

【資料】学会発表の要旨

植物由来の乳酸菌 *Lactobacillus brevis* KB290 摂取が便秘傾向者の便通や排便時の“いきみ”の強さ並びに血圧変動に与える影響

○信田 幸大¹, 菅沼 大行¹, 臼井 亮平²

¹ カゴメ株式会社総合研究所 自然健康研究部

² 医療法人社団亮仁会那須中央病院

【抄録本文】

【目的】

脳血管疾患の発症リスクの一つとして急激な血圧上昇が挙げられるが、このような血管へのストレスは、脳卒中に対してだけでなく、胸部、腹部大動脈瘤破裂や急性大動脈乖離、虚血性心疾患の病態にも大きな負荷となることが知られている。日常生活において急激な血圧上昇を伴う場面の一つに排便時の“いきみ”がある。排便時の“いきみ”は一般的に便秘のヒトほど強いとされており、そのため、便秘の方は排便時の血圧上昇が大きく、これらの循環器系疾患の発症リスクが高い可能性があるが、排便時の“いきみ”と血圧との関連を評価した研究は少ない。そこで、植物由来のプロバイオティクスである *Lactobacillus brevis* KB290 摂取が便秘傾向者の便通や、排便時の“いきみ”の強さ並びに血圧変動に対する影響を検証することを目的として介入試験を実施した。

【方法】

便秘傾向を自覚する 20 名の健常な成人男女(男性 3 名、女性 17 名、平均年齢 33 歳)を被験者として、非盲検試験を実施した。被験者には 2 週間日常生活を送ってもらった後(摂取前観察期間)、約 100 億個の *L. brevis* KB290 の凍結乾燥菌末を含む試験食品を 2 週間毎日摂取してもらった(摂取期間)。被験者の排便回数、便性状及び排便時の“いきみ”の強さを 24 時間思い出し方式の自記アンケートにて調査すると共に、上腕血圧計を用いて安静時及び排便時の血圧を測定した。摂取前観察期間と摂取期間での各項目を比較した。

【成績】

摂取期間では摂取前観察期間と比較して便秘傾向者(排便回数が 5 回/週以下、または硬便出現率が 50%以上のいずれか一つ以上の条件に合致)の排便回数が有意に増加すると共に、硬い便の出現率が有意に低下し、既報同様、*L. brevis* KB290 摂取による便通改善作用が本試験においても認められた。また、摂取期間では VAS で測定した“いきみ”の強さが有意に低下すると共に、排便時の血圧上昇が収縮期、拡張期ともに有意に抑制されていた。一方、安静時の血圧は各期間で有意な変動は見られなかった。

【結論】

以上の結果から、便秘傾向者が *L. brevis* KB290 を含む食品を摂取した場合、便通が改善すると共に排便時の“いきみ”が低減され、急激な血圧変動を抑制できる可能性が示唆された。

以上