

## レタスと睡眠

私が関係した番組は「快眠」というのがテーマで、私にトリプトファン代謝と睡眠の話を取材したいと連絡を受けた。解説の要求を受けた内容は自分の専門とするトリプトファンに関する一般的な内容だったので一応引き受けることにした。ところが、その打ち合わせの電話でいろいろ聞いているうちに明らかになったが、番組の結論は、サラダレタスを食べるとよく眠られるという意外性が本当のねらいであるとのことであった。そして、番組の目玉となる、レタスで眠られるという実験をねずみでやって欲しいという依頼を同時に受けた。

私自身、レタスを食べたら眠られるということを当時は知らなかった。そこで、好奇心も手伝って、もし本当だとしたら面白い話なのでやってみましょうと気軽に引き受けた。取材の当日はまず、最初にトリプトファンがセロトニン、メラトニンの生合成材料となり・・・というトリプトファンと睡眠に関する一般的なインタビューを受け、回答をした。

次に、目玉であるレタスによるネズミの睡眠実験になった。この番組は食材にもこだわりが強いということで、近所のスーパーではなく、実験当日の朝、わざわざ長野県のどこかで取れた新鮮なレタスを使ってジュースとし、それをネズミに飲ませたが、いっこうにネズミは眠らなかった。

かなり大量に負荷したが、やはり眠らなかった。レタスジュースの代わりに水を飲ませた対照のネズミと観察上は全く変化なかった。しかし、水を飲ませたネズミもレタスジュースを飲ませたネズミも、かごの隅で瞬間ではあるがおとなしくなっていて映像としては眠っているように見える場面もあった。取材班はそんな場面をいくつも撮影して帰った。

そして、実際の番組を見て驚いたのは、実験室と実験をやっているのは紛れもなく私の研究室と、私の助手そのものであったが、コメントをしたのは私でないある教授であった。その教授は眠っているように見える実際には眠っていないネズミの画面が放映された直後に「ラクッコピコリンという有効成分が含まれていて即効性があります」と自信ある権威者のコメントのように話された。番組は見事に成立した。そして、この教授はいろいろな食材の問題ではテレビ出演の多いかたであるが、そのレポーターにレタスと睡眠についてもコメントのできる教授となられた。今でも NHK を含め食に関係した番組では時々出演しておられる。

余談ではあるが、私がこの事実を学会の席上や市民講座などで話したことがお耳に入ったのか、それとも何か感ずることがあって自粛されたのか、ご自分のホームページにご自分が出演されたたくさんの報道番組の一覧を掲載されていたが、今はホームページも閉じておられる。

ここで、私が問題としたいのはこの番組がもととなって、世の中に存在しないラクッコピコリンという化合物がまことしやかに有効成分として語られるようになってしまっている現状である。

レタスと睡眠についての文献的考察のまとめは次のようになる。レタスでも強い眠気を催すのはワイルドレタス (*Lactuca virosa*) であって、その植物の形態はサラダレタスには似ても似つかぬ菊のような植物である。そして、その催眠成分は **lactucopicrin** であって、ラクッコピコリンなどという成分は存在しない。ピコリンかピクリンかはそんなに大きな違いでないと感じられる方もおられるかもしれない。しかし、ピコリン酸とピクリン酸の基本構造が大きく異なっていることから、この綴りをピコリンと発音する専門家は絶対と言って良いほどいない。

そして、サラダレタス (*Lactuca sativa*) にも催眠成分ラクッコピコリン (ラクッコピコリン) は少し存在する。しかし、存在することと有効であることは別ごとで、かなり大量に食べないと効果は期待できない。実際、今はネット上には睡眠を目的にレタスを食べたヒトの体験談が多く掲載されているが、半玉以上食べて初めて効果がでるようである。しかし、このネット上の実験結果報告についても、睡眠というその人のおかれている環境に非常に作用されやすい問題があるので、いわゆる健康食品の効果の体験談と同じレベルで判断すべきである。なぜなら我々の実験では一玉位の負荷でようやく鎮静効果がでるというネズミを使った結果があるからである。

いずれにしろこの番組の放映の結果、日本ではサラダレタス 2~3 葉で眠られるということが一般的になってしまい、最近ではネットで、レタスと睡眠で検索すると Google では 25 万件を超えた数がヒットする。そして、かなりの記事にラクッコピコリンが有効成分として書いてある。そのラクッコピコリンで検索すると 1 万 1 千件ほどヒットするが、英語をカタカナ的に読むラクッコピコリン (ラクッコピコリン) で検索すると Google では 5 件である。ラクッコピコリンという存在しない化合物が日本に定着してしまったのは、この番組のディレクターが使っていた誤った名称をこの教授がその後も使い続けたことにある。

私の実験の依頼を受けた当時にディレクターの言葉をもとにネット上でレタスと睡眠、さらに、ラクッコピコリンを検索したが、全くヒットしなかった。そこで、レタスの英文論文検索を行った結果、ワイルドレタスを中心にかなり古くから成分の研究がなされており、セスキテルペン系の化合物が多く含有されていて、その構造決定までなされていることが明らかとなった。

そして、ディレクターが lactucopicrin をラクッコピコリンと読み誤っていることに気付いたが、幸か不幸か私にはコメントをする機会がなかった。従って、この番組の放送以前にレタスと睡眠、ましてラクッコピコリンという言葉は日本のネット上には存在しなかった。

このように全く奇妙な「ラクッコピコリン」という言葉を日本中に蔓延させてしまったのは、結局この番組と無責任に番組に参加された大学教授の共同作業になるものである。