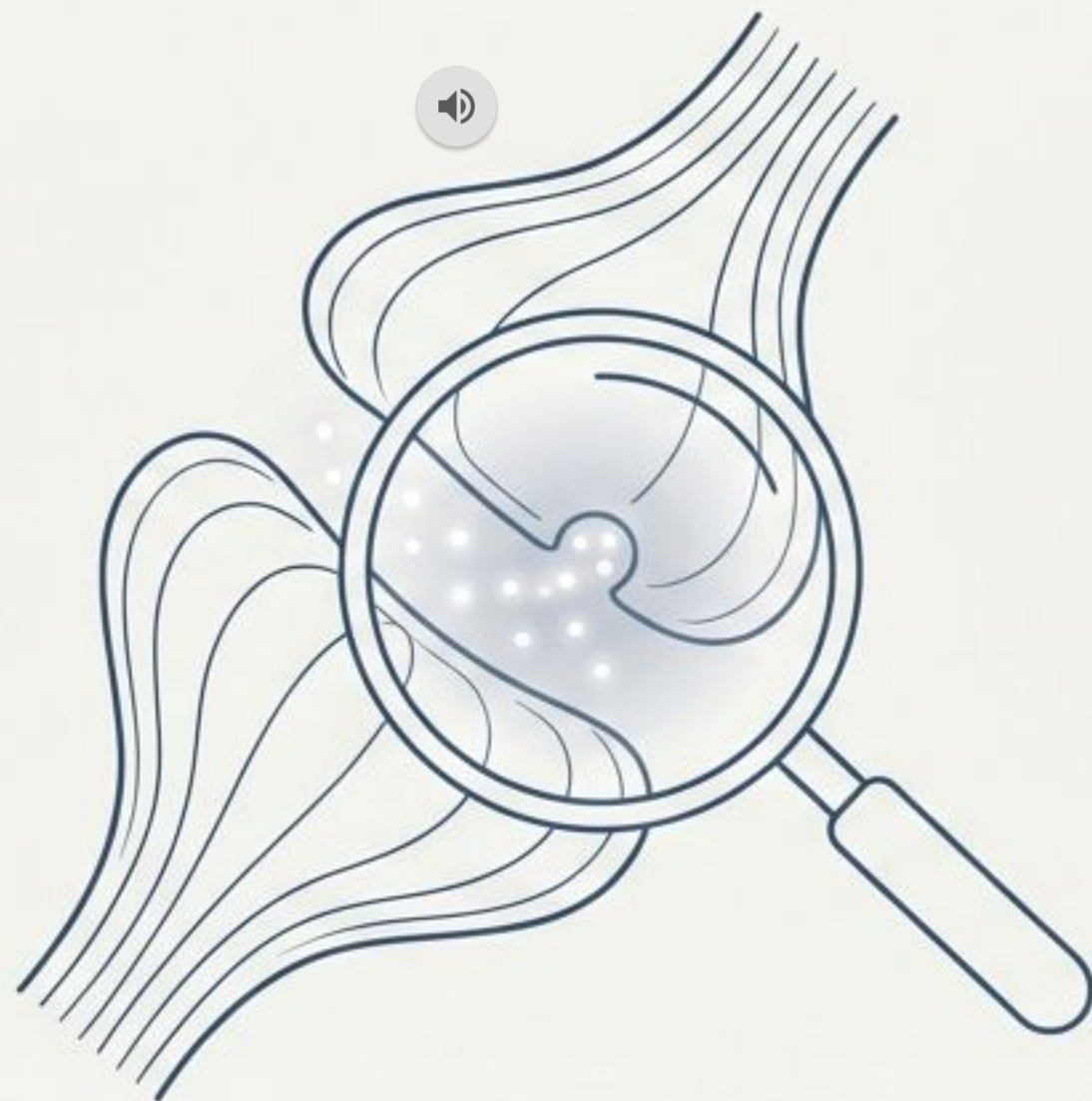


GABAサプリメントの臨床エビデンスを再考する

神経内科医・一般内科医の視点から



プレゼンテーションの目的：巷に溢れる情報を整理し、GABAサプリメントに関する現時点での科学的エビデンスに基づいた臨床判断をサポートする。

エグゼクティブサマリー：現時点での結論



血圧への効果が最も一貫

「血圧が高め」の成人において、収縮期血圧を数mmHg～十数mmHg低下させる可能性を示唆する、比較的一貫したエビデンスが存在する。



ストレス・睡眠への効果は限定的

急性ストレス軽減や睡眠の質改善を示唆する小規模試験は存在するが、エビデンスの質は「限定的～非常に限定的」であり、結論は時期尚早である。



短期的な安全性は概ね良好

一般成人が推奨量を使用した場合、重篤な有害事象の報告は少ない。ただし、長期安全性や特定集団（妊婦・小児）でのデータは不足している。

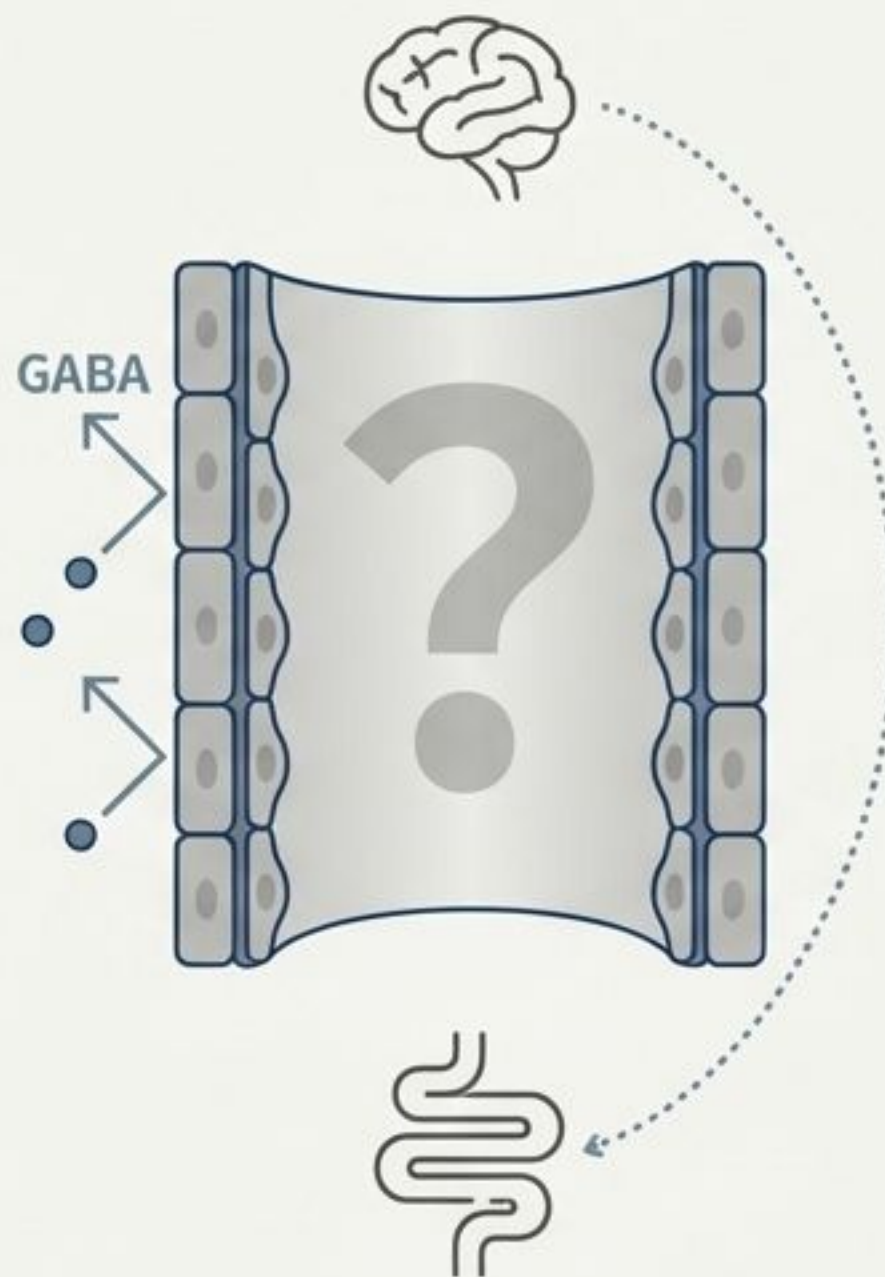
根本的な疑問：経口摂取したGABAは脳に届くのか？

GABAとは？

- 主要な「抑制性」神経伝達物質
- 不安・覚醒・睡眠に深く関与



血液脳関門（BBB）の壁



古典的見解

GABAは血液脳関門をほとんど通過しない

近年の仮説

- ごく少量は通過する可能性（動物実験）
- 「腸-脳軸」を介した作用（腸管神経系、迷走神経）

結論

ヒトでの決定的な証拠はなく、作用機序は未解明。

主張① ストレス軽減：エビデンスの検証

1. 急性投与での自律神経への影響

- 研究：健康な若年男性12名、30mg GABA vs プラセボ（クロスオーバー試験）
 - 結果：摂取30-60分後、副交感神経活動が有意に増加
 - 限界 ✕
 - サンプルサイズが極小
 - 心理的指標は限定的
 - 食品メーカー関与（利益相反）
-

2. 全般的なストレス・疲労感に関する系統的レビュー (2020)

- 対象：健常者、14件のRCTを解析
- 用量：10-300 mg/日

ストレス軽減について「限定的なエビデンス」と評価

- 主な課題
- 試験デザインのばらつき
- 小規模
- 高い利益相反リスク

主張② 睡眠の質改善：有望な兆候と残された課題

健常者への効果

研究: 日本の小規模試験、100mgのGABAを就寝前に摂取

結果: 睡眠潜時が数分短縮、ノンレム睡眠時間が増加

所感: 「睡眠の質が少し良くなったと感じる」レベルの効果

不眠症患者を対象としたRCT

研究: 40名の患者、GABA 300 mg/日を4週間

主な結果 (PSG)

睡眠潜時: 13.4分 → 5.7分に短縮 ($p=0.001$)

睡眠効率: 79.4% → 86.1%に上昇 ($p=0.018$)

Systematic Review (2020)の評価

「ごく少数の試験で有望な結果があるが、エビデンスとしてはまだ非常に限定的」

主張③ 血圧低下：最も一貫性のあるエビデンス領域

1. GABA含有発酵乳の試験



対象：軽症高血圧患者39名、12週間

結果：収縮期血圧（SBP）がプラセボ群に対し有意に低下。

平均低下量：
-17.4 mmHg (SBP)

2. GABA高含有クロレラの試験



対象：高値～境界域血圧の成人80名、12週間

結果：SBPがプラセボ群に比べ有意に低下（特に境界域で顕著）

3. メタ解析の知見



高値～軽症高血圧患者において、SBPを数mmHg低下させることが一貫して示唆されている

補足：消費者庁の機能性表示食品としても多数届出あり

エビデンスの総括：3つの主張に対する判定

ストレス・リラクゼーション

判定：限定的

自律神経への影響を示唆するデータはあるが、小規模・利益相反のある研究が多く、再現性に乏現性に乏しい。2015年のレビューでは「結論は時期尚早」。



睡眠の質

判定：非常に限定的～限定的

睡眠潜時を数分～10分程度短縮縮する可能性。しかし、試験数が少なく、短期的なものに留まる。睡眠薬の代替とは言えない。



血圧（高めの人）

判定：限定的～中等度

SBPを数mmHg～十数mmHg低下させる効果は、十数mmHg低下させる効果は、複数のRCTやメタ解析で支持されている。生活習慣改善の補助として合理的。



その他の領域：認知機能への影響は一貫せず

認知機能



- 現状：研究は少数で、結果は一貫しない
- 肯定的な報告：行動選択や注意機能への影響を示唆する小規模試験あり
- 否定的な報告：認知柔軟性が低下したとする報告も存在する

2015年レビューの結論：「質の高い試験はほとんどなく、メカニズムも不明で結論は出せない」

動物モデルでの研究

疼痛、炎症、代謝など多彩な領域への影響が示唆されているが、ヒトでの臨床効果は未確立。

現時点では、血圧以外の領域でGABAサプリを推奨する明確なエビデンスはない。

安全性プロファイル①：一般成人における評価

U.S. Pharmacopeia (USP) 安全性レビュー（2021）

高用量試験

- 最大18 g/日を4日間
- または120 mg/日を12週間



→ **重篤な有害事象は認められていない**

市販サプリの用量

多くが数10～100 mg/日程度であり、安全性データの範囲内



指摘されている注意点

1. **血圧低下**: 一部の症例で収縮期血圧が一時的に10%未満低下。抗高血圧薬との併用は注意が必要。
2. **データ不足の集団**: 妊娠・授乳中のヒト試験は存在せず、安全性は不明。

安全性プロファイル②：想定されるリスクと注意すべき集団

注意すべき症状



血圧低下: 降圧薬服用者、もともと低血圧の人は、立ちくらみ・ふらつきのリスク。



眠気・集中力低下: 日中の多量摂取は、眠気や注意力低下の可能性。

慎重に扱うべき集団



妊娠中・授乳中・小児: 安全性データが不足しており、推奨されない。

- **注記:** 小児の不眠に対するGABA試験が進行中だが、結果はまだ。

【重要】GABA類似薬との混同に注意



対象薬剤: phenibut (β -フェニル-GABA), gaboxadolなど



リスク: 血液脳関門を通過し、中枢作用・依存性のリスクがある。



FDAの見解: Phenibutはサプリの成分として不適格と判断。GABAサプリとは全くの別物。



目的別エビデンスの早見表

目的・アウトカム	典型的な用量・期間	効果の大きさの目安	エビデンスの質
ストレス・リラクゼーション	10-100 mg/日	小～中等度	限定的
睡眠 	75-300 mg/日 4週間	睡眠潜時 数～10分短縮	非常に限定的～ ～限定的
血圧（高め） 	10-40 mg/日 12週間	SBP 数～10数mmHg低下	限定的～中等度
認知機能など	さまざま	一貫せず	ごく限定的
安全性（一般成人） 	数10～数100 mg/日	大きな有害事象なし	中等度

※上記は概略であり、個々の患者への適用には注意が必要です。

臨床現場での位置づけ：内科医の視点から

不眠・不安に対して

 基本方針: 第一選択は非薬物療法（睡眠衛生指導, CBT-I）。

GABAの位置づけ:

- 軽度の不眠・ストレスに対する「補助的な選択肢」。
- 「効けばラッキーだが、効かなくても不思議ではない」程度のエビデンス。
- 確立された薬物療法の代替にはならない。

標準治療

高めの血圧に対して

 基本方針: 生活習慣改善が第一。必要に応じて降圧薬を導入。

GABAの位置づけ:

- 生活習慣改善の一部としての利用は合理的。

補助的選択肢
(例: GABA)

 **警告:** 中等症以上の高血圧や高リスク患者で、降圧薬の代わりとして用いるのは推奨できない。

患者への説明：GABAサプリについて聞かれたら

1 安全性について

「通常の量なら短期的には概ね安全です。
ただし、血圧が低い方、降圧薬を飲んでいる
方、妊娠・授乳中の方は慎重に。」

2 効果について

- ストレス・睡眠
『少し寝つきが良くなった』と感じる人は
いますが、劇的な効果は期待できません。」
- 血圧
『血圧が高め』の方で、少し下がる可能性は
あります。薬の代わりにはなりません。」

3 使い方について

- ストレス・睡眠
『少し寝つきが良くなった』と感じる人は
いますが、劇的な効果は期待できません。」
- 血圧
『血圧が高め』の方で、少し下がる可能性は
あります。薬の代わりにはなりません。」

4 最も重要な注意点

「今飲んでいるお薬（降圧薬、睡眠薬など）を、
自己判断でやめたり減らしたりする道具に
はしないでください。」

総括：GABAサプリメントの現在地と臨床的距離感

-  **血圧**: 「血圧が高め」の人への効果は比較的一貫。
-  **ストレス・睡眠**: エビデンスは「限定的～非常に限定的」。
-  **安全性**: 一般成人の短期使用では概ね良好。長期データは不足。
-  **研究の質**: 多くの試験が小規模かつメーカー関与。

臨床上のバランス感覚

基本は生活習慣改善と標準治療。

GABAサプリは、軽度の不眠・ストレス、高めの血圧に対する“補助的な選択肢”として検討する。

現時点では、この距離感が最も妥当である。

