

<News Letter>

報道関係各位

2015年1月28日

アロマテラピー最新研究 Vol.4

ラベンダー精油のストレス緩和作用

～アロマをほんのり漂わせることでリラックス～



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、近年のアロマテラピーに関する学術論文の中から、実用的なピックアップを紹介します。

アロマテラピー※はストレス解消の一つの方法としてよく知られていますが、近年その働きを科学的に明らかにする試みが行われています。今回は、アロマテラピーで使われる“ラベンダー精油”が持つストレス緩和作用を検証した実験を紹介します。

※アロマテラピー…植物から抽出される精油を用いた芳香療法のこと

ラベンダー精油をほんのり漂わせることで、ストレスが緩和

<実験概要>

20代前半の男女9人(男性4人、女性5人)に対して、ラベンダー精油の香りを嗅いだ場合と、無臭の場合でストレス負荷をかけ、リラックスの指標となる脳波「α波」の変化を測定。ラベンダー精油は弱条件(3μl)、中条件(6μl)、強条件(12μl)の3段階で検証。

<実験方法>

被験者に脳波電極を装着後、次の作業を行う中での脳波α波を測定。

- ①【安静1】4分間の安静閉眼
- ②【ストレス】7分間のクレペリン検査(ひと桁台の足し算を繰り返す作業)と3分間の暗算によるストレス負荷
- ③【アロマ吸引】90秒間におい袋を嗅ぐ(におい袋にはラベンダー精油を添加した紙が入っている)
- ④【安静2】4分間の安静閉眼
- ⑤【安静3】13分間の安静開眼と最後に2分間の安静閉眼

<実験結果>

実験の結果、弱条件でラベンダー精油を吸引した場合、無臭の場合に比べリラックスの指標となる「α波」が上昇していることがわかりました。

(③の「アロマ吸引」時、④の「安静2」時)

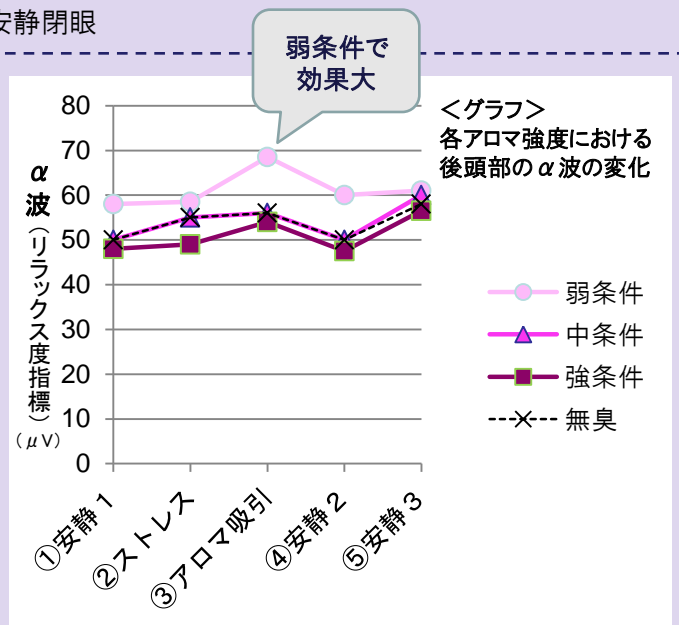
また、中条件および強条件でラベンダー精油を吸引した場合より、弱条件で吸引した場合のほうがリラックス作用が高くなっていることがわかります。

【原著論文】

Stress-reducing Activity of Aroma/Shuichi HASHIZUME et al.: Journal of ISLIS, vol.29, No.1, 76-81, March 2011



原著論文では、他にも唾液中のクロモグラニンA(CgA)の測定など、さまざまな方法で検証を行っています。



<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)

心理ケアの現場でも活用されるアロマセラピー

アロマのストレス緩和作用は、心理ケアの現場でも活用されています。

松尾 祥子氏<AEA J認定アロマセラピスト、臨床心理士>

カウンセリングの場面では、質の良い睡眠や疲労回復、生活リズムづくり、自然欠乏など、その方の生活の場面でアロマが役立つと感じたら、精油の使用を提案しています。呼吸とともにラベンダー精油が身体中に届くようにイメージ誘導すると、「母親に抱かれているような深いリラクゼーションを得られ、洗いたての優しい着心地のパジャマに包まれているようだ」と語る方もいらっしゃいます。中には、「ラベンダーの香りが苦手」という方もいらっしゃいますが、そういった場合は柑橘系(オレンジ・スイートやレモン)や樹木系(サンダルウッド、フランキンセンス)の精油とブレンドしてみると良いでしょう。



まつお・しょうこ / AEA J環境カオリスト委員、AEA J認定アロマセラピーインストラクター・アロマセラピスト、アライアント国際大学/カリフォルニア臨床心理大学院修士卒、臨床心理士、森林セルフケアサポーター、(株)SAFARI代表。「アロマ×心理×自然」をテーマに企業や学校にてメンタルヘルスの予防研修、統合医療機関にて個人カウンセリングを行う。

お部屋で手軽にリラックス！アロマを使った芳香浴

アロマのストレス緩和作用を活用して、お部屋をリラックス空間にしてみましょう。

薄い濃度でほんのりお部屋に香りを漂わせるには、アロマ加湿器や電気式のアロマディフューザー(芳香器)がおすすめです。ストレスを感じている時や、寝る前など、リラックスしたいときに取り入れてみましょう。

◆アロマ加湿器

近年ポピュラーになってきたアロマ加湿器。専用のアロマ(精油)投入口などがついている加湿器です。部屋の湿度をアップさせるとともに、アロマを芳香させることができます。スチーム(加温)式と超音波式があります。

◆アロマディフューザー

アロマを芳香させるための専用の器具。アロマ加湿器と仕組みは似ていますが、よりコンパクトです。水に数滴精油を垂らしたものを、超音波の振動で細かく粉砕してファンで吹き出すというものです。電気式で自動的にスイッチオフするものであれば、寝る前などに香らせることもできます。また、噴霧時間などを調節することで、好みの濃度に調節することができるものもあります。

<精油を安全に使うために>

- ①精油は少量でも皮膚に刺激を与えることがあります。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(特に目や口の周り)。
- ②子どもやペットがなめたり、口に入れたりしないように注意してください。
- ③妊産婦、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(AEA J)について】

AEA Jは、アロマセラピーに関する正しい知識の普及・調査・研究活動など、さまざまなアロマセ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。

原著論文、その他アロマセラピーについての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)