (6), 755-769.

Noriyuki Monoi 他 (2016) Japanese sake yeast supplementation improves the quality of sleep: a double-blind randomized controlled clinical trial, JSLEEP RES.25,116-123.

ウィリアム・C・デメント (2002) ヒトはなぜ人生の3分の1も眠るのか? 脳と体がよみがえる! 「睡眠学」のABC, 株式会社講談社.