

無作為化臨床試験：便秘に対するプルーン（乾燥プラム）対オオバコの効果比較

A. Attaluri, R. Donahoe, J. Valestin, K. Brown, S. S. C. Rao

アイオワ大学カーバー医学部内科消化器・肝臓学部門（米国アイオワ州アイオワシティ）

要約

背景

慢性便秘の治療は依然として困難であり、患者の半数が現在の治療に満足していない。天然由来で安全な代替治療法に対するニーズは満たされていない。プルーン（乾燥プラム）は伝統的に便秘治療に使われているが、その有効性は明らかにされていない。

目的

慢性便秘患者におけるプルーンとオオバコの効果を評価し比較すること。

方法

被験者を8週間の単盲検無作為化クロスオーバー試験に登録した。試験はクロスオーバー法で行ない、被験者はプルーン（50 gを1日2回、繊維1日6 g）とオオバコ（11 gを1日2回、繊維1日6 g）をそれぞれ3週間ずつ摂取し、間に1週間のウォッシュアウト期間を設けた。被験者は毎日の症状と排便状況を日誌に記録した。評価項目は、完全な自発的排便の週間回数、便秘の全体的な緩和、便の硬さ、いきみ、耐容性、味とした。

結果

40名の便秘患者（男性3名、女性37名。平均年齢38歳）が参加した。完全な自発的排便の週間回数（一次評価項目）と便の硬さのスコアは、プルーンを用いた場合にオオバコと比較して有意（ $P < 0.05$ ）に改善した。いきみと全体的な便秘症状には、治療法の間で有意差は生じなかった（ $P = N.S.$ ）。プルーンとオオバコのおいしさは同等と評価され、両者とも安全で耐容性も高かった。

結論

軽度から中等度の便秘の治療において、プルーンは安全でおいしく、オオバコより効果が高いので、第一選択の治療法として考えるべきである。

論文の概要については下記のアドレスにてご覧になれます。

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2036.2011.04594.x/abstract>