～うつや不眠、自殺予防対策に～
三国志の曹操も愛用した注目植物「ラフマ」　“ 病は気から －日々のストレス対策が重要！”

ラフマ（羅布麻）は、中国北西地方に分布する、ルチンやフラボノイド、ミネラル、繊維質が豊富に含まれている生命力の強い野生植物です。中国では古くから病気の治療に生薬として処方され、約1800年前の三国志の時代には、レッドクリフで有名な魏の将軍・曹操が、当時戦争に明け暮れ、その性格からストレスやイライラがひどく、偏頭痛に悩まされていたところ、専属医の天才医師・華佗（カダ）が、ラフマ葉を煎じて曹操に飲ませていた、という記述も残っています。その後、ラフマ葉は「眠りの正常化」や「心の安定に役立つ」お茶として飲用され、中国で日常的に親しまれてきました。

近年になり、ラフマに含まれるフラボノイド化合物が、脳内神経伝達物質である、セロトニンを増やすことが確認され、ストレスや不眠、うつ病への対策として、専門家から注目を集めています。

ラフマの有効成分であるフラボノイドは、お茶として飲む際の熱湯抽出では、通常1～2%しか抽出できません。当社で販売しているサプリメント「セ・シ・ボン」に配合されるラフマ葉エキスには、4～10%のフラボノイドを含有しており、2010年11月
には、フラボノイド化合物を4%以上含む、副作用及び薬との相互作用のない、抗ストレス、抗うつ作用のある抽出物（抗うつ剤）として、特許を取得（特許第4629933号）しています。

ラフマ（羅布麻）とは
ラフマは、中国北西地方に分布する生命力の強い植物で、紅麻、野麻とも呼ばれるキョウチクトウ科のバシンクルモン属の野生植物です。中国からヨーロッパ、アジアの温帯にかけて自生する宿根草で、直立性潅木です。樹高1.5～4mで、春に若葉を芽吹き、初夏に薄紅色の花を咲かせます。ラフマ葉には、ルチンやフラボノイド、ミネラル、繊維質が豊富に含まれており、中国では古くから病気の治療に生薬として処方され、葉はお茶としても飲用され親しまれてきました。
1970年代にラフマの薬理作用が各研究機関により確認され、中国では「中華人民共和
国薬典」に掲載され、医薬品として認められています。
■自殺予防対策や、日々のストレス対策にラフマ葉エキスが注目されています。
日本では自殺者が13年連続で3万人を超え、「お父さん眠れてる？」のテレビＣＭを初め、国を挙げての自殺対策が検討されていますが、効果的な案がまだないのが現状のようです。うつ病と自殺には深い関連があるとされており、15人に1人が生涯のうち1度はうつ病を経験すると言われており、メンタルや心のケアが、ますます必要とされています。

従来のうつ病治療といえば、処方薬である三環系や四環系の抗うつ剤が多く使われてきましたが、副作用も多く、口渇や排尿困難といった抗コリン作用や、眠気や体重増加などの抗ヒスタミン作用、めまいやふらつきといった抗アドレナリン作用など、様々な副作用が問題とされてきました。

そのような副作用を減らすために開発されたのが、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）やSNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）と呼ばれる、新世代の抗うつ剤です。セロトニンは、興奮や緊張物質であるノルアドレナリンやドーパミンの過剰分泌を抑え、心のバランスを整える作用のある神経伝達物質であり、セロトニンを増やすことが、メンタルケアには重要とされています。しかし、SSRIやSNRIは、セロトニン症候群や食欲不振、性欲低下、吐き

気、体重増加や便秘などの副作用も指摘されており、より副作用の少ない抗うつ剤が求められています。

そうした中、天然のハーブであり、フラボノイド化合物がセロトニンを増やし、抗うつ作用をもたらすとされる「セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）」が一時期注目を集めました。しかしこのハーブも、ヒペリシンという化合物が光過敏症を引き起こす例が報告されており、また薬との相互作用があることから、他の処方薬との併用ができないという問題があります。

そのような中で、抗うつ作用が期待されるフラボノイド化合物を含みつつ、ヒペリシンなどの副作用をもたらす化合物を全く含まない安全・安心な天然ハーブとして、現在、ラフマ葉エキスが専門家の間で注目を集めています。

自殺死亡数の年次推移

■セロトニンは加齢やストレスで減少し、女性のセロトニン量は男性の約52％しかありません。
昔から、“病いは気から”というように、「うつ病」はもとより「ガン」「心筋梗塞」「糖尿病」などの生活習慣病は、日常生活の乱れだけではなく、社会生活の心理的ストレスが、心身にさまざまな悪影響を与え、このような状態が続くと身体に病的な変化を引き起こすことが確認されています。

また、日常のよく聞かれる慢性的な「イライラ」「疲労」「不眠」「便秘」「偏頭痛」「女性特有のＰＭＳ（月経前症候群）」や、最近注目される「産後うつ」なども、ストレスと脳内セロトニンの不足が関係していると考えられています。
セロトニンは加齢やストレスで減少し、特に女性のセロトニン量は、男性と比較すると約52％しかなく、セロトニンをケアすることは、現代のストレス社会の中で必要不可欠となってきています。

脳内のセロトニンは、心のバランス、自律神経及びホルモンバランスの調整に役立ち、
ストレス症候群の緩和・解消に役立つ他、女性特有のPMS（月経前症候群）や
偏頭痛などの症状や痛みの緩和にも役立つと言われています。

現在のような厳しいストレス社会では、日頃からストレスの心身への悪影響をよく理解し、ストレスの緩和・解消を日々行い、メンタルヘルスの向上に務め、病気の「予防」に
前向きに取り組むことは、国民的課題とも言われています。

＜商品概要＞
■商品名　：セ・シ・ボン
■名称　：ラフマ葉エキス加工食品
■内容量　：1箱 30粒 約7.5g （約250g×30粒）
■価格　：1箱 ¥3,150（税込）
■原材料
：デキストリン（タピオカデンプン）、ラフマ葉エキス（紅麻=キョウチクトウ科）、甘草エキス、イチョウ葉エキス、ビール酵母、結晶セルロース、ショ糖脂肪酸エステル、シェラック
■規格成分及び含有量　：1粒中ラフマ葉エキス35mg配合
■摂取方法　：1日2～3粒を目安に水またはぬるま湯でお飲みください。
■保存方法　：高温・多湿・直射日光をさけて常温で保存してください。
■販売方法　：通販サイト「健康ラボ」 http://kenkolabo.com

【読者からの問い合わせ先】
株式会社エム・ピー・エス
フリーダイヤル 0120-172-877

【当リリースと掲載・取材に関するお問い合わせ先】
株式会社エム・ピー・エス
担当／神足（こうたり）
TEL： 03-6303-2877
FAX： 03-5721-8178
http://kenkolabo.com

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com