

むらいクリニック通信

GABAって何？

テレビショッピングや薬局で「GABA」という言葉を目にします。最近ではサプリメントに限らずGABAを含んだチョコレートが機能性表示食品として販売されていますね。

◆GABAとは

「GABA」は正式名称をγ(ガンマ)-アミノ酪酸というアミノ酸の一種です。英語のGamma-Amino Butyric Acidの頭文字を取り、一般にGABA(ギャバ)と略称されています。アミノ酸といえばたんぱく質を構成するものがあるのですが、それらとは異なります。「γ(ガンマ)-アミノ酪酸は主に脳や脊髄で「抑制性の神経伝達物質」として働き、興奮を鎮めたり、リラックスをもたらす役割があると言われていています。GABAは植物や動物、わたしたちの体内にも広く存在します。特に、発芽玄米やチョコレート、ココアの原料であるカカオにも含まれる成分です。

◆GABAのはたらき

「遠足とかの前日など興奮してなかなか眠ることができなかった。」「試験の前日など緊張してできなかった。」といった経験はありませんか？睡眠は、体だけでなく、脳も休む休息タイムです。GABAは、脳に存在する抑制系の神経伝達物質として、ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせる働きをしています。ドーパミンなど興奮系の神経伝達物質の過剰分泌を抑えて、リラックス状態をもたらす作用があるのです。眠くさせるというわけではありません。

引用データ GABA | 【公式】江崎グリコ <https://cp.glico.com/gaba>

◆反対派の意見

brain blood barrier(血液脳関門)があり食事から摂取したGABAは脳に直接作用することができないという意見もあります。しかし、腸は第2の脳といわれ、腸にはたくさんの神経があります。脳と腸がリンクしているという考えもあります。腸内環境が悪い人はストレスがたまりやすい、イライラしやすい、うつになりやすいというデータもあります。ストレスやイライラで寝られない人は試してみてもいいかもしれません。

◆気になること

Q. GABAを昼間に食べると眠くなりませんか？

A. 眠くはなりません。GABAの機能は、睡眠の質を高めることであり、睡眠薬のように入眠を促す機能の報告はありませんので、眠気を誘う心配はございません。

Q. GABAはいつ食べるとよいですか？

A. おやすみ前の摂取をおすすめしています。おやすみ前のお召し上がりが気になられる方は、ご夕食後からご就寝の30分前ぐらいを目安にお召し上がりください。

引用・参考

ギャバ・ストレス研究センター、江崎グリコ、サンヘルズ睡眠メンタルの情報サイト、SYSTEMATIC REVIEW article "Effects of Oral Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) Administration on Stress and Sleep in Humans: A systematic Review"

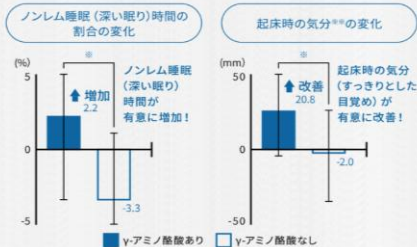
マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い(診療費負担あり)となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

γ-アミノ酪酸の実証データ



※主観的な起床時の気分の良さを100mmの目盛りで記録、摂取前と比較した結果。

試験方法

睡眠に悩みを持つ健康な男女10名(平均37.7歳)を2群に分け、γ-アミノ酪酸100mgが入っているカプセルと入っていないカプセルを各々内容を知らせず7日間摂取してもらい、測定を行った。7日間のインターバルを設けた後、摂取するカプセルを入れ替え、再度測定を行った。

【出典】Food Sci.Biotechnol.25(2):547-551(2016) (研究レビューに採用した論文データの代表例です。)

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用TEL 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト

