



## 疲れ気味の勤労者を対象とした試験を実施 オルニチンで眠りの体感が改善 翌朝起床時に頭がより早く目覚める可能性も示唆

オルニチン研究会(東京都渋谷区)は、疲れ気味の被験者を対象に、オルニチンが睡眠や朝の目覚めに対してどのような影響を与えるか検討する試験を行いました。その結果、就寝前にオルニチンを摂取することにより、眠りの体感が良くなり、翌朝起床した際に頭がより早く目覚める可能性が示唆されました。

現在、日本人の半数以上が「寝つきが悪い」「熟睡できない」「目覚めが悪い」といった眠りに対する不満を抱えていると言われています<sup>※1</sup>。そこで、疲れ気味の方を対象に、オルニチンが睡眠や朝の目覚めに及ぼす影響について検討試験を行いました。その結果、就寝前にオルニチンを摂取する事により、眠りの体感が良くなり、翌朝起床した際に頭がより早く目覚める可能性が示されました。

### ■監修者プロフィール



#### 森田 祐二 (もりた・ゆうじ)

銀座アンチエイジングラボラトリー 所長／

同志社大学大学院生命医科学研究科アンチエイジングリサーチセンター 研究員

1984年東京医科大学卒業。国立がんセンター、札幌医大等で内科臨床・研究活動を経て、現在、札幌アンチエイジングラボラトリー所長、銀座アンチエイジングラボラトリー所長、SBI メディカルSPA倶楽部チーフカウンセリングドクターを兼務。日本内科学会認定医、日本呼吸器学会指導医、日本抗加齢医学会専門医として診療に従事する傍ら、日本抗加齢医学会評議員、東京医科大学兼任講師、同志社大学アンチエイジングリサーチセンター研究員として講演・メディア等による啓蒙活動や学会・研究活動を精力的に展開している。

### ■試験プロトコール

#### 【被験者】

以下の条件にあてはまり、試験計画書どおりに試験を終えることができた男女 22 名。

- 勤労者(土・日が休日 かつ 交代勤務でない方)
- 疲れ気味の方<sup>※2</sup>

#### 【試験食品】

オルニチン塩酸塩・800g または プラセボ<sup>※3</sup> 食品

#### 【試験方法】

1週間のうち、火曜日と木曜日の2回、就寝の約1時間前にいずれかの試験食品を摂取してもらった。その後就寝し、翌朝の起床時にアンケート(OSA-MA<sup>\*4</sup>、VAS<sup>\*5</sup>)やパフォーマンステスト(スループテスト<sup>\*6</sup>、計算問題、片足立ち時間測定)を行った。同様の試験をもう一方の試験食品を用いて、別の週にも再度行った。

## ■試験結果 および 銀座アンチエイジングラボラトリー・森田祐二先生による考察

翌朝起床時のアンケートの結果、OSA-MA の「入眠と睡眠維持」の項目でオルニチン摂取群で有意な改善が認められました。また、スループテストの中で最も複雑な課題である課題 4 において、オルニチン摂取群で有意な改善が認められました。

この結果から、就寝前にオルニチンを摂取すると、眠りの体感が良くなり、翌朝起床した際に頭がより早く目覚める可能性が示唆されました。疲労回復効果が既に知られているオルニチンですが、睡眠の質を向上させることにより、朝の目覚めの良さにつながっている可能性が考えられます。

課題 1 言葉が意味する色をチェックしてください。

あお ▶

課題 2 言葉の色をチェックしてください。

きいろ ▶

課題 3 一番左の空欄の色を示す言葉をチェックしてください。

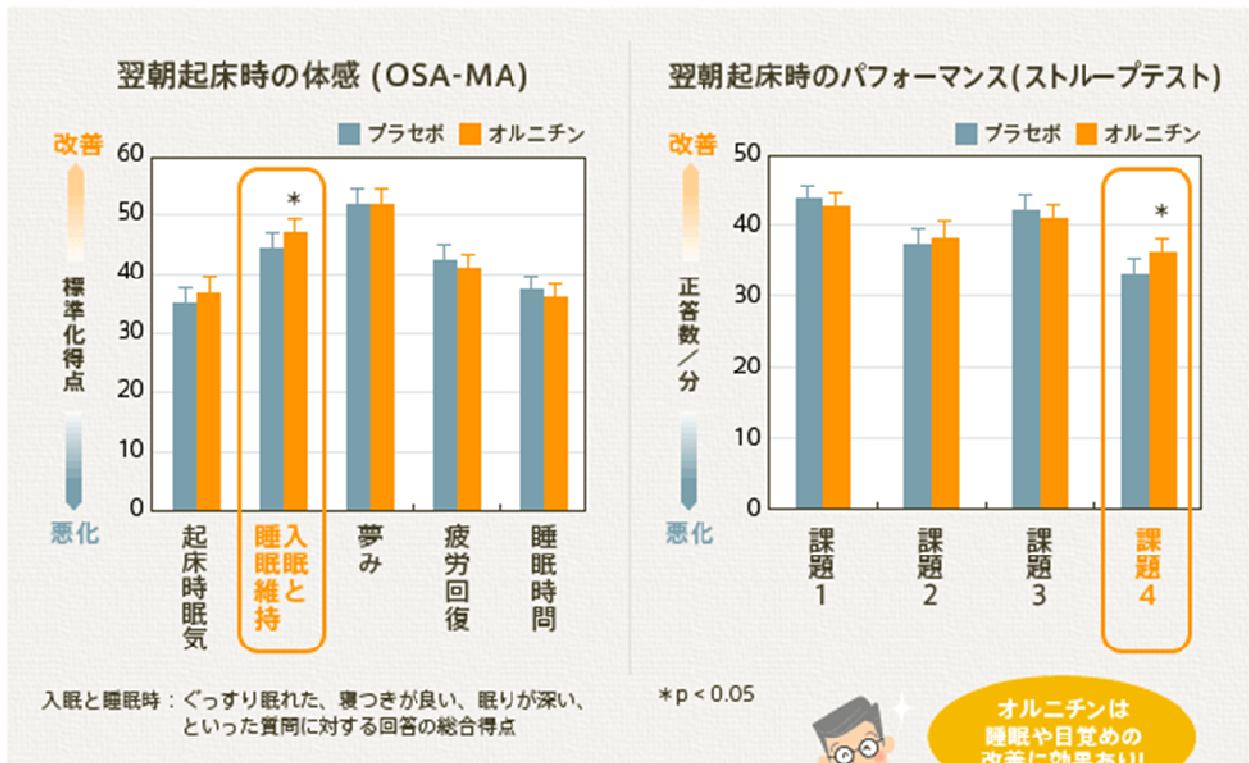
▶  きいろ  みどり  あお  あか  くら

課題 4 言葉の色をチェックしてください。 課題4が一番難しい!

くら ▶  あま  くら  みどり  きいろ  あか

[ スループテストの課題例 ]

課題の指示に従って該当する項目をチェックする。  
回答数は各課題につき 15 問(計 60 問)。  
課題 1 から徐々に複雑になり、課題 4 が最も難しい。



監修：銀座アンチエイジングラボラトリー 森田 祐二

- ※1 厚生労働省「国民健康・栄養調査 2011 年」。
- ※2 気分や感情の状態を測定するアンケートである「気分プロフィール尺度(POMS)短縮版」において、疲労スコアが高く(T 得点 50 以上)活気スコアが低い(T 得点 50 以下)方。
- ※3 オルニチンの入っていない試験食品。
- ※4 OSA 睡眠調査票 MA 版。起床時に睡眠の質や寝起きの体感を問うアンケート。
- ※5 Visual Analogue Scale。主観的な感覚や体感の度合いを 10cm の線分を用いて数値化する方法。
- ※6 文字の色や文字の意味する色を問う 4 つの課題にできるだけ早く回答するテスト。課題への集中力や頭の働きを評価する

## ■オルニチン研究会について (<http://ornithine.jp/>)

オルニチン研究会は、遊離アミノ酸の一種であり、しじみに多く含まれる成分である「オルニチン」を、広く世の中に普及・啓発するために、2009 年 10 月 28 日に設立された非営利学術団体です。オルニチンには様々な効果・効能が期待されていますが、中でも、肝臓の働きを活発にすることで、肝臓の機能低下に伴う疲労の回復効果や疲労臭低減効果、美肌効果が注目を集めています。オルニチン研究会では、現代人の生活にいかに関与するか、正しい情報の創出・発信、意見交換の場として、学識者、有識者の方々のご協力のもと、信頼性のある情報の創出・発信を目指しております。

### 【研究会メンバー】

堀内 正久 (鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科 環境医学研究分野 教授/産業医 オルニチン研究会座長)  
 内沢 秀光 (地方独立行政法人 青森県産業技術センター 工業総合研究所 環境技術研究部長)  
 田川 陽一 (東京工業大学大学院生命理工学研究科准教授)  
 津田 彰 (久留米大学大学院 心理学研究科 教授)  
 中村 幹雄 (日本シジミ研究所 所長/水産学博士)  
 早瀬 和利 (愛知教育大学 教育学部 教授)  
 村田 裕子 (管理栄養士/料理研究家) (座長以下、50 音順 敬称略)

### 【協賛企業 (50 音順)】

エースコック株式会社、カンロ株式会社、協和発酵バイオ株式会社、キリン株式会社、株式会社永谷園、株式会社なとり、株式会社はなまる、富士フィルム株式会社、森永製菓株式会社、ヤクルトヘルスフーズ株式会社

### 【本件に関する問い合わせ先】

オルニチン研究会広報事務局(株式会社インテグレート内) 担当 : 岡本・早瀬・旦尾  
 (電話) 03-5770-6005 (FAX) 03-5771-5524 (Mail) [press@ornithine.jp](mailto:press@ornithine.jp)