

2020年1月30日

アロマサイエンス研究所レター

アロマセラピーが 通年性アレルギー性鼻炎症状を緩和する可能性

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、アロマセラピーの研究に関するピックスを紹介します。

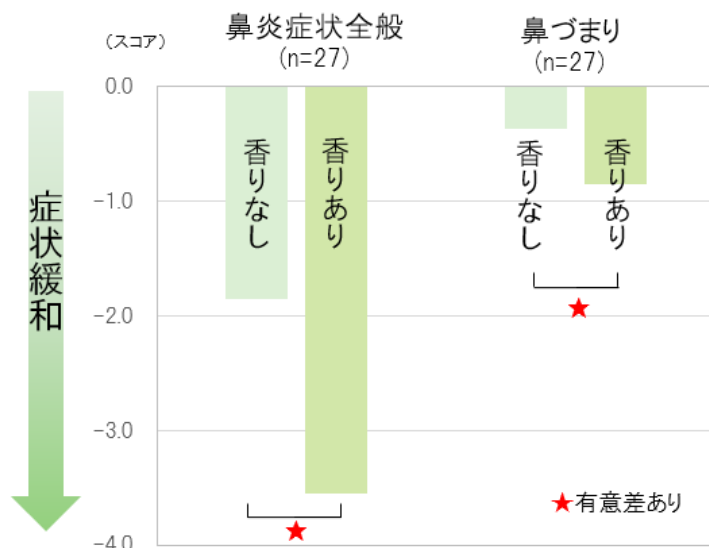
2016年に行われた実験では、サンダルウッド精油やフランキンセンス精油、ラヴィンサラ精油を希釈したスイートアーモンド油をシートに滴下し、その香りを吸入したところ、通年性アレルギー性鼻炎症状を緩和する可能性が示唆されました。

研究概要

- 対象 通年性アレルギー性鼻炎の男女54人
- 精油 ブレンド精油(サンダルウッド精油、フランキンセンス精油、ラヴィンサラ精油)
※0.2%にスイートアーモンド油で希釈
- 実験方法 1日2回7日間、ブレンド精油(0.2%)の希釈液をつけたシートを5分間吸入した場合(香りあり)と、スイートアーモンド油のみをつけたシートを5分間吸入した場合(香りなし)で比較
- 評価項目 TNSS質問票(くしゃみ、鼻水、かゆみ、鼻づまりなど、鼻炎の症状に関する質問票)

研究結果

- 香りなしの場合と比較して、香りありの場合は「鼻炎症状全般」、特に「鼻づまり」のスコアが有意に減少しました。
- これにより、アロマセラピーが、通年性アレルギー性鼻炎症状を緩和する可能性が示唆されました。



<出典>

論文 Choi S.Y., Park K. (2016) Effect of Inhalation of Aromatherapy Oil on Patients with Perennial Allergic Rhinitis: A Randomized Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* :7896081

<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)