

## 研究・調査報告書

報告書番号	担当
200	独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳)	
Emotional Assessment before and after Alcohol Drining Using POMS (Profile of Mood States)	
気分プロフィール検査(POMS)による飲酒前後の気分の評価	
執筆者	
松永恒司, 溝口晴彦	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
日本醸造協会誌、Vol.102, No.3, Page.168-171 (2007.03.15)	
キーワード	
POMS、飲酒、リラックス、ストレス	
要 旨	
<p>適量のアルコール飲料摂取がリラックス効果を高め、ストレス解消に役立つことが知られている。アルコールがどのようにストレスやリラックスに関係するか、心理的側面からの研究はこれまでになかったため、本研究では飲酒前後の気分の変化を心理テスト (POMS) を用いて調べた。POMS (profile of mood state、気分プロフィール検査) はストレス応答を評価する目的で用いられ、「緊張」、「抑鬱」、「怒り」、「活気」、「疲労」、「混乱」の6つの因子が同時に測定でき(「まったく感じない」(0点)から、「非常に感じる」(4点)までの5段階で評価)、本研究では質問が65から30に削減されたPOMS短縮版を用いて試験を行っている。対象者は20-50代の健康な10名(平均年齢35.6歳)とした。この中にはALDH2欠損者2名を含んでいたが、日常的に飲酒を楽しんでいたため、試験からは除外しなかった。対象者には、昼食をしながら、アルコール飲料(12.5%)を自由にほろ酔いになったと感じるまで飲んでもらい、昼食前、飲酒後、30分後、1時間後、2時間後、3時間後に質問へ回答させた。酔いの状態は「まったく感じない」(0点)から「非常に感じる」(4点)の5段階で評価させ、3時間後に0または1点をつけた9名分を分析の対象とした。平均飲酒量はアルコール45g、日本酒にして約二合に相当する量となった。この結果、飲酒後の気分変化は「緊張」、「活気」、「疲労」で顕著に認められた。「緊張」の得点は飲酒直後から3時間後まで低い得点を継続し、飲酒によってリラクセーション効果がもたらされていることが示唆された。「活気」については、飲酒直後に有意に得点が高くなり、2時間後に有意に飲酒前より低い得点を示した。「疲労」は飲酒直後に得点が下がり、3時間目には有意に飲酒前より高い得点になった。「混乱」は「活気」や「疲労」ほどには大きな変化を示さなかったが、同様の傾向を示した。「抑鬱」、「怒り」は飲酒後に一時的に低下する傾向があったが、大きな変化は認められなかった。飲酒3時間後には酔っていないと答えたにも関わらず、緊張感や集中力を求められる作業を飲酒前と同様にできるとは限らないことが予想され、このことを考慮し、飲酒をする必要があると思われた。</p>	