

ブタプラセンタサプリメント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ひとつの方法であることが示唆されました！

「日本胎盤臨床医学会」の会員施設において、多施設共同で行った臨床試験の結果の論文が、**Frontiers in Nutrition** という医学雑誌に 2020 年 10 月 20 日付けで掲載されました。

「目的」は睡眠に満足していない健常人ボランティアにおけるブタプラセンタ抽出エキス摂取による睡眠の質改善の評価です。

「方法」ですが、プラセボ対照二重盲検クロスオーバー比較予備試験を多施設共同で 2017 年 3 月から 2018 年 7 月の期間で行いました。対象は、睡眠の質に満足しておらず、かつ睡眠薬などを内服していない、28 歳から 73 歳までの日本人で、ピッツバーグ睡眠質問票日本版の点数が 6 から 10 点の間である 20 名（女性 19 名、男性 1 名）です。最初にブタプラセンタ抽出エキス 300mg/kg 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 週間摂取しました。客観的な睡眠の評価として、睡眠時間及び睡眠の深さが測定可能であるアクティビティー・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調査票を用い、それぞれの摂取期間の前後で測定し評価しました。

「結果」は 2 週間のブタプラセンタ抽出エキス 300mg/kg 摂取により主観的な睡眠の深さ、質、および満足度の改善が認められました。

この論文は下記リンクから閲覧できます。

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2020.550287/full>