

< News Release >

報道関係各位

2019年10月25日

アロマセラピー最新研究

ベルガモット精油の香りで免疫力がアップする可能性 精油の香りが免疫やストレスに与える影響を実験で確認

公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都渋谷区)は、AEA Jが研究助成を行った学術論文より、最新のトピックスを紹介します。

国立スポーツ科学センターの研究者、枝伸彦氏他が行った実験では、ベルガモット精油を30分間嗅ぐことで、唾液中の分泌型免疫グロブリンA(からだを細菌やウイルスなどから守る、体内の抗体の一種)の分泌速度が有意に増加するとともに、コルチゾール(ストレスを受けたときに増加するホルモン)濃度が低下することが確認されました。

研究概要

- 対象 健康な成人男性16名
- 精油 3種類<ベルガモット、他2種>
- 測定方法 精油を噴霧した空気[※]を30分間吸入し、吸入の前後で唾液を採取
([※]アロマディフューザーを10秒稼働し、50秒休止するサイクルを繰り返す、ごく弱い濃度で精油を空气中に噴霧)
- 評価項目 唾液中の分泌型免疫グロブリンA(SIgA)の分泌速度、コルチゾール濃度他

研究結果

- 3種類の精油のうち、ベルガモットを噴霧した場合において、吸入後の唾液中の分泌型免疫グロブリンA(SIgA)の分泌速度増加と、コルチゾール濃度の低下が確認されました。



ベルガモットは紅茶のアールグレイの香り付けに使用されることで知られている植物。ベルガモット精油は、ベルガモットの果実の皮から抽出される芳香物質です。

分泌型免疫グロブリンA(SIgA)とは

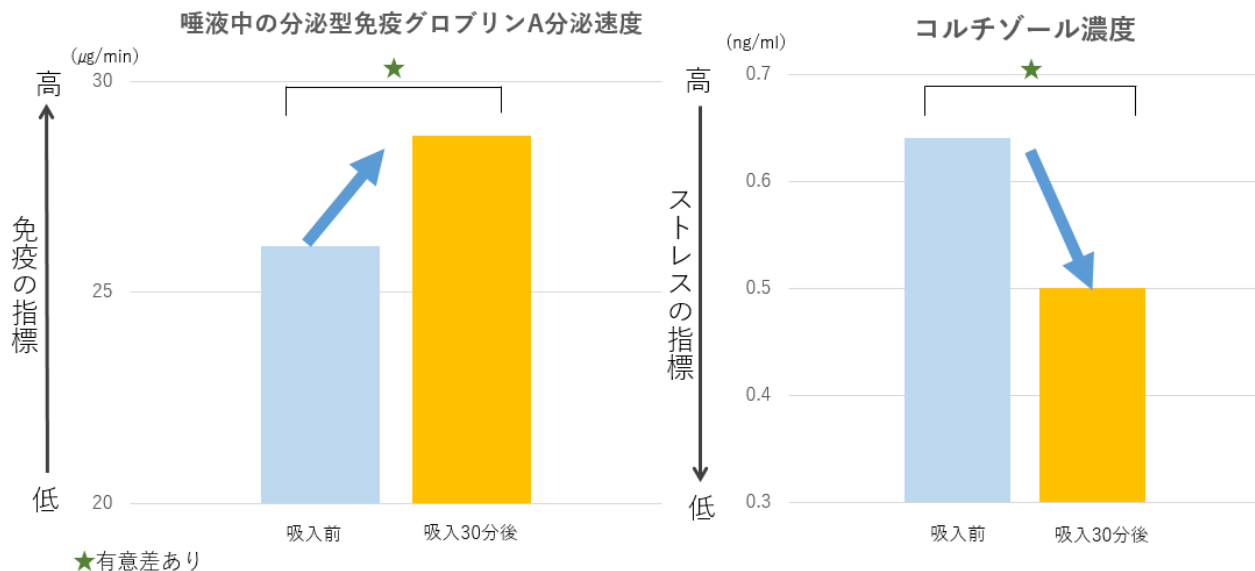
からだを細菌やウイルスなどから守る、抗体の一種。口腔内粘膜のほか、唾液、母乳、涙、鼻水などの体液に多く存在し、からだの局所で感染症を防いでいる。

コルチゾールとは

副腎皮質から分泌されるホルモンの一つで、過剰なストレスを受けた時に増加するため「ストレスホルモン」とも呼ばれる。

研究詳細

ベルガモット精油吸入前後の唾液中の 分泌型免疫グロブリンA分泌速度およびコルチゾール濃度の変化



※「有意差あり」とは、精油吸入前と精油吸入30分後の変化率を比較した際に有意な変化が見られたことを示す。

原著論文:

枝伸彦 他(2019)「エッセンシャルオイルによる香り刺激が口腔内免疫能に及ぼす影響についての生理心理学的研究」,アロマセラピー学雑誌, in printing

まとめ

- 今回の研究結果により、ベルガモット精油の香りを適切な濃度で嗅ぐことで、ストレスが緩和するとともに、免疫力がアップする可能性が示唆されました。しかしながら、香りの作用については、噴霧する濃度や被験者の香りの好みなどによって差があることが確認されています。今後の更なる研究が期待されます。

枝伸彦氏

独立行政法人スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS) スポーツ研究部 研究員。
早稲田大学スポーツ科学研究科博士後期課程修了。同大学講師などを経て現職。免疫機能を中心とした幅広い内科的な指標を用いて、アスリートのコンディショニングや中高齢者の健康維持増進の研究に従事。



アロマセラピーについての研究、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当: 蓼沼、原

Tel: 03-6384-2861(平日9:00~17:00) E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp

<研究に関するお問い合わせ先>

国立スポーツ科学センター 受付

Tel: 03-5963-0200(代表)