

<News Letter>

報道関係各位

2015年3月10日

アロマテラピー最新研究 Vol.5

女性特有の不調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:AEA J、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。

月経痛、月経時の不安や更年期障害など、ホルモンの変動によって引き起こされる女性特有の不調に対する「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”を嗅ぐと、香り成分が鼻腔内の神経細胞に作用して、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と考えられています。

今回は、国内外で発表されている研究の中から、月経前症候群(PMS)など女性特有の不調を持つ方に対して、よく使われる精油(ラベンダー、ローズ、ゼラニウムなど)の作用を実際にテストした実験を紹介します。

◆月経痛がアロマテラピーマッサージで軽減

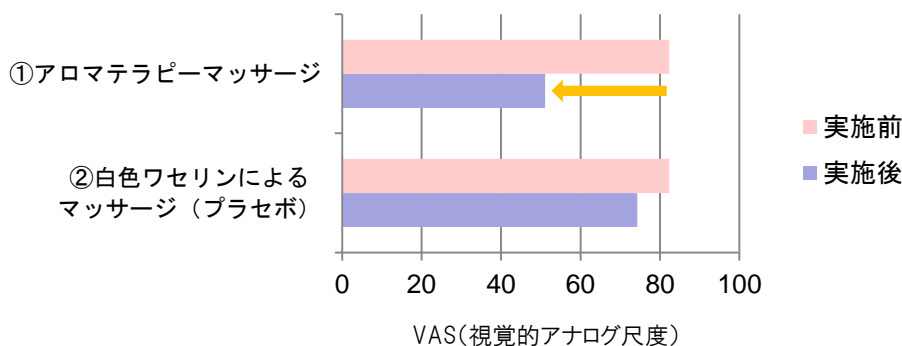
<実験概要>

月経困難症(月経痛)の痛み悩まされている助産師学生と、看護学生44人を対象とし、ラベンダー精油を用いたマッサージ(アロマテラピーマッサージ)と、無臭の白色ワセリンによるマッサージ(プラセボ)を行った。3回の月経期間でモニターし、初回の期間中はマッサージなしで、被験者が痛みの段階を自己評価。マッサージは同じ施術者によって毎回同じ時間に15分間、23℃～25℃の静かな室内で、下腹部に対して行った。

<実験結果>

痛みの程度がマッサージによって軽減。精油を用いたマッサージ(アロマテラピー)のほうがワセリンだけのマッサージよりもさらに効果的だった。

《視覚的アナログ尺度(痛みの度合い)比較》



【原著論文】Apay S.E. et al.: Effect of aromatherapy massage on dysmenorrhea in Turkish students. Pain Management Nursing, Vol.13, No4, 2012: pp236-240

<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)

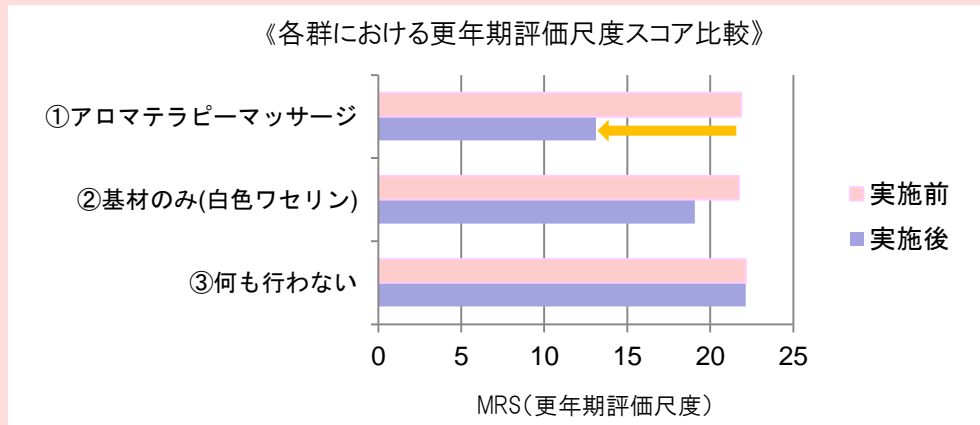
◆更年期の症状がアロマテラピーマッサージで軽減

＜実験概要＞

更年期の症状が認められる45～60歳の既婚女性90人を対象とし、30人ずつ、3つのグループに分けた。グループ①は精油(ラベンダー、ローズゼラニウム、ローズ、ローズマリー)を植物油(アーモンド油と月見草油)で希釈したものを使用してマッサージを受けた。グループ②は白色ワセリンを使用したマッサージを受けた。グループ③は何も行わなかった。グループ①と②の被験者には30分間アロマテラピーマッサージを週に2回、4週間にわたって実施した。

＜実験結果＞

マッサージを行ったグループ①、グループ②ともに更年期の症状が軽減したが、精油を使ったグループ①のほうにより効果が顕著だった。



【原著論文】Fateme Darsareh et al. : Effect of aromatherapy massage on menopausal symptoms: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause: The Journal of The North American Menopause Society, Vol.19, No9, pp.995-999

これらの研究論文から、各国でも女性特有の症状に対するアロマテラピーの有用性を探っていることがわかります。女性を感じる不調の程度や原因はさまざま、西洋医学では対応しきれない場合もあります。そういった場合に、補完的にアロマテラピーが求められる機会は今後さらに増えていくと考えられます。

AEA Jでは、今後もさまざまな研究・調査および広報活動を通して、アロマテラピーが持つ可能性に関する情報を発信してまいります。

【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について】

AEA J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おります。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

Tel: 03-3548-3401(平日9:00～17:00)