



松岡香菜子 手助

習慣的な摂取が 頻尿予防に効果

緑茶

福島医大医学部泌尿器科学講座の研究グループは、緑茶に含まれるアミノ酸の「L-テアニン」の習慣的な摂取によって頻尿を予防できることを世界で初めて明らかにした。福島医大が十一日、発表した。

L-テアニンは茶葉に含まれるアミノ酸で、リラックス効果をもたらす成分として知られる。研究グループはL-テアニンの効果を調べるため、二種類のラットのうち片方には水を、もう片方にはL-テアニン溶液を六週間飲ませた。その結果、L-テアニン溶液

を飲んだラットは排尿回数の減少や蓄尿量の増加などが確認された。

研究グループは、L-テアニンの摂取によって交感神経系の活性化が抑制され、結果的に排尿障害が予防された可能性があるとみている。頻尿や尿失禁などの症状は加齢とともに頻度が高まる傾向にあるという。研究グループは緑茶について「適度な量を毎日飲むことで『過活動ぼうこう』などの頻尿の予防に役立つ」としている。

研究は同講座の松岡香菜子助手(三三)、赤井畑秀則講師(四二)、秦淳也学内講師(三三)、小島祥敬教授(五三)らが進め、論文が科学雑誌に掲載された。

世界初 福医大研究グループが解明