

タイトル：ハーブ茶摂取による心理生物学的ストレス反応の軽減効果の検証

別府大学大学院文学研究科臨床心理学専攻 麻生真白

ハーブ茶に関する過去の知見は、ハーブ茶摂取前後の心理生理学的変化を調べているものが主で、急性ストレスに対するストレス軽減効果の検証は少ない。本研究では、実験室研究にて、スピーチ及び暗算課題を負荷した際の心理生物学的ストレス反応を水摂取条件と比較することによってハーブ茶摂取によるストレス軽減効果を検証した（研究Ⅱ）。研究Ⅱに先駆けて、大学生 346 名を対象として、ハーブ茶の好き嫌い、摂取習慣、摂取頻度、好きな種類、味の好み、摂取手段、嫌いな理由及びその他嗜好品の摂取に関して横断的にフィールド調査研究を行った（研究Ⅰ）。研究Ⅰの対象者の中から無作為に実験対象者を抽出し、参加同意が得られた 27 名を対象に研究Ⅱの実験室研究を行った。さらに、大学生 58 名を対象に、ハーブ茶及び他の嗜好品（コーヒー、緑茶）を独立変数に加え、計算課題及び認知課題を負荷した際の嗜好品のストレス軽減効果を比較検討した（研究Ⅲ）。研究Ⅰにおいて、他飲料と比較すると、ハーブ茶摂取が習慣化されていないことが明らかとなった。好き嫌いにおいては、「どちらでもない」と回答した個人が最も多かったが、ハーブ茶に対する抵抗感があるわけではなく、他飲料への嗜好性が高く、ハーブ茶に関する知識の少なさが摂取習慣の低さにつながっていることが推測された。研究Ⅱでは、気分の変化において、水条件に比べハーブ茶条件の方が、回復期にポジティブ気分を高く評価し、感情状態が元の水準もしくはそれ以上に回復した。コルチゾールの変化では、課題前、回復期において水条件に比べハーブ茶条件の方が低かった。以上の結果より、ハーブ茶摂取が心理生物学的ストレス反応の軽減に寄与する可能性が示唆された。研究Ⅲでは、感情状態の変化において、コーヒーとレモンバーム茶がほぼ同様の動態を示し、摂取によってポジティブ感情が上昇した。気分の変化において、水と緑茶は、不快なストレスが上昇したが、レモンバーム茶とコーヒーにおいては変化が認められなかった。研究Ⅲの結果より、レモンバーム茶及びコーヒーと比較して、緑茶ではストレス軽減効果がそれほど認められないことが明らかとなった。臨床場面への応用として、カウンセリングや作業療法等の前にハーブ茶を摂取することによって、よりリラックスした状態が作られ、緊張や不安が抑えられることで、それらの効果をより引き出せる可能性があると考えられる。