

<News Letter>
報道関係各位

2022年2月10日

寒暖差アレルギーに役立つアロマはラベンダー!? ～アロマ愛好家 約1,400人にアンケート調査を実施～

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、2022年1月に、気温差（寒暖差）による体調の変化「寒暖差アレルギー」「寒暖差疲労」とアロマセラピーの可能性についてアンケート調査を実施しました。

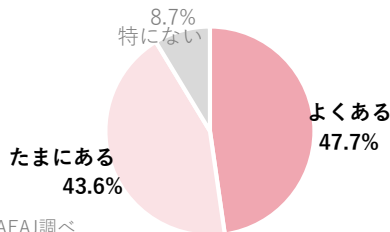
<調査結果サマリー>

- 1.寒暖差による体調の変化を感じている人は約9割
- 2.「寒暖差アレルギー」または「寒暖差疲労」という言葉を知っていた人は約8割
- 3.寒暖差による体調の変化のうち、多い症状TOP3は「鼻水・鼻づまり」「くしゃみ」「頭痛」
- 4.寒暖差による体調の変化を感じたときにアロマセラピーを活用する人は約6割
- 5.寒暖差による不調が和らいだアロマTOP3は「ラベンダー」「スイートオレンジ」「ゼラニウム」

<調査結果詳細>

1.寒暖差による体調の変化を感じている人は約9割

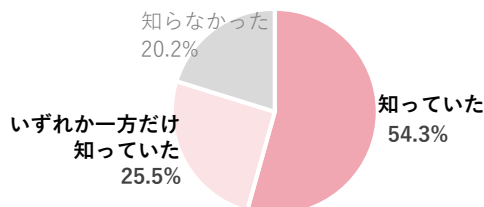
Q.寒暖差による体調の変化を感じることはありますか？



「寒暖差による体調の変化を感じることはありますか？」という質問に対し、「よくある」と回答した人が47.7%、「たまにある」と回答した人が43.6%、合わせて91.3%という結果になりました。

2.「寒暖差アレルギー」または「寒暖差疲労」という言葉を知っていた人は約8割

Q.「寒暖差アレルギー」や「寒暖差疲労」という言葉を知っていましたか？



「「寒暖差アレルギー」や「寒暖差疲労」という言葉を知っていましたか？」という質問に対し、「知っていた」と回答した人が54.3%、「いずれか一方だけ知っていた」と回答した人が25.5%、合わせて79.8%という結果になりました。



「寒暖差アレルギー」とは？

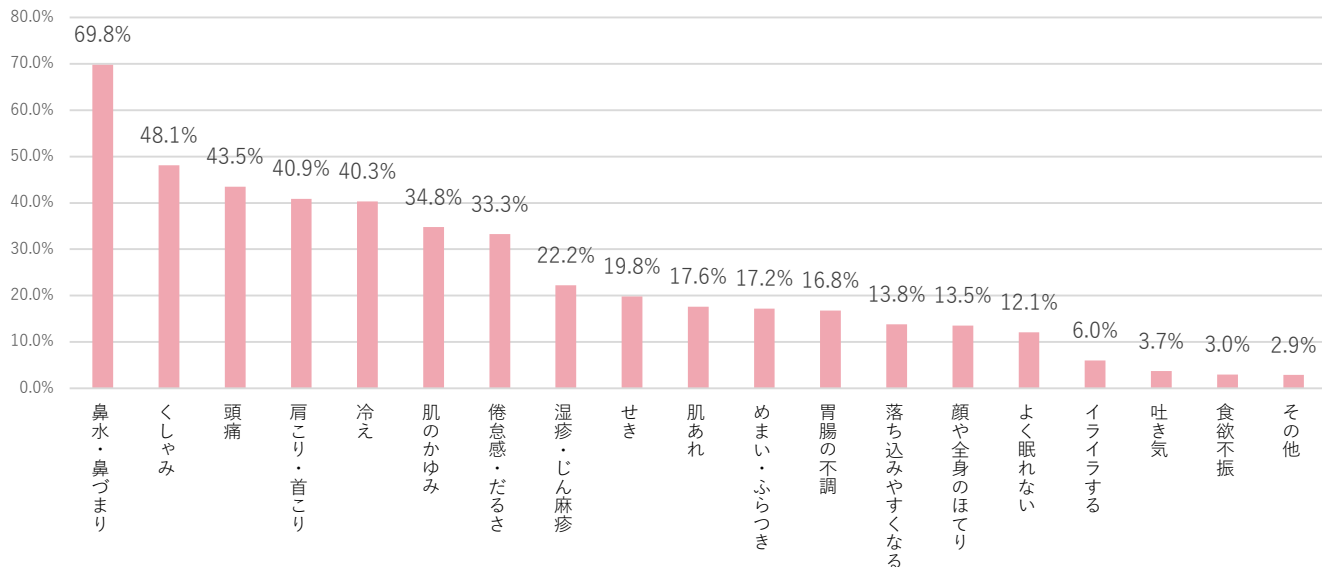
寒暖差によって鼻粘膜の自律神経が乱れることで、アレルギー性鼻炎のような症状がでることがあります。寒暖差“アレルギー”と呼んでいますが、実際にはアレルギー反応ではなく、自律神経の乱れに伴う反応といわれています。※正式名称は「血管運動性鼻炎」

「寒暖差疲労」とは？

寒暖差によって多くのエネルギーを消費することで疲労が蓄積します。そして、自律神経が乱れることで様々な不調が出る状態を「寒暖差疲労」と呼んでいます。

3.寒暖差による体調の変化のうち、多い症状TOP3は「鼻水・鼻づまり」「くしゃみ」「頭痛」

Q.寒暖差による体調の変化を感じる場合、どのような症状でしょうか？



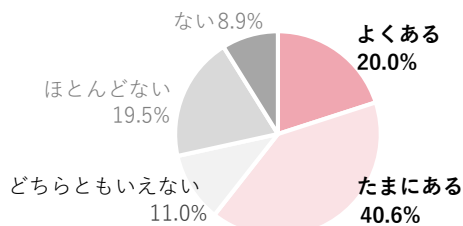
(複数回答) (n=1,284) ※AEAJ調べ

「寒暖差による体調の変化を感じる場合、どのような症状でしょうか？」という質問に対し、最も多かったのが「鼻水・鼻づまり」69.8%。続いて、「くしゃみ」48.1%、「頭痛」43.5%、「肩こり・首こり」40.9%、「冷え」40.3%、「肌のかゆみ」34.8%、「倦怠感・だるさ」33.3%など、様々な症状がありました。



4.寒暖差による体調の変化を感じたときにアロマテラピーを活用する人は約6割

Q.寒暖差による体調の変化を感じたとき、アロマテラピーを活用することはありますか？



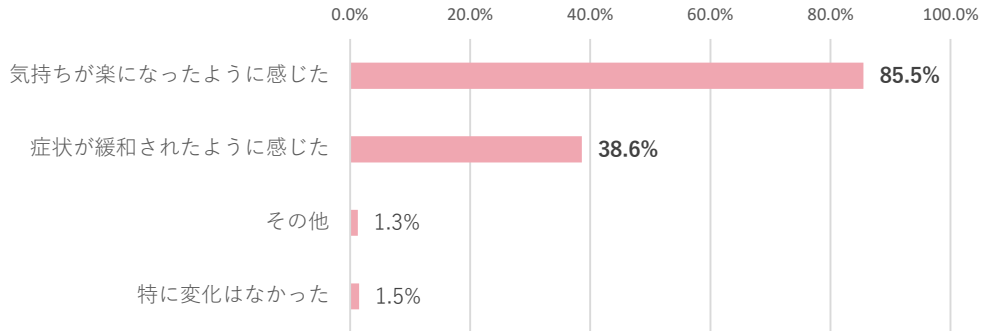
(n=1,284) ※AEAJ調べ

「寒暖差による体調の変化を感じたとき、アロマテラピーを活用することはありますか？」という質問に対し、「よくある」と回答した人が20.0%、「たまにある」と回答した人が40.6%、合わせて60.6%という結果になりました。



5.寒暖差による不調が和らいだアロマTOP3は「ラベンダー」「スイートオレンジ」「ゼラニウム」

Q.寒暖差による体調の変化を感じたとき、アロマを使用した結果はどうでしたか？

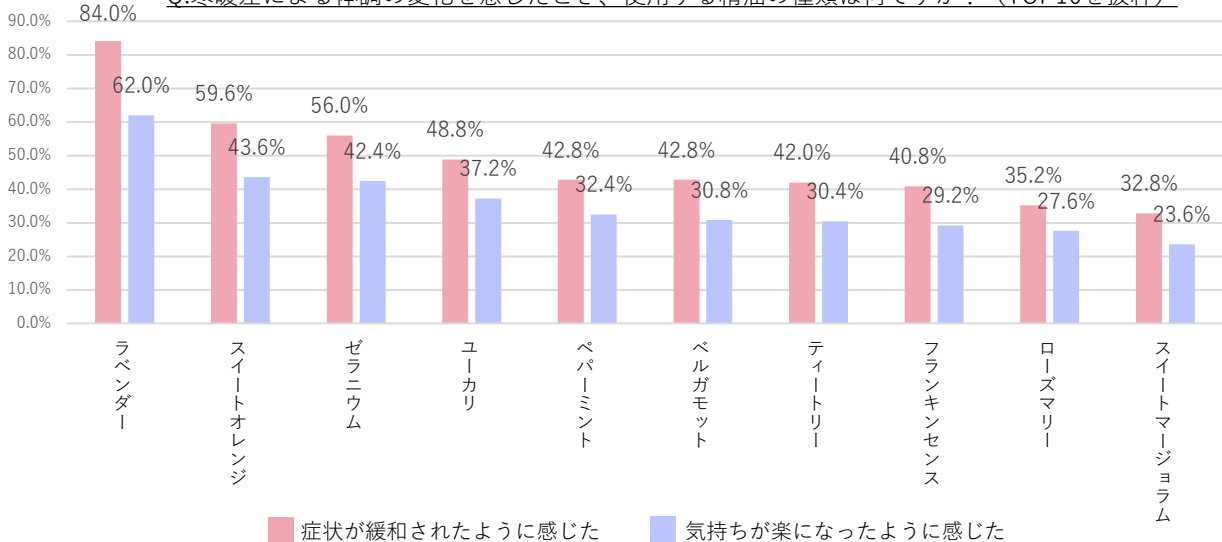


(複数回答) (n=778) ※AEAJ調べ

寒暖差による体調の変化にアロマテラピーを活用する人のうち、「アロマを使用した結果はどうでしたか？」という質問に対し、「気持ちが楽になったように感じた」と回答した人が85.5%、「症状が緩和されたように感じた」と回答した人が38.6%という結果になりました。



Q.寒暖差による体調の変化を感じたとき、使用する精油の種類は何ですか？(TOP10を抜粋)



(複数回答) (n=778) ※AEAJ調べ

さらに「気持ちが楽になったように感じた」「症状が緩和されたように感じた」と回答した人が、寒暖差による体調の変化を感じたときに使う精油は、多い順に「ラベンダー」「スイートオレンジ」「ゼラニウム」という結果となりました。



<まとめ>

今回の調査結果から、実際に多くの方が寒暖差による体調の変化を感じ、アロマテラピーを活用することで心身の不調が和らいだ、ということが分かりました。



寒暖差による影響は、自律神経が乱れている状況ではさらに出やすくなります。一度、寒暖差で不調が出てしまうと、繰り返しやすいという特徴があります。

昨今の状況では、自律神経の不調を訴える方は、年々増えています。アロマテラピーを使用することで、心身のメンテナンス+自律神経へ良い影響を期待出来るため、実際にクリニックでもおすすめしています。

ラベンダー、スイートオレンジ、ゼラニウムは、50%以上の方が症状の緩和を実感したアンケート結果となっており、アロマテラピーの可能性に期待が高まります。私も、今後使用する機会が増えそうです。寒暖差による不調緩和に役立つ、様々な精油の組み合わせや使用方法を、沢山の人の人に知ってもらいたいですね。



久手堅 司 先生

内科・神経内科・頭痛・脳卒中専門医

臨床経験を基に、2013年せたがや内科・神経内科クリニックを開業。

「気象病・天気病外来」「自律神経失調症外来」「寒暖差疲労外来」などの特殊外来を立ち上げ、話題を呼んでいる。

<安全にアロマテラピーを楽しむために>

アロマテラピーを安全に楽しんでいただくため、下記の点にご注意ください。

- ①精油は、少量でも皮膚に刺激を与える可能性があります。精油の原液を直接肌に塗らないように注意してください。また、必ず使用量を守ってください。
- ②刺激や違和感を感じたら、使用を中止しましょう。また、目の周りや皮膚の弱いところでの使用は控えてください。
- ③3歳未満の乳幼児には、芳香浴（空気中にディフューザーなどで精油を漂わせる方法）以外は行わないようにしましょう。3歳以上の子どもでも、大人の使用量の1/2程度までを限度として使用しましょう。
- ④妊産婦やお年寄り、既往症のある方は、専門家にご相談の上ご使用ください。



【調査概要】

調査期間：2022年1月19日～2022年1月25日

調査方法：インターネット調査

調査対象：10～70代 1,406名

アロマテ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AEAJ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（AEAJ） 広報担当

E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp