

&lt;News Letter&gt;

報道関係各位

2016年2月8日

## アロマテラピー最新研究 Vol.7

# 頭痛に対するアロマテラピーの有用性

公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEAJ、東京都中央区)は、アロマテラピーに関する学術論文の中から、最新研究を紹介します。

近年、さまざまなストレスやホルモンの変動によって引き起こされる不調に対し、「香りの効用」が注目されています。植物から抽出される“精油(エッセンシャルオイル)”の香りを嗅ぐと、香り成分が鼻腔内の神経細胞を介して、脳の本能的な部分を司る大脳辺縁系や視床下部を刺激し、不安やイライラを抑えたり、自律神経のバランスを整えたりすることが分かっています。

今回は、2月22日「頭痛の日」(一般社団法人 日本頭痛協会制定)に合わせ、頭痛に対するアロマテラピーの有用性が示された研究を紹介します。

### ◆多くの人が悩む頭痛

15歳以上の日本人のうち、頭痛患者は3,000万人以上と推定され、多くの人が悩む症状となっています。いわゆる「頭痛もち」の方の多くは、片頭痛と緊張型頭痛に該当するといわれています。

#### 片頭痛

日本の片頭痛患者は、840万人と推定されています。片頭痛は、こめかみに脈拍に合わせた拍動性のズキズキとした痛みが4時間～3日間ほど続き、吐き気や嘔吐を伴うことが多く、動けなくなることもあります。また、片頭痛発作中は、普段は気にならないような、光、音、臭いを不快と感じる方が多いようです。このような頭痛が月1～2回から週2回程度起きるため、日常生活に支障をきたすこともあります。こういった片頭痛の発作回数がアロマテラピーで軽減するという研究結果が報告されています。

### ◆片頭痛の発作回数がアロマテラピーで軽減

#### <実験概要>

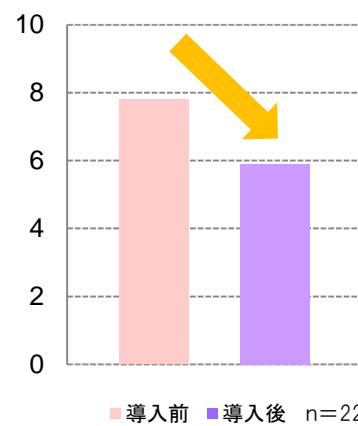
片頭痛患者44名を対象とし、アロマテラピー導入群22名とアロマテラピー未導入群22名に無作為にわけた。導入群には、3種類(オレンジ・スイート精油、グレープフルーツ精油、イランイラン精油)の精油から好きな香りを1種類選択してもらい、1ヶ月間、毎日夜間の定時に10分間の芳香浴を行った。

また、導入前後の頭痛発作回数を比較するため、アロマテラピー導入1か月前から導入1か月後の間、両群で頭痛ダイアリーに発作回数等を記載した。

#### <実験結果>

好きな香りの芳香浴によって、頭痛発作回数が有意に軽減した。また、未導入群では、頭痛発作回数は変化しなかった。

アロマテラピー導入群における  
片頭痛発作回数の変化  
(平均値/月)



【原著論文】片頭痛患者におけるアロマテラピーの効果/岩波久威、辰元宗人、福島明子、平田幸一 アロマテラピー学雑誌15(1),63-67,2015

本研究論文から、片頭痛へのアロマテラピーの有用性が示唆されました。

#### <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: 03-3548-3401(平日9:00～17:00)

## 緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭を締めつけられるような非拍動性の痛みが、30分～7日続きます。主な原因は、長時間の無理な姿勢による目・肩の疲れといった身体的ストレスや、不安・憂鬱などの精神的ストレスから、筋肉が緊張することで起こるといわれています。

## 好きな香りのアロマ温湿布で心身ともにやわらげる

筋肉の緊張から引き起こされる緊張型頭痛には、アロマ温湿布がおすすめです。  
アロマ温湿布は、身体のこわばりだけでなく、心のこわばりもやわらげてくれます。

### ＜アロマ温湿布の方法＞

お湯を入れた洗面器に精油を1～3滴落としたら、  
タオルを浸して絞り、首の後ろや肩まわりに当てます。  
じわっと温まって、血行が促進されるのと同時に、  
よい香りが漂い、心身のこわばりがやわらぎます。



※まれに精油が皮膚刺激となることがあります。

精油が皮膚に直接触れないよう、精油を含む面が内側になるように折りたたみましょう。

## おすすめの精油3種

### すっきりアロマ



#### ジュニパーべリー

森林を思わせる、スッキリとした香り。冷えやむくみを取るときに使われ、心身共にデトックスしたいときにおすすめ。

### あつたかアロマ



#### スイートマージョラム

温かみのある緑の香りが、心身を温め、ほぐしてくれます。緊張で高ぶった気持ちをしめたいときにおすすめ。

### ほっこりアロマ



#### オレンジ・スイート

なじみのある柑橘系の香りが、心を明るく前向きにしてくれます。疲れているけどもう一息がんばりたいときにおすすめ。

●出典一覧:一般社団法人日本頭痛協会 公式サイト

●参考資料: Sakai F, et al.: Prevalence of migraine in Japan: national wide survey, Cephalgia 17 p.15-22 (1997).

### ＜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妊娠婦やお年寄り、既往症のある方は、専門家にご相談の上ご使用ください。

## 【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について】

AEAJは、アロマテラピーに関する正しい知識の普及・調査・研究活動など、さまざまなアロマテラピー事業活動および資格認定を行っています。あわせて、自然の香りある豊かな環境の保全と創造に取り組んでいます。

アロマテラピーについての研究など、関連する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

Tel: 03-3548-3401(平日9:00～17:00)