研究助成 研究成果報告書（ＨＰ掲載用）

研究課題名：発芽玄米摂取によるアレルギー性疾患に対する治療効果の検討

富山短期大学　　田渕 英一

【研究要旨】（研究要旨を200～300文字程度でご記入ください。）

通年性アレルギー性鼻炎またはアトピー性皮膚炎患者を対象に、発芽玄米を原則１日３食摂取してもらい、血液検査、使用薬剤、臨床症状、QOL、生活習慣を調査した。その結果、発芽玄米の長期摂取により、アレルギー性鼻炎患者では、総ＩｇＥ量、好酸球・好塩基球の割合、臨床症状４項目すべてにおいて改善(平均値の低下)がみられた。アトピー性皮膚炎患者では、好酸球・好塩基球の割合、臨床症状３項目、CD4／CD8比において改善がみられた。両疾病患者において、抗ヒスタミン剤使用量も減少した。これらの結果から、被験者数が少ないことから有意差はなかったものの、ヒトの発芽玄米摂取によるアレルギー性鼻炎治療の可能性が示唆された。

【研究目的】

発芽玄米摂取によるアレルギー性疾患（アレルギー性鼻炎およびアトピー性皮膚炎）に対する治療効果を実証するため、発芽玄米の摂取により、１）自覚および他覚的検査（専門医による鼻炎症状の判定）による鼻炎症状が軽減・消失すること、２）アレルギー特異的マーカー（血中IgE, 好酸球数、好塩基球数）が低値を示すこと、３）アレルギーは緩解期（一時的に症状が消失する時期）が存在するため、１年を通しての変化、４）対症療法として使用している薬剤量の低下・消失、5)生活習慣、食生活習慣およびQOL（生活の質）により実生活上での改善の程度を調べた。

【研究方法】

富山県富山市および新潟県糸魚川市の棒病院を通院中のアレルギー性鼻炎またはアトピー性皮膚炎患者を対象に研究協力の募集を行い、本研究に対して理解・同意をいただいた方を対象に研究を開始した。目的で記述した調査項目を研究開始前に調べ、その後、発芽玄米を毎回の主食に３割配合して継続的に１年間摂取してもらった。血液検査、使用薬剤数量、生活習慣、食生活習慣およびQOLのアンケート調査を半年ごとに、専門医によるアレルギー症状の診断を３ヶ月ごとに実施した。

【研究結果】

通年性アレルギー性鼻炎患者７名（年齢12.4±5.9歳、男性３名、女性４名）および通年性アトピー性皮膚炎患者８名（年齢29.1±18.4 男性２名、女性６名）を対象として、発芽玄米の長期摂取（1.77～2.72食/日）により、有意差はなかったものの、アレルギー性鼻炎患者では、総IgE量、好酸球の割合、好塩基球の割合、臨床症状（甲介粘膜の腫脹、甲介粘膜の色、水性鼻汁量、鼻汁の性状）において改善がみられ、アトピー性皮膚炎患者では、好酸球の割合、好塩基球の割合、臨床症状（紅斑、掻破痕、皮膚乾燥）、CD4／CD8比において改善がみられた。また、両疾患のほとんどの患者において、抗ヒスタミン剤の内服量が減った。

【考察】

発芽玄米に多く含まれるGABA、米糠に含まれるγ-オリザノールには強力なIgE捕捉作用および強力な肥満細胞脱顆粒抑制作用といった抗アレルギー作用があることがin vitro実験でみつかっている。今回の研究では、研究開始前と比べて発芽玄米摂取期間の増加に伴って、血液検査、臨床検査、QOL、使用薬剤量の多くの項目で改善傾向がみられた。これらのアレルギー改善効果は、γ-オリザノールによる抗アレルギー作用により発現した可能性が考えられる。

【結論】

食生活は、私たちの健康の維持・増進と深く関連しており、自然食である発芽玄米の長期摂取によるアレルギー治療効果を調べた。その結果、対象者が少なく有意差はなかったものの、多くの調査項目で、抗アレルギー作用がみられた。アレルギー患者を対象として、特定の食品の抗アレルギー作用を調べた研究はほとんどなく、本研究が、食による特定疾患の改善・治療を促す可能性を十分に示すことができた。今後は、引き続き協力者の募集をかけ、かつ蓄積データの統計処理を行い、統計的有意差による発芽玄米摂取によるアレルギー性疾患に対する治療効果を立証していきたい。