

## ハーブによる睡眠やストレスに対する有用性:パート2

2/2

### 体内リズムサポートと健康的な睡眠

欧米の慌ただしいライフスタイルを送る多くの人々において、運動不足や不健康な食習慣がサブオプティマルヘルスを引き起こしている。これらの人々は、夜に十分な睡眠がとれていないことが多い。大多数の医療提供者は、少なくとも7~8時間の睡眠をとることを勧めている。この睡眠不足は、ストレス(コルチゾール)や食欲(グレリン)上昇の主な原因となることが研究で証明されている。

副腎皮質ホルモンであるコルチゾールは、ストレスを感じた時に分泌されストレス緩和に働くが、強度のストレス状態が継続された場合では、コルチゾールの消費が著しくなることから、他の作用である抗炎症・抗アレルギー作用が不十分となりうる。コルチゾールはビタミンCとコレステロールから合成され、朝に最も多く分泌されると考えられている。コルチゾールが消費されると、ともにビタミンCも消費されることになるが、ビタミンCがコルチゾールの分泌を抑えてしまう作用もある。食欲を増進させる成長ホルモンであるグレリンは、空腹感をコントロールする消化ホルモンである。グレリン値は食後に低下し、上昇した場合は、代謝が遅くなり脂肪の燃焼力が低下すると考えられている。

これらホルモン(コルチゾール・グレリン)が、不健康な睡眠や食習慣のさらなる進行を引き起こすと考えられている。これらの不健康な習慣は、体重増加や心血管の健康、精神的な敏捷性、健康的な免疫、そして、他の重要なオプティマルヘルスや健康状態の指標を決定づける要因の一つとなるかもしれない。

リラックスした気分や質の良い睡眠を促すことが期待されるものとして、モクレン樹皮やナツメ種子の抽出特許を取得しているセディトール®(※)があげられる。セディトール®の主要成分であるモクレンとナツメは、何百年にもわたり、漢方に使用されてきており、ストレス管理の役割において高い評価を受けている。大人を対象とした、セディトール®使用の臨床試験では、被験者の87%が、“気分が落ち着く”“睡眠不足からの疲れを軽減させる”“朝すっきりした気分が目覚める”といった意見に同意を示した。同じ試験において、被験者の83%は、“ぐっすりとした眠りの手助けになる”という意見に同意を示した。また、ダグラスラボラトリーズの商品であるセディトール® プラスには、セディトール®のモクレン樹皮抽出物とナツメ種子抽出物の成分に加え、特別ブレンドとして、カモミール抽出物やレモンバーム抽出物、パッションフラワー抽出物が含有されている。これら成分は、リラックス効果として、ゆっくりとした夜間睡眠をとるために身体に必要なものを補給することができる。

※セディトール® は、NPI LLC.の登録商標である。

#### 参考文献:

- 1.Koetter U, et al. Journal Of Ethnopharmacology [serial online]. July 30, 2009;124(3):421-425.
- 2.Gyllenhaal C, et al. Sleep Medicine Reviews [serial online]. June 2000;4(3):229-251.
- 3.Copinschi G. Essent Psychopharmacol. 2005;6(6):341-7.
- 4.Vgontzas AN, et al. J Clin Endocrinol Metab. 2001 Aug;86(8):3787-94.

# Product on the Paper

## Seditol® Plus

セディトール® プラス

品 番：99446-30  
価 格：5,200円(税別)  
内 容 量：30粒入 1日1粒/30日分

### 健康的な睡眠導入のためのハーブサプリメント

【セディトール®プラス】は、健康的な睡眠パターンを整え、ストレスを緩和することを目的として開発されたフォーミュラです。抽出特許を持つモクレン樹皮抽出物、ナツメ種子抽出物にカモミールなどのリラクゼーション効果の高いハーブを加えました。眠りに就くのに時間がかかる、何度も目が覚める、何か考え始めると朝まで眠れない・・・などの症状でお困りの方は一度お試しください。

#### 主成分含有量 (1カプセルあたり)

成分名	含有量	成分名	含有量
セディトール® (以下の成分を含む) モクレン樹皮抽出物 ナツメ種子抽出物	365 mg	特別ブレンド (以下の成分を含む) カモミール抽出物 パッションフラワー抽出物 レモンバーム抽出物	25 mg

セディトール®は、NPI LLC.の登録商標です。



## 602 Calming Aid

カルミング エイド

品 番：602-60  
価 格：3,800円(税別)  
内 容 量：60粒入り/1日2粒/30日分

### 心と体をリラックスさせるハーブサプリメント

リラックスさせるといわれるハーブを組み合わせたカルミング エイドは、心身のストレスを軽減することに主眼をおいて作られたサプリメントです。健全な睡眠パターンを促進し、快適な睡眠をサポートします。

カルミングエイドには特許ブレンド(特許No. 7,235,390)のAES®吸収促進システムが配合されています。AES®を配合することにより、一緒に摂取した栄養素の血流への吸収は12%から48%に上昇します(AES®の反証を試みたいいくつかの臨床試験によって得られた数値です。)

#### 主成分含有量 (2カプセルあたり)

成分名	含有量	成分名	含有量
カルミング エイドブレンド (以下の成分を含む) ラベンダー全草抽出物 西洋カノコソウ根抽出物 パッションフラワー花部抽出物 カモミール花部抽出物 イヌハッカ葉抽出物 ペパーミント葉抽出物 ホップ花部抽出物 シソ葉抽出物	800 mg	バコパモニエラ全草抽出物 ボスウェリア抽出物 フィバーフュー葉抽出物 AES®ブレンド (以下の成分を含む) 大豆発酵抽出物 カルシウム マグネシウム 亜鉛 マンガン	116 mg



## Order Made Supplement Service

分包による  
オーダーメイド  
サプリメント  
サービス!



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



### 編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：  
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2  
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社  
TEL: 03-5530-2212