

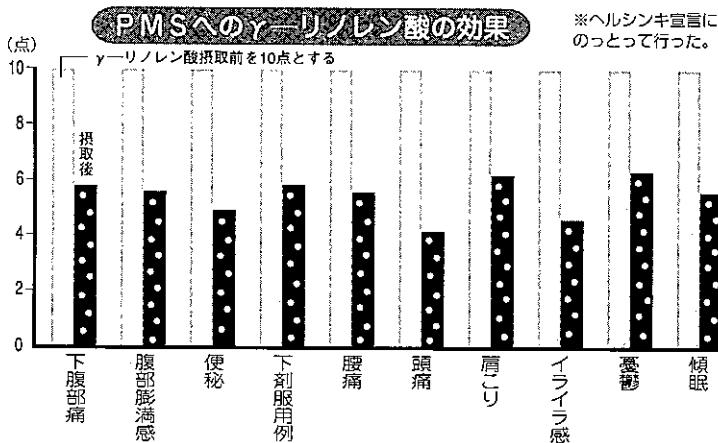
下腹部の張りや頭痛、便秘もよくなる

実際にPMSの症状のある女性にγーリノレン酸を食べてもらって、その効果を検討した研究もあります。

たとえば、PMSと診断された20～37歳の女性54人を2つのグループに分けて、γーリノレン酸が含まれた油をカプセル状にしたものと、プラシーボ（偽薬）とをそれぞれ投与した調査。3カ月間摂取してもらったところ、発症率や症状はγーリノレン酸を摂取している群で軽くなり、対照群の改善率が53・5%に対し、64・4%の改善率でした。

PMSにはじつにさまざまな症状がありますが、症状別に見ると、とくに身体症状に對して効果が高いという結果でした。具体的には、下腹部の張り、頭痛、食欲不振、便秘の解消が目立って多かったということです。

私自身、以前勤務していた松島病院大腸肛門病センターでも、PMSがかかわっていると考えられる若い便秘の女性を対象に、γーリノレン酸入りのクッキーを食べてもらってその効果を見るという調査をしたことがあります。



出典：松生恒夫ほか、腹部所見を有する月経前症候群に対するγ-リノレン酸含有食品の使用経験、新薬と臨床52巻12号

若い女性の便秘は、生理前にとくにひどくなるケースが多く、食事や排便習慣の問題に加え、このPMSがかかわっている人が多そうだと気づいていたのです。

γ-リノレン酸入りといっても、所詮クッキー。正直あまり期待していませんでした。

ところが、結果を見て驚きました。協力してくれた20人の女性のうち、16人もの人に有効だったのです。便秘が改善しただけでなく、さまざまなPMSの症状がよくなったという声もたくさんありました（上図）。下剤を欠かせない重症の便秘の女性も、下剤の量を減らすことができたほど。油の力、恐るべし、です。