

2014年11月13日

乳酸菌「ラクトバチルス カゼイ シロタ株」の継続摂取が 出産後の便秘症状および痔の発症を軽減

株式会社ヤクルト本社（社長 根岸 孝成）は、ヤクルト本社ヨーロッパ研究所（所長 澤田 治司、所在地：ベルギー王国 ゲント市）での研究成果として、産褥期^{さんじょくき}*1の女性を対象とした乳酸菌「ラクトバチルス カゼイ シロタ株」（以下、L. カゼイ・シロタ株）を含む乳酸菌飲料の飲用試験を実施した結果、出産後の便秘症状および痔の発症を軽減する可能性があることを見出しました。

出産後はホルモンバランスの変化や育児ストレスなどにより、便秘や痔になりがちであることが知られています。これらの症状が更なるストレスにつながり、出産後の女性におけるQOL（Quality of Life）の低下のみならず、育児にも好ましくない影響を及ぼすことが懸念されます。今回の結果は、「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料の継続飲用が「産後ケア」の有効な手段の一つとなり得ることを示唆しています。

本研究成果は、オランダ王国で出版されている科学雑誌「Beneficial Microbes」の電子版に11月6日付で掲載されました。

(DOI : <http://dx.doi.org/10.3920/BM2014.0076>)

※1：妊娠、出産によって変化した女性の体が妊娠前の状態に戻るまでの期間を指し、一般に産後約6週間とされる。

1. 背景

便秘は妊娠中および出産後に女性が抱えることの多い症状の一つであることが知られており、特に産後については、ホルモンバランスの変化や育児ストレスなどにより、出産後間もない産褥期^{さんじょくき}において便秘の発症頻度が高いとされています。また、痔も出産後において頻繁にみられます。便秘になると便が硬くなり、これが肛門周辺部を傷めることにより痔の発症につながる場合もあることから、便秘症状の緩和は痔のケアにおいても有効と考えられています。

そこで、産褥期の女性を対象に、「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料の摂取が便秘症状や痔の発症に及ぼす影響を調べるため、飲用試験を実施しました。

2. 研究の内容

本試験は、自然分娩で出産したベルギー在住の女性40名を対象に実施しました。被験者を20名ずつ無作為に2グループに分け、片方のグループには「L. カゼイ・シロタ株」を1本に65億個以上含む乳酸菌飲料を、もう一方のグループにはプラセボ飲料^{※2}を、産後5日目からそれぞれ6週間飲用してもらい、排便状況、便秘症状およびQOL、痔の発症などを日誌または質問票により調べました。便秘症状およびQOLは、PAC-SYM[®]およびPAC-QOL[®]質問票^{※3}を用いてス

コア化し、評価しました。

※2：味や外見は同じで、「L. カゼイ・シロタ株」を含まない飲料のこと。本物とプラセボの2つのグループを比べることによって、「L. カゼイ・シロタ株」の効果の程度を評価できる。

※3：PAC-SYM[®]は計12項目、PAC-QOL[®]は計28項目の設問から成る質問票である。症状および状態の程度に応じて5段階(0~4)で評価し、スコアの値が小さいほど症状が軽い、状態が良いことを意味する。PAC-SYM[®]はさらに腹部症状、直腸症状、排便症状の3サブスケールに分けられ、PAC-QOL[®]はさらに身体的不快感、心理的不快感、心配・不安感、満足感の4サブスケールに分けられる。(PAC-QOL[®] 2005 Mapi Research Trust, All rights reserved, PAC-SYM[®] 1999 Mapi Research Trust, All rights reserved)

3. 結果

(1) 便秘症状の軽減

「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料を6週間飲用したグループでは、プラセボ飲料を飲用したグループに比べてPAC-SYM[®]総合スコアが有意に低下しており、便秘症状の軽減が認められました(図1)。

(2) 排便状況に対する満足感の増加

「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料を6週間飲用したグループでは、プラセボ飲料を飲用したグループに比べてPAC-QOL[®]満足感サブスケールスコアが有意に改善しており、自身の排便状況に対する満足感の増加が認められました(図2)。

(3) 痔の発症の低減

「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料を飲用したグループでは、飲用3週目において排便後に痔の出血が認められた被験者の数は減少し、飲用4週目以降はほとんど認められなくなりました。一方、プラセボ飲料を飲用したグループでは、飲用6週目においても一定の割合で痔の発症が認められました(図3)。

4. 考察

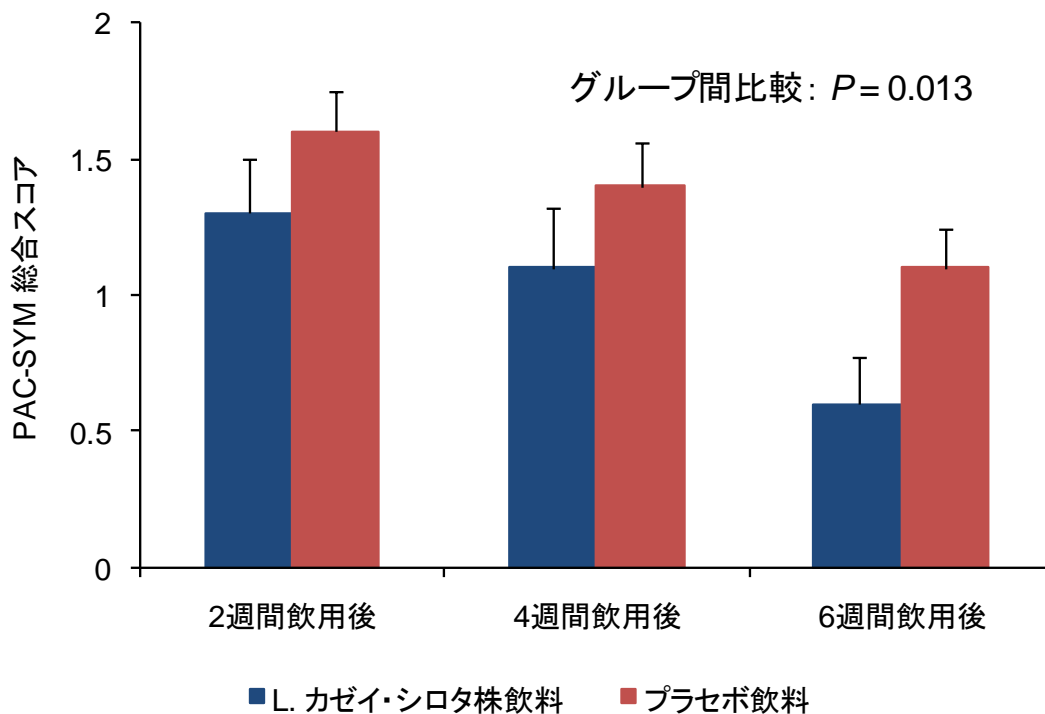
本試験において、出産後の早い段階から「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料を継続飲用することにより、便秘症状や痔の発症が軽減することが示されました。育児で多忙な出産後の女性にとって、便秘や痔に悩まされることは更なるストレスにつながり、自身のQOLの低下のみならず、育児においても好ましくない影響を及ぼすことが懸念されます。今回の結果は、「L. カゼイ・シロタ株」を含む乳酸菌飲料が、出産後の女性における悩みの種を減らす「産後ケア」の有効な手段の一つとなり得ることを示唆しています。

5. ヤクルト本社にとっての本研究の意義

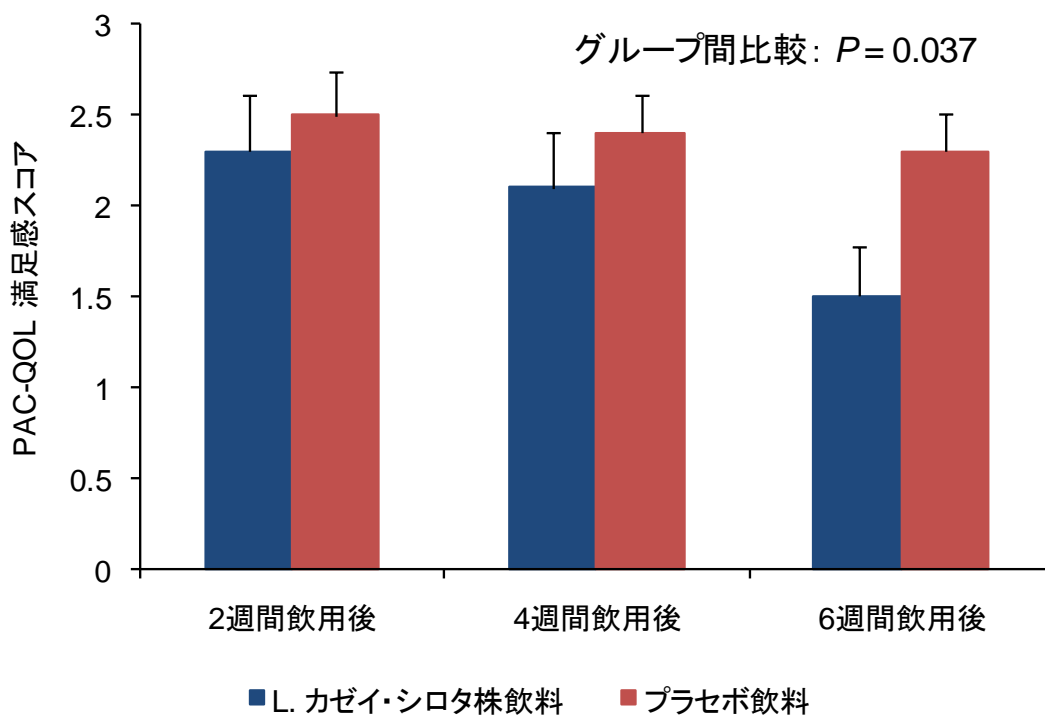
ヤクルト本社中央研究所長の石川 文保は、「L. カゼイ・シロタ株による整腸効果は、これまで主に健常な人に対する臨床試験で明らかにされてきました。今回、女性の産後ケアにL. カゼイ・シロタ株が役立つ可能性が示されたことは大変意義あることです。」とコメントしています。

【資料】

(図1) 便秘症状スコアの変化 (スコアが低いほど便秘症状は軽いことを意味する)



(図2) 排便状況に対する満足感の変化 (スコアが低いほど満足感が高いことを意味する)



(図3) 排便後に痔の出血が認められた被験者数の変化

