



2018年5月

## コーヒー摂取による作業成績の向上とストレス反応の軽減

新年度が始まって1カ月以上がたち、新しい環境にも慣れるころでしょうか。丁度この時期に「五月病」というワードを聞く事が多いですね。五月病は正式な病名ではありませんが、連休明けに起こる体の不調や集中力の低下などの状態を指し、ストレスが原因だと言われています。特に、進学や就職、転居などで環境が大きく変わる方が五月病になりやすい傾向にあります。

そこで、今回のオルトメディコ通信では、コーヒー摂取による作業成績の向上とストレス反応の軽減について検証した論文をご紹介します。

引用：コーヒー摂取による作業成績の向上とストレス反応の軽減  
<http://repo.beppu-u.ac.jp/modules/xoonips/detail.php?id=gk01608>

研究対象者は、健常な大学生とし、コーヒーを摂取した際とミネラルウォーターを摂取した際の作業成績の向上とストレス軽減効果について検証しています。ストレス負荷として内田クレペリン検査を実施。評価項目は、内田クレペリン検査の作業量、主観的ストレス反応(気分、課題への集中、不快なストレス及び気がかり、仕事負評定)を評価しています。

調査の結果、作業成績については、コーヒー摂取群が有意に高く、主観的ストレス反応では、気分、不快なストレス及び気がかりで有意に改善しています。

今回の結果より、コーヒーを摂取することで、ポジティブな気分の低下を抑制することと、作業成績が向上する可能性が示めされました。五月病と言われるような症状の自覚がある方やこれから迎える梅雨時に何となく気分がすぐれないという方は、コーヒーを飲みながら作業してみるのもパフォーマンスを上げるための一つの手かもしれません。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。お気軽にご相談ください。

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ  
研究開発部 開発支援課  
〒112-0002  
東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階  
TEL：03-3812-0620 FAX：03-3812-0670  
MAIL：info@orthomedico.jp