

研究タイトル
牛乳乳製品の睡眠への影響：システマティックレビュー
研究者名（所属先）
・駒田 陽子（明治薬科大学リベラルアーツ） ・桑田 有（人間総合科学大学 人間科学部） ・岡島 義（東京家政大学 准教授）
【目的】
一般的に牛乳や乳製品の摂取は、良質な睡眠を促し、精神的な健康にも良い影響を与えると考えられている。本研究では、牛乳乳製品の摂取と睡眠の関係性について、システマティックレビューを行い検討した。
【方法】
システマティックレビューは、PRISMA ガイドラインに基づいて実施した。電子データベースの検索項目として、MeSH 用語と DeHS リストから「牛乳、ヨーグルト、乳製品、チーズ、睡眠、ヒト、観察研究、介入研究」のキーワードを選択した。
【結果】
PubMed で 717 件の論文が見出され、一次評価、二次評価を行った。その結果、計 14 件の研究が抽出された。内訳は、無作為化対照試験 8 件、クロスオーバーデザイン研究 2 件、縦断的研究 1 件、横断的研究 3 件であった。研究対象は、高齢者 4 件、幼児 3 件、子ども 2 件、大学生を含む成人 6 件であった。トリプトファンを強化した場合に、入眠潜時の短縮、中途覚醒の減少など睡眠が改善すること、ナイトミルクは睡眠を改善する効果は認められないこと、高齢者において身体活動と牛乳乳製品摂取の併用が寝つきの良さに関連していること、若年者において睡眠相が遅いグループでは牛乳乳製品の摂取が少ないこと、牛乳乳製品の摂取割合が高い女兒においては、睡眠がよくとれていること等が示された。
【結論】
牛乳乳製品単独の睡眠への効果については、研究結果にばらつきがあり結論は限定されるものの、牛乳乳製品を含むバランスの良い栄養摂取が睡眠の質の改善に有効であると考えられた。米国における食事摂取基準において、牛乳乳製品は栄養素密度の高い食品として、独立した食品として位置づけられている。牛乳乳製品の適正な摂取を行う人ではカルシウム摂取が摂取基準を満たすケースが多く、栄養のバランスがよく、健康リテラシーが高く、睡眠習慣が適切であると示唆される。睡眠の維持には栄養を含めた生活習慣全般の改善が重要であり、牛乳乳製品がひとつの指標となりうると思われる。