

# もっと知りたいニューロテアニン® vol.12

～ニューロテアニンの正しい理解と適切な使い方のために、わかりやすい情報をお届けします～

## ニューロテアニンを科学する①「睡眠」

ニューロテアニン®に主要成分である緑茶アミノ酸「テアニン」には睡眠改善機能があることはよく知られています。ただ、具体的に睡眠にどのような効果があるのかというのは、明確に知られていません。そこで、テアニンと睡眠に関する海外（Pubmed, CochraneLibrary JmedPlus, JST7580）および日本（Dream III）の文献データベースで検索して調べたものがあります。

### <テアニンとの強い関連性>

起床時の「疲労回復」と「眠気」

### <テアニンとの中程度の関連性>

「夢み」および「睡眠時間延長感」

### <テアニンに摂取により有意に改善したもの>

睡眠に関する生理学的評価による「睡眠効率」、「中途覚醒時間」

および自律神経の「交感神経」

### <改善傾向のあったもの>

自律神経の「副交感神経」



これらのことは、テアニンの経口摂取により夜間睡眠中の交感神経活動が抑制され、夜間の中途覚醒時間が減少することにより睡眠効率が向上し、これらによる起床時の疲労回復、眠気、夢みの改善や睡眠時間延長感といった内省評価の改善が見られたことを意味し、テアニンは夜間の睡眠の質を改善するという根拠になります。次号では、テアニンとストレスとの関係を文献から科学していく予定です。

## フレイルと睡眠の問題

加齢にともない心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と呼び、最近話題になっています。

このフレイル状態には睡眠の問題がかかわっていることがわかってきました。

加齢にともなって睡眠量は減少しますが、そのうち大脳皮質の休息をもたらすノンレム睡眠のうち、深いノンレム睡眠は減少し、浅いノンレム睡眠が増加すること報告されています。これが高齢化にともなう不眠の訴えの増加です。

いくつかの横断研究および縦断研究で、睡眠時間が著しく短い人、あるいは長い人で高血圧や糖尿病のり患率が高いことが明らかになっており、睡眠の質を維持することはとても大切になります。

(Uchiyama M, et al, *Sleep and Biological Rhythms*, 9(1):63-72, 2011)

睡眠障害とフレイル（心身の活力低下）との関係について行った研究では、自覚的睡眠の質的不良、夜間睡眠の質的变化、など、フレイルで影響を与えたことが報告されています。

睡眠の質の維持は、認知機能低下だけでなく心身の活力低下にもつながる可能性があるようです。