

2020年1月30日

## AEA J研究のご紹介

# ベルガモット精油の香りが 寝不足時の「集中力低下」や「肌のハリ低下」を防ぐ可能性

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、アロマセラピーに関する最新のトピックスを紹介します。

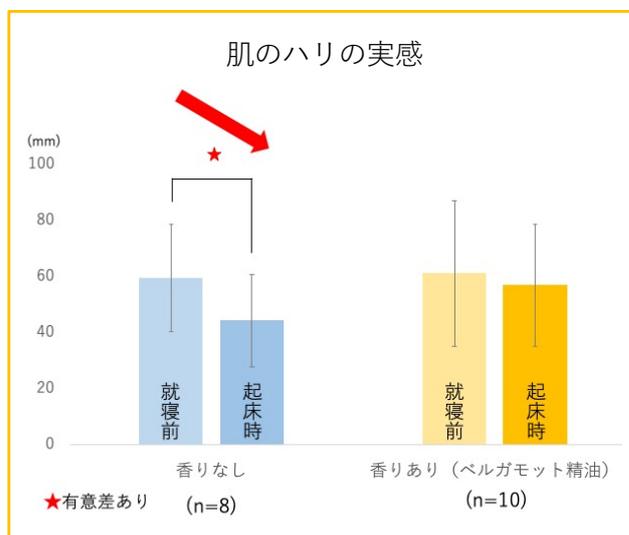
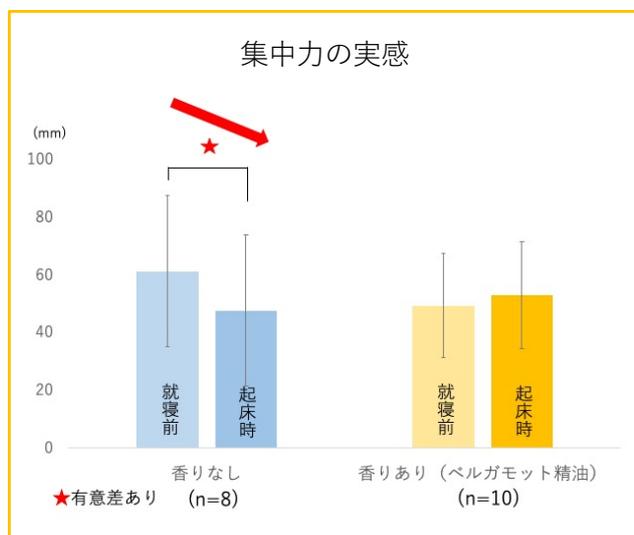
AEA Jが行った実験では、ベルガモット精油を睡眠中に嗅ぐことで、短時間睡眠時の集中力の実感の低下や、肌のハリの実感の低下を防ぐ可能性があることが確認されました。

### 研究概要

- 対象 夏休み期間中の健康な女子大学生13人（18～23歳）
- 精油 ベルガモット精油
- 実験方法 2日間の短時間睡眠（4時間）を行った後の集中力や肌のハリの実感の低下の度合いを、香りを漂わせながら眠った場合とそうでない場合で比較
- 評価項目 質問紙

### 研究結果

- 香りなしで短時間睡眠をしたときには、起床時の集中力の実感が有意に低下したのに対し、ベルガモット精油を香らせながら眠った時は、集中力の低下が見られませんでした。
- 同様に、肌のハリの実感についても香りなしの場合は有意に低下しましたが、ベルガモット精油を香らせた場合はハリの実感の低下を感じない結果となりました。



<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 Tel: 03-6384-2861(平日9:00~17:00)