

睡眠改善サプリメントの開発研究 ー「睡眠の質向上作用を示す清酒酵母」を中心としてー

3月28日(月) 12:00~12:50

会場: 札幌コンベンションセンター
中ホールA(B会場)

席数: 190席



講師

裏出 良博 先生

筑波大学 WPI
国際統合睡眠医科学研究機構 教授

座長

内山 章

ライオン株式会社
機能性食品研究所長

本邦において成人の5人に1人が睡眠不満を訴えており、大きな社会問題となっている。睡眠不足は学習能力や判断力の低下、さらには肥満、糖尿病、高血圧、うつや認知症などの生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっている。日本人の睡眠時間は極端に短く、日本の睡眠に関連する経済支出は、生産性の低下や睡眠薬などの医療費を含め、年額6兆円に迫る。この状況を改善する新たな手段として睡眠改善サプリメントが注目されている。

我々は、実験動物の脳波周波数解析に基づく睡眠覚醒判定システムおよびヒト用の携帯型脳波計を開発し、その貸出しと睡眠解析を行う体制を構築した。これらの活動を通じて、多くの企業が睡眠改善サプリメントの開発に参入した。

現在、多数のサプリメントが開発されているが、2015年にJournal of Sleep Researchで発表された「清酒酵母」は、PGD₂・アデノシン系の睡眠調節メカニズムによって、睡眠の質を向上させることが明らかになっている。「清酒酵母」は、ヒト試験においても睡眠を深くし、成長ホルモンの分泌量を増加させること、さらに主観評価として起床時の眠気を低減することが示されている。

本講演では、「清酒酵母」を中心として、我々が開発に協力した睡眠改善サプリメントの開発研究について、具体的に紹介する。