

<News Letter>

報道関係各位

2013年10月29日

寒い冬も、ぐっすり眠ってスッキリ目覚める！ 睡眠とアロマセラピー



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、生活にアロマを取り入れて快適に過ごす方法を提案します。

アロマセラピーで用いられる精油(エッセンシャルオイル)は、花や葉、果皮など100%植物から抽出される香りのエッセンスです。さまざまな効用を持つ精油の力を借りて、寒い冬でもぐっすり眠ってスッキリ目覚める方法を紹介합니다。

1. 就寝前に気持ちを落ち着けたいとき

思うように眠れない原因にはさまざまなものがありますが、悩み事やストレスを感じていると、身体は疲れているのに寝付けないことがあります。そんなときにはアロマセラピーを取り入れてみましょう。オレンジ・スイートの香りが就寝前のリラックスを促すということを実証した最新の実験を紹介합니다。



2. 手足が冷たくて眠れないとき

寒さが厳しい夜には、入浴時に天然精油を使ってみましょう。心も身体も温まり、心地よい眠りに導きます。



3. 朝、スッキリと目覚めたいとき

日の出が遅い冬は、朝起きるのが辛い時期です。アロマの力を借りて、気持ちよく目覚めましょう。



ぐっすり眠ってスッキリ目覚める！快眠におすすめの精油

ぐっすり眠りたいときの リラックス系アロマ



ラベンダー

身体のリズムを整えると言われる精油。深くリラックスできる香り。



スイートマージョラム

リラックスに導くスパイシーで温かみのある香り。イライラした気持ちを鎮めます。



オレンジ・スイート

甘みがある優しい香りはストレスや緊張を和らげることで知られています。

スッキリ目覚めたいときの フレッシュ系アロマ

グレープフルーツ

明るく前向きな気持ちに導いてくれる香り。



レモン

意識を目覚めさせてくれるような、朝にふさわしいフレッシュな香り。

<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)

1. 就眠前に気持ちを落ち着けたいとき

香りは嗅覚を通して脳に伝わることで、自律神経にはたらきかけ、身体のバランスを整えると言われていま
す。心が落ち着かずに眠れないときは、アロマセラピーを試してみるのも一つの方法です。

オレンジ・スイート精油は、神経の緊張を緩めてリラックスさせるとされており、ストレスによるイライラや、
不眠のときに用いられる精油です。オレンジ・スイートの精油と眠りに関する近年の実験を紹介します。

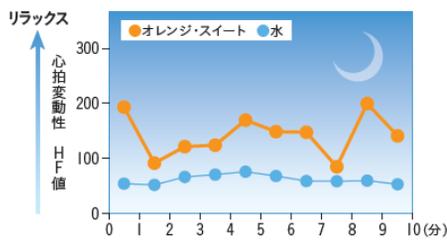
<アロマ最新研究紹介>

就眠前のリラックスを促すオレンジの香り

眠りが浅いといわれる高齢者を対象として、就
眠前にオレンジ・スイートの香りを嗅いで就寝し
てもらったところ、香りのない水の香りを嗅いだ場
合と比較し、就眠前の副交感神経活動が有意
に増加しました。副交感神経はリラックスの指標
とされ、増加するとリラックスしている状態を示
します。

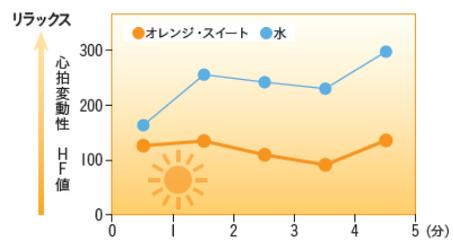
さらに、就寝中も居室内にオレンジ・スイートの
香りを漂わせ続けたところ、同じく香りのない水
の場合と比較し、翌朝の起床後の副交感神経
活動は有意に低下しました。これは起床後に覚
醒度がアップし、すっきり目覚めていることを示
しています。

【副交感神経活動（就眠前）】



就眠前にオレンジ・スイート（●）の香りを吸入した
後、副交感神経活動を10分間計測した平均値。同じ
方法で香りのない水（●）を吸入したときと比較し
て、副交感神経活動が一部で有意に増加。リラク
スしていることを示している。

【副交感神経活動（起床後）】



オレンジ・スイート（●）の香りを居室内に漂わせて
睡眠。その後、起床したときの副交感神経活動を5
分間計測した平均値。オレンジ・スイートの代わり
に水（●）を使ったときと比較して、副交感神経活動
が一部で有意に低下。覚醒度がアップし、すっきり
と目覚めていることを示す。

<実験方法>

要介護高齢女性12名(79～94歳)を対象に実施。オレンジ・スイートの精油25 μ l(0.025ml)を水道水500mlに入れ、加湿器でミ
ストとともに拡散し、就眠前に10分間吸入。就寝後は部屋の隅に加湿器を移動。翌朝まで加湿器を運転させて就眠。就眠前と起床後に
副交感神経活動の指標として心拍変動性(HF値)を測定。

論文では、“オレンジ・スイートののにおいが要介護高齢者を生理的にリラックスさせることが明らか
になり、就眠前不安を和らげる可能性が示された”と総括しています。

【原著論文】「オレンジ・スイートののにおいが要介護高齢者の就眠前不安にもたらす
生理的影響」/松永慶子、李宙営、朴範鎮、宮崎良文
(アロマセラピー学雑誌 vol.13, 47-54, 2013)

就寝前の気持ちを落ち着けたいときは、上記の実験のように、お部屋
にディフューザーで香りを漂わせてみるのも良いでしょう。オレンジ・ス
イートのほかに、ラベンダーもおすすめです。



※就寝時は、火を使わないタイプの精油拡散機(アロマディフューザー)を
使用しましょう。

2. 手足が冷たくて眠れないとき

眠れないほど冷え込む夜は、入浴をして身体を芯から温めるようにしましょう。精油を使ったアロマバスにすれば、湯気とともに立ち上る香りで心も身体もリラックス。湯冷めをしない内に布団に入るようにします。

* アロマバスの方法 *

お風呂に精油を3～5滴垂らしてよくかき混ぜたあと、入浴します。

※精油の原液は皮ふに刺激を与える可能性があります。必ずお湯とよくかき混ぜてください。

寒い日のアロマバスにおすすめの精油

- ★オレンジ・スイート…不安や緊張をやわらげる、ほっとするような香り。
- ★スイートマージョラム…じっくり温まりたいときにおすすめの、スパイシーな香り。
- ★ジュニパーベリー…冷えやむくみを取るとき使われる、森林のような香り。



3. 朝、すっきりと目覚めたいとき

アロマテラピーは、目覚めが悪いときにも活用できます。お湯を入れたマグカップに、グレープフルーツやレモンなど、柑橘系の精油を垂らし、深呼吸してみましょう。フレッシュな香りが気持ちを前向きにしてくれます。

そのほか、ローズマリーやペパーミントなど、スッキリした香りもおすすめです。

※誤って飲まないように注意しましょう。



<精油を安全に使うために>

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、少量でも皮ふ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、目の周りや皮ふの弱いところでの使用は控えてください。大人でも肌が敏感な場合は皮ふ科に相談して使用してください。
- 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)以外に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。
- ⑤空気が乾燥しやすい冬場は、アロマポット、キャンドル等の火気には十分お気を付けください。

【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について】

公益社団法人 日本アロマ環境協会は、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)の保全と創造及び、アロマテラピーの健全な普及と発展を目的とした様々な取り組みを推進しています。

1996年に設立された日本アロマテラピー協会を母体として、2005年4月に環境大臣の許可を受けて設立された社団法人 日本アロマ環境協会が、2012年4月に公益社団法人に移行しました。

アロマテラピーについて、もっと詳しく知りたい！実際に香りを体験してみたい！という方はお気軽に協会までご連絡ください。

<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)