

メディカルハーブが片頭痛および気分におよぼす効果

作新学院大学人間文化学部 福島明子

獨協医科大学神経内科 辰元宗人

獨協医科大学神経内科 岩波久威

問題と目的

片頭痛は、頭のこめかみなどに脈打つような痛みが月に数回程度、発作的に起こり、嘔吐などの症状を伴う疾患である。ひどいと寝込むこともあり、社会生活の活動性を著しく低下させる。片頭痛の有病率は8.4%で、20~40歳代の女性では15~20%にのぼり、有病率の高い疾患のひとつである。

片頭痛の誘因として、ストレス79%、月経65%、天候53%、まぶしい光38%などがあげられる。しかし、病態生理の神経学的メカニズムについては不明な点が多い。食品との関連も強く、頭痛発作を誘発する可能性があるとしてされているものに、赤ワインやチョコレート、チーズ、ハム、ソーセージ、調味料のグルタミン酸ナトリウムなどがある。

薬物治療としてトリプタン製剤などが用いられているが、薬剤を使っても完全に治せるものではない。どのようにして日常生活のなかで病気とうまく付き合っていくかが重要と考えられているが、ストレスをはじめとして片頭痛の誘因に対する対処法の指導はなされていないことが多い。食生活においては、マグネシウムとビタミンB2を積極的にとることで片頭痛の頻度を減らすという報告もあり、マグネシウムを含む大豆、ヒジキなどの海藻類、イワシ、ごま、ほうれんそう、ビタミンB2を含む、レバー類、うなぎのかば焼き、カレイ、牛乳、ヨーグルト、納豆などの摂取が推奨されている。メディカルハーブも片頭痛を緩和する効果があるといわれている。代表的なのはフィーバーヒュー（学名：Tanacetum parthenium。以下同様）で、脳の血管を収縮させ、セロトニン放出を抑制し、ロイコトリエンやトロンボキサンチンなどの生理活性物質のバランスを調整することによって、片頭痛の痛みや発作に伴う光過敏症、吐き気などを鎮めることが報告されている。

メディカルハーブのなかには鎮静作用、鎮痙作用などリラクゼーションを促すハーブがある。先に述べたように、片頭痛の誘因として最も多いのはストレスであり、メディカルハーブのリラクゼーション作用が片頭痛の症状に変化をもたらす可能性があるが、こうした観点から片頭痛におけるメディカルハーブの効果を検討した研究は少ない。そこで本研究では、鎮静作用があるとされるメディカルハーブを用いて、ハーブティー飲用が片頭痛や気分にはどのような変化をもたらすか検討を行った。ハーブティー飲用には味の嗜好が関連することから、片頭痛患者にどのようなハーブが好んで飲用されるかについても検討を行った。

方法

1 調査時期

2012年5月～10月のうち、ベースライン4週間、ハーブティー飲用期間4週間、計8週間。

2 調査対象

The International Classification of Headache Disorders ; 2nd Edition にもとづいて診断を下した片頭痛患者20名。うち調査を完了したのは、30～51歳の女性17名。38.00±6.08歳（平均±標準偏差。以下同様）。

3 材料

鎮静作用があるとされるメディカルハーブの中から、ペパーミント、レモンバーム、パッションフラワー、オレンジブロッサム、ジャーマンカモミール、リンデンフラワーの6種類を用いた。この6種類を用いた理由は、以下の2つの理由による。①『メディカルハーブ安全性ハンドブック』でクラス1「適切に使用する場合、安全に摂取することができる」に分類されていること。②これら6種類のメディカルハーブはそれぞれ異なる風味をもち、被験者の嗜好の違いに対応できるため。各ハーブの概要は下記のとおりである。

(1) パッションフラワー (*Passiflora incarnata*)

- ・中枢性の鎮静、鎮痙作用。精神不安、不眠、高血圧によいとされる。向精神性ハーブで「植物性のトランキライザーと呼ばれる。作用が穏やかである。
- ・苦味

(2) レモンバーム (*Melissa officinalis*)

- ・鎮静、鎮痙、抗菌・抗ウイルス作用。心身の緊張による消化器系機能障害、不安、不眠、片頭痛、神経痛によいとされる。
- ・レモン様

(3) ジャーマンカモミール (*Matricaria chamomilla*)

- ・消炎、鎮静、鎮痙、駆風作用。胃炎、胃潰瘍、月経痛、皮膚炎などによいとされる。
- ・甘味

(4) ペパーミント (*Mentha piperita*)

- ・賦活のち鎮静、鎮痙作用。集中力欠如、食欲不振、過敏性腸症候群によいとされる。L-メントールの作用により緊張型頭痛にも。
- ・メントール

(5) リンデン (*Tilia europaea*)

・発汗、利尿、鎮静、鎮痙作用。風邪、上気道カタル、高血圧、不安、不眠によいとされる。

・甘味

(6) オレンジフラワー (*Citrus aurantium*)

・鎮静、緩和作用。神経衰弱、不安、不眠、消化器系の機能の不調、血液順 B 刊促進によいとされる。

・苦味

4 飲用方法

上記 6 種類のハーブを被験者に配布し、好きなハーブを単品、またはブレンドして 1 日 2 回、4 週間連続で朝、夕に飲んでもらった。1 回の分量はマグカップ 200ml にハーブ 3~5g で、3 分以上蒸らしてから飲むように指示した。

5 調査手続き

ベースライン（ハーブティーを飲用する前）の 4 週間、およびハーブティー飲用中の 4 週間、計 8 週間、頭痛の記録をつけてもらった。また、ハーブティーを飲用する直前（Time 1）、飲用開始 2 週間後（Time2）、飲用終了時（Time3）の 3 回、Profile of Mood States-Brief Form (POMS 短縮版)、Beck Depression Inventory を用いて気分の測定を行った。さらにハーブティー飲用期間中、毎日、記入表にハーブティー飲用について記録をつけてもらった。

結果

1 頭痛の頻度

表 1 にあるとおり、被験者全体でみると、頭痛の頻度は、ベースラインの 4 週間は 9.94 ± 6.33 、ハーブティー飲用中の 4 週間は 7.94 ± 5.85 であった。 t 検定の結果、ハーブティー飲用中は、ベースラインと比較し頭痛の頻度が有意に減少していた ($t(16)=2.77$, $p<0.05$)。

表 1 ベースライン、ハーブティー飲用中の頭痛の頻度

	<i>N</i>	ベースライン	飲用中	<i>t</i>
<i>M</i>	17	9.94	7.94	2.77 *
<i>SD</i>		6.33	5.85	

* $p<0.05$

各被験者についてみてみると、17名中11名はハーブティー飲用中に頭痛の頻度が減少、4名は増加、2名は変化なしであった。頭痛の頻度が減少した被験者については、ベースラインの4週間より、飲用中の4週間の方が平均3.82回頭痛が減少していた。

2 抑うつの変化

表2、図1は、ハーブティー飲用前後のベック抑うつ尺度の得点である。得点が低いほど抑うつが低いことを示す。Time1、Time2、Time3それぞれの平均値は11.18、8.41、7.65で得点が下がっていたが、分散分析の結果、有意差はみとめられなかった ($F(2, 48) = 0.97, p > 0.01$)。

表2 ハーブ飲用前後の抑うつの変化

	<i>N</i>	Time1	Time2	Time3	<i>F</i>
<i>M</i>	17	11.18	8.41	7.65	0.97
<i>SD</i>		7.95	7.78	7.57	

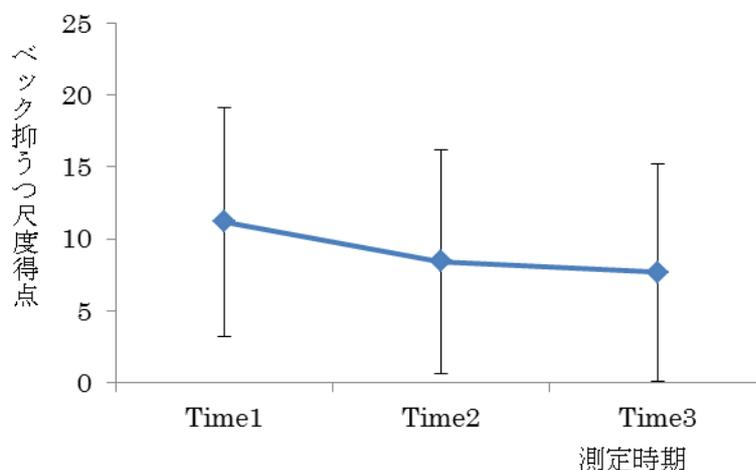


図1 ハーブティー飲用前後の抑うつ得点

被験者別にみると、17名中8名はTime1よりもTime2、Time3で抑うつに改善がみられた。図2は、この8名のTime1、Time2、Time3のベック抑うつ尺度得点の変化を図示したものである。Time1とTime3の得点を比較すると、平均で 8.00 ± 4.80 点、最大で15点、抑うつが改善していた。

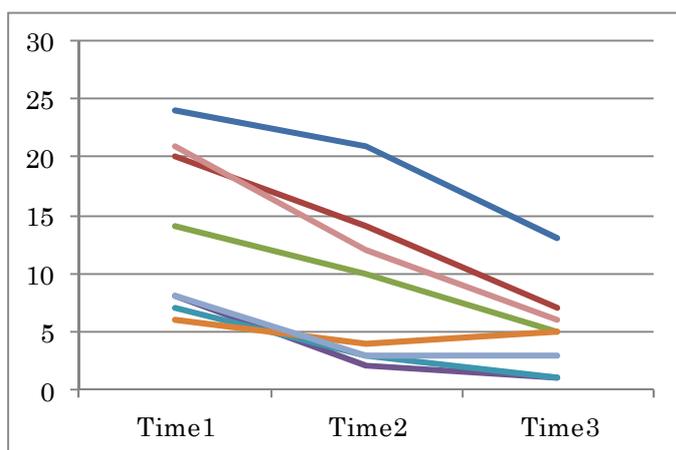


図2 抑うつに改善がみられた被験者の得点変化

3 好んで飲用されたハーブ

表3は、被験者によって飲用されたハーブの袋数である。レモンバーム、オレンジブロッサム、ペパーミント、ジャーマンカモミール、パッションフラワー、リンデンフラワーの順で多く飲用されていた。

各ハーブの相関を算出したところ、レモンバームとパッションフラワー、オレンジブロッサムの間で有意な負の相関が、オレンジブロッサムとパッションフラワーの間で有意な正の相関がみとめられた（表4： $r=-0.52$, $p<0.05$; $r=-0.60$, $p<0.05$; $r=0.55$, $p<0.05$ ）。レモンバームを多く飲用した人ほどパッションフラワーやオレンジブロッサムは飲用せず、オレンジブロッサムを多く飲用した人ほどパッションフラワーを飲用したといえる。

飲用したハーブの量とベック抑うつ尺度の得点、頭痛頻度の相関を算出したところ、オレンジブロッサムとハーブ飲用前の頭痛頻度の間で有意な正の相関がみとめられた（表5： $r=0.51$, $p<0.05$ ）。ハーブ飲用前に頭痛の頻度が高かった人ほどオレンジブロッサムを多く飲用したといえる。

表3 被験者が飲用したハーブの袋数

種類	M	SD
レモンバーム	13.06	9.23
オレンジブロッサム	10.41	5.94
ペパーミント	8.41	6.76
ジャーマンカモミール	7.94	5.03
パッションフラワー	6.53	5.15
リンデンフラワー	5.29	3.22

表 4 飲用された各ハーブの量の相関

	ペパー ミント	レモン バーム	パッション フラワー	オレンジ ブロッサム	ジャーマン カモミール
レモンバーム	0.20				
パッションフラワー	-0.26	-0.52*			
オレンジブロッサム	-0.39	-0.60*	0.55*		
ジャーマンカモミール	-0.04	-0.15	-0.24	0.07	
リンデンフラワー	-0.15	-0.34	0.03	0.12	0.24

* $p < 0.05$

表 5 飲用したハーブの量と抑うつ、頭痛頻度の相関

	ペパー ミント	レモン バーム	パッション フラワー	オレンジ ブロッサム	ジャーマン カモミール	リンデン フラワー
ベック抑うつ尺度 (飲用前)	-0.09	-0.14	0.05	0.51*	0.31	0.26
ベック抑うつ尺度 (2週間後)	-0.07	0.16	0.17	0.25	0.10	0.20
ベック抑うつ尺度 (4週間後)	-0.08	0.04	0.12	0.33	0.15	0.47
頭痛頻度 (飲用前4週間)	0.35	-0.04	-0.01	0.09	0.27	0.02
頭痛頻度 (飲用中4週間)	0.16	-0.16	0.13	0.24	0.24	0.07

* $p < 0.05$

考察

本研究の結果、全体的にみるとハーブティー飲用後、頭痛の回数が有意に減少したことが確かめられた。17名中11名はハーブティー飲用中の4週間は、飲用前（ベースライン）の4週間と比較して、平均約4回頭痛の回数が減っていた。問題と目的のところで述べたように、片頭痛は社会生活に大きな影響を及ぼすものであり、頭痛の頻度が減少したことは社会生活の活動性の改善という意味でも意義のあることといえよう。

全体的にみると抑うつには有意差はみとめられなかったものの、被験者別にみると、17名中8名には抑うつが改善がみとめられた。平均8点、最大で15点抑うつが改善していた。被験者によっては気分への影響は少なくなかったといえてよく、ハーブティー飲用によるリラクゼーション効果が示唆された。

最も好んで飲用されたのはレモンバームであった。レモンバームはレモン様の風味をもち、単品でも飲みやすく、他のハーブとブレンドすると味をまろやかにする効果がある。レモンバームの作用によるのか、風味の効果なのかについては、今後の研究の課題といえる。次いで飲用量が多かったのはオレンジブロッサムであったが、オレンジブロッサムに関しては、飲用前の4週間に頭痛の回数が多かった人ほど多く飲用されたという結果も得られた。オレンジブロッサムを多く飲用した人はパッションフラワーも多く飲用していた。オレンジブロッサムもパッションフラワーも苦味のあるハーブであり、片頭痛患者の味の嗜好との関連が示唆された。

これまでメディカルハーブについては、生理的メカニズムにもとづく頭痛の緩和という観点から研究が進められてきたが、本研究ではメディカルハーブによるリラクゼーション効果に焦点をあて、頭痛や気分との関連について検討を行った。オレンジブロッサムなどこれまで頭痛との関連が指摘されてこなかったメディカルハーブの効果も確かめられたことから、メディカルハーブにおける頭痛研究に新たな視点をもたらす成果が得られたといえよう。本研究の成果をもとに、風味との関連も含め、片頭痛患者に適したメディカルハーブの選定を進め、片頭痛患者への支援の一助にしていけたらと考えている。

謝辞

調査にご協力くださいました方々に心より御礼申し上げます。また研究助成を賜りました大学コンソーシアムとちぎに対し厚く御礼申し上げます。

参考文献

- メディカルハーブ広報センター監修 2001 メディカルハーブ安全性ハンドブック 東京堂出版
- 林真一郎編 2007 メディカルハーブの事典 東京堂出版