

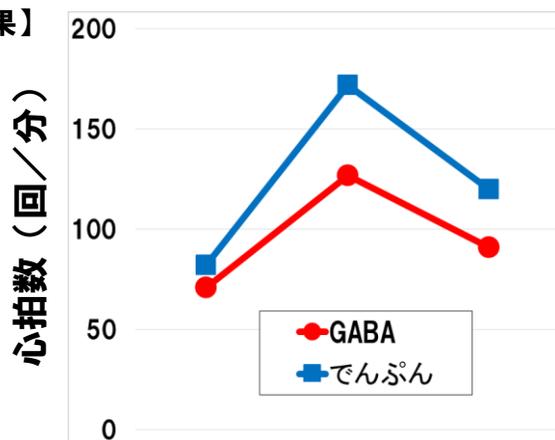
GABA(ギャバ)が「避けられないストレス」を緩和？！

2015年12月から、職場における「ストレスチェック制度」が導入されました。日常生活においてストレスは避けられないものです。GABA (ギャバ) ・ストレス研究センターでは、「吊り橋を渡るときのストレス」を「日常の避けられないストレス」に見立て、GABAが「避けられないストレス」を緩和することを舌下錠により確認しました。

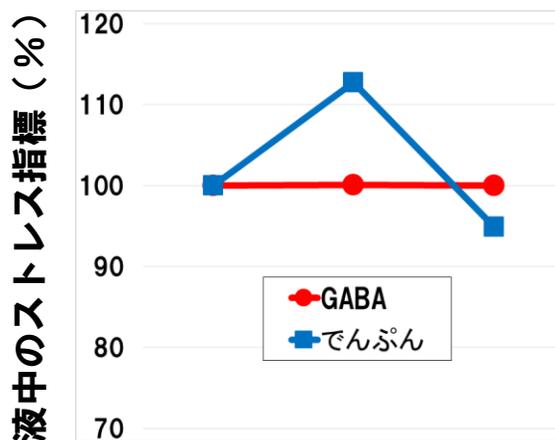


被験者は目の前の吊り橋を渡りきらなければ帰ることができない状況で・・・

【結果】



橋を渡る... 前 中 後



唾液中のストレス指標 (%)

前 中 後

被験者は目の前の吊り橋を渡らなければ、帰りのバスに乗れない状況に置かれました。各被験者が橋を渡る前、橋の中間、渡りきった後の心拍数、唾液中のストレス指標を測定したところ、GABAを摂取した群までんぷんを摂取した群に比べてストレスが緩和されました。また、心拍数の上昇も抑えられました。

GABAの効果により、吊り橋を渡るときの「避けられないストレス」が緩和されました。

【試験概要】

- 試験の場所 奈良県吉野郡十津川村 谷瀬の吊り橋（長さ297メートル 高さ54メートル）
- 被験者 20代～50代の男女12名
- 試験方法 被験者を2群に分け、GABA200mgまたはでんぷん200mgを吊り橋を渡る30分前に飲んでもらいました。被験者には順に橋を渡ってもらい、橋を渡る前の平常時にあらかじめ被験者の唾液を採取しておき、橋の中間点、渡り終わった地点でも唾液を採取して、唾液中のストレス指標(クロモグラニンA)を分析、比較しました。また、橋を渡る前、中間地点、渡り終わった後の心拍数も測定しました。