



牛乳乳製品の摂取量が「睡眠」「抑うつ」 「健康感」に与える効果とは

代表研究者 早稲田大学人間科学学術院：岡島 義

牛乳乳製品摂取が、人体の身体的・精神的機能に与えるポジティブな影響については示されているものの、それが「どの程度」であるかについての研究は不十分でした。そこで、牛乳乳製品摂取による「睡眠」「抑うつ」「健康感」に及ぼす影響を、牛乳乳製品の高摂取者とソフトドリンク摂取者を比較して調べた結果、牛乳乳製品の高摂取者の方が長い睡眠時間で、良質な睡眠を確保できることがわかりました。それにより、抑うつ症状は低く、身体的・精神的な健康感も高いことが明らかになりました。



牛乳乳製品の摂取量が、 「睡眠」と「日中の覚醒」に影響

「抑うつ」や「PTSD」（心的外傷後ストレス障害）など精神的な障害を抱えるほとんどの人は、「睡眠に問題がある」ということが臨床心理学の観点で研究を進めたところわかってきました。今までは、「抑うつが原因で眠れなくなる」と言われていました。しかし、最近の研究では「眠れなくなるから抑うつになる」可能性が明らかになってきています。そこで、「睡眠」が「抑うつ」や自らの健康に対する評価としての「健康感」に及ぼす影響について、眠りに効果的と言われ、アミノ酸の一種

である「トリプトファン」を多く含む牛乳乳製品摂取との関係から調査することにしました。

今回、研究は2段階で行いました。まず、最初の研究では、牛乳乳製品の摂取量に着目し、30歳以上の一般成人1,902名を対象に牛乳乳製品の「高摂取群」「低摂取群」で比較し、「睡眠」と日中の集中力や判断力などの「日中機能」との関連性について、選択式と記述式回答の質問票を使って調査しました。

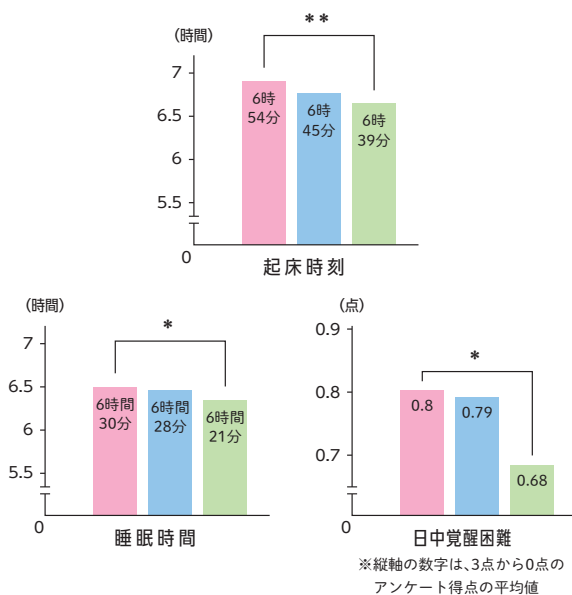
調査を分析した結果、年齢、起床時刻、睡眠時間、さらに、日中の「眠っていけないときに、起きていられなくなり困った」「物事

をやり遂げるのに必要な意欲が持続できなかった」などの「日中覚醒困難」の項目で差が認められました。睡眠との関係では、「起床時間」が牛乳乳製品の高摂取者の6時39分に対して、低摂取者は6時54分であり、高摂取者の方が起床時間の「早い」ことがわかりました。また、「睡眠時間」についても、高摂取者が6時間21分、低摂取者が6時間30分であり、高摂取者の睡眠時間の方が「短い」という結果となりました。

一方、「日中の覚醒度」についてみてみると、高摂取者は低摂取者に比べ、日中に物事をやり遂げる意欲が持続できなかったなどの日中の「眠気」「意欲」などの「困難感」が低いこともわかりました。

牛乳乳製品摂取量と「睡眠」と「日中覚醒困難」について

グラフ1 ■ Low (低摂取) 群 ■ Middle (低摂取) 群 ■ High (高摂取) 群



注: グラフ上のマークは、差を示し * の方が ** より差が大きい

以上のことから、牛乳乳製品の高摂取者は、睡眠時間が短くても、日中に過度の「眠気」「意欲」の減退は起こりにくい状況にあることがわかりました。ただ、これらの結果は、あくまで統計的な数値分析である

ことから、今後、さらに臨床研究で、これらの結果を検証することが必要と考えています。

ソフトドリンクの高摂取者と、「睡眠」「健康感」に及ぼす影響を比較

次の研究では、牛乳乳製品の摂取量の高さが「睡眠習慣」「日中の眠気」「抑うつ」「健康感」などに及ぼす影響について、摂りすぎることによって身体への悪い影響が懸念されるソフトドリンク高摂取者と比較して検討しました。

調査対象者は、20歳以上、9,879名とし、「睡眠に関するアンケート」でインターネット調査しました。アンケート調査の結果、「牛乳」「乳製品」「ソフトドリンク」の摂取頻度が、週4~6回以上と回答した人を「高摂取群」とし、合計で2,783名が対象者となりました。

まず、「睡眠習慣」において、牛乳乳製品とソフトドリンクの高摂取者を比較した結果、平日・休日の就床時刻と起床時刻、平日の睡眠時間で牛乳乳製品に差が認められ、中でも「平日の睡眠時間」については、ソフトドリンクの高摂取者より長いことがわかりました。

表1: 牛乳乳製品、ソフトドリンクにおける睡眠習慣の比較

	牛乳高摂取(M)群 (1146人)	乳製品高摂取(MP)群 (1199人)	ソフトドリンク高摂取(S)群 (438人)
年齢 (歳)	46.1	48.6	40.9
性別	534/612 (男/女)	490/709 (男/女)	274/164 (男/女)
平日就床時刻	23時44分	23時34分	23時51分
平日起床時刻	6時46分	6時41分	7時09分
平日睡眠時間	6時間30分	6時間31分	6時間16分
休日就床時刻	1時08分	23時56分	0時40分
休日起床時刻	7時54分	7時43分	8時24分

牛乳乳製品の高摂取者は「良眠」で、「健康感」を高く維持

次に、「睡眠の質」における総合的評価（アンケートの合計得点）および「健康感」「抑うつ」などについて分析した結果、よく眠れたと感じる「睡眠の質」の他、睡眠に入る「入眠時間」や「睡眠時間」、睡眠薬などの「眠剤」の使用、「日中の覚醒困難」の5項目で差が認められ、牛乳乳製品の摂取量が多いものは、ソフトドリンク高摂取者に比べ睡眠の質が良い「良眠」であることもわかりました。

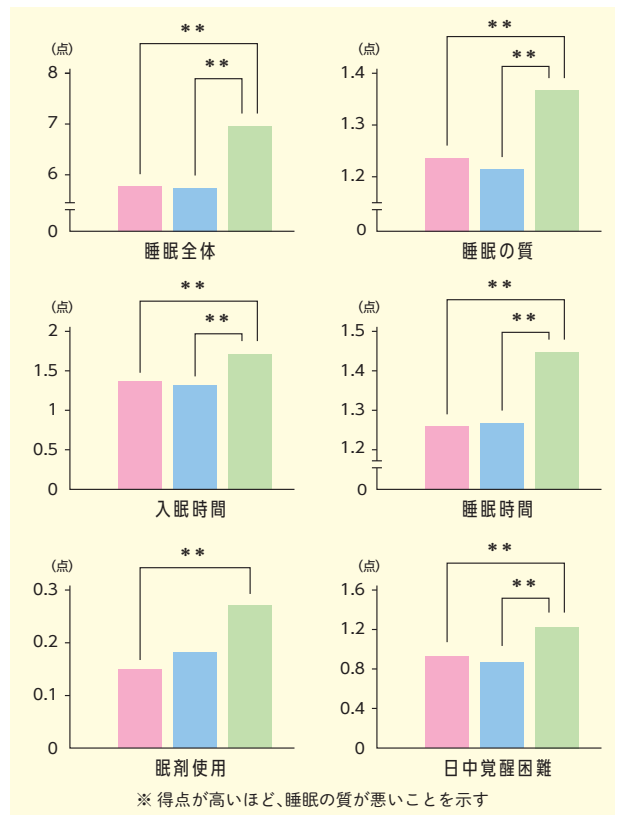
続いて「健康感」については、牛乳乳製品の高摂取者は、「身体を使う日常生活が困難」「いつもの仕事をすることが困難」「身体の痛み」などの身体的、精神的な「健康度」が高いこともわかりました。「抑うつ」に関しても、牛乳乳製品高摂取者はソフトドリンク高摂取者に比べ抑うつ傾向が低いことがわかりました。さらに、朝型・夜型生活パターンでも差が認められ、牛乳乳製品の高摂取者は、ソフトドリンクの高摂取者に比べ、朝型傾向であることがわかりました。

以上のことから、牛乳乳製品の高摂取者はソフトドリンク高摂取者に比べ、夜間の睡眠問題が少なく、それにより日中の覚醒度が高く、抑うつが低いため、健康感も高く維持されていると思われます。

「睡眠の質」をアンケートの合計得点での分析結果

グラフ2

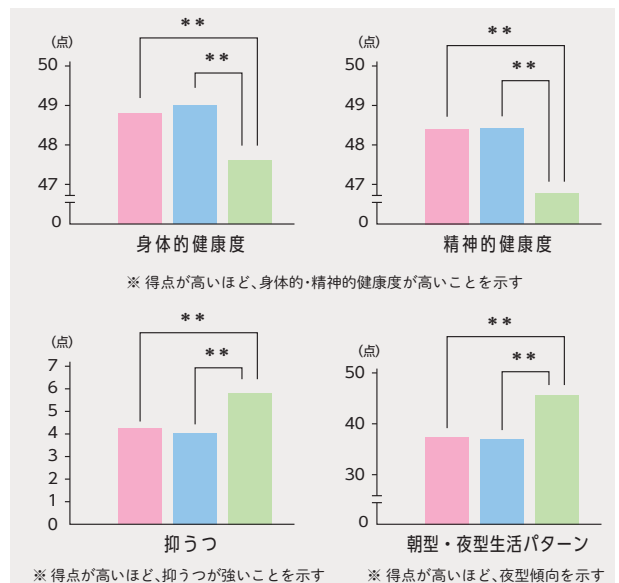
■ M(牛乳高摂取者)群 ■ MP(乳製品高摂取者)群 ■ S(ソフトドリンク高摂取者)群
グラフの縦軸の数字はすべてアンケート得点の平均点



健康感、抑うつおよび朝型・夜型生活パターンにおける分析結果

グラフ3

■ M(牛乳高摂取者)群 ■ MP(乳製品高摂取者)群 ■ S(ソフトドリンク高摂取者)群
グラフの縦軸の数字はすべてアンケート得点の平均点



注：グラフ上の**のマークは、差があったことを示す

研究報告書は、乳の学術連合公式サイトに掲載しています。

研究の詳細を知りたい場合は、乳の学術連合ホームページ [<http://m-alliance.j-milk.jp>] をご覧ください。