

2P-2 (P) 緑茶の冷え症に対する影響について

○山崎貴子 稲田美也子 松永朋子 中根万理子 松下由実 徳野裕子 本間健

(日本女大)

【目的】女性の多くは冷え症であることは知られている。東洋医学では温熱性食品と寒冷性食品があり、冷え症者は、体を冷やす食品を避けることが大切であるといわれている。緑茶は東洋医学的には体を冷やすと言われているが、その理由は明らかではなく、また集団を対象に緑茶と冷え症の関連を調べた報告は見当たらない。そこで、日常的な食品である緑茶と冷え症の関連を検討した。

【方法】1998年6月末に某女子大学食物学科の2、3年生とその他若干名計227名の内、回答を得られた182名の結果をもとに被験者(冷え症者13名、健常者15名)を選定した。1998年9月中旬～11月末まで緑茶をまず半月抑制した後、緑茶摂取、抑制を各1ヵ月行い、体調の変化を観察した。冷え症の判別には寺澤らの診断基準、冷え症と関連の深い瘀血の判別には村田の診断基準、気に関しては寺澤の診断基準を用いた。

【結果】緑茶の摂取の有無は冷え症と直接関係は見られなかったが、瘀血や気に影響を与えた。健常者はあまり緑茶の影響を受けなかったが冷え症者は緑茶を抑制することにより瘀血項目の不定愁訴が改善される傾向がみられる。また健常者より「気」の量が有意に低下している。冷え症者は緑茶を抑制することで気の低下を抑え、瘀血の場合と同様、精神症状の項目が改善された。緑茶を抑制することにより冷え症の一因である瘀血や気は改善されるため緑茶を止めることで、冷え症はある程度軽快に向かうと思われる。ただ、実験が寒さに向かう時期に行なわれたこと、緑茶の摂取を一定にできなかったこと、今回は主観的指標のみ用いたこと等問題があり、今後さらに検討したい。