

<News Release>

報道関係各位

2013年4月19日

アロマテラピー最新研究 Vol.1

バラの香りの美肌作用

～ローズ精油の香りでストレスが緩和され、皮膚のバリア機能がアップ～



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、最新のトピックスを紹介します。

アロマテ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。精油は嗅覚を通して脳に伝わることで、記憶や感情にはたらきかけ、心身にさまざまな作用をもたらします。古くから民間療法で使用されてきた精油の効果を、学術的に明らかにする取り組みが行われています。

■実証!ローズ精油の美肌作用

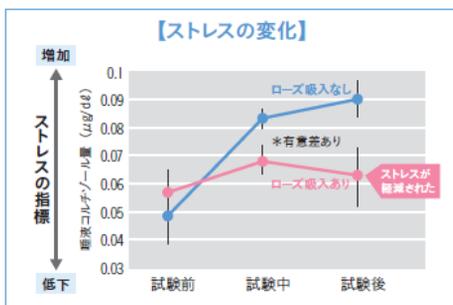
5月～6月に見ごろを迎えるバラの精油(ローズ精油)は、「精油の女王」と呼ばれ、美と健康を守る精油として広く活用されてきました。鳥取大学の実験では、バラの香りを嗅ぐことでストレスが緩和して、皮膚のバリア機能を低下を防ぎ、肌をよい状態に保つことが報告されています。

<実験概要>

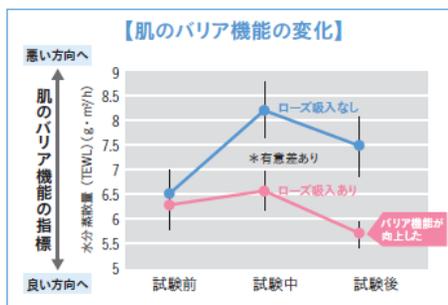
実験は14人の21歳前後の女性を対象に、ローズの香りを吸入する群、香りを吸入しない群に分け、ストレスの要因となる進級試験の3週間前から実施。試験前、試験中、試験後に、ストレスの指標である唾液コルチゾール量、肌のバリア機能の指標である水分蒸散量(TEWL)を測定しました。

<実験結果>

実験の結果、ローズ吸入ありの群は、試験中、試験後の唾液コルチゾール量と水分蒸散量が、ローズ吸入なしの群と比較して低く抑えられ、ストレスが低減。さらに、バリア機能の低下を有意に減少させていることがわかりました。



ストレスの指標を示す、唾液コルチゾール量の試験前、試験中、試験後の変化。数値が高いほど、ストレスが増加していることを表している。「ローズ吸入あり」の群は試験中、試験後のストレスの増加が抑えられた。



肌のバリア機能の指標を示す、水分蒸散量(TEWL)の試験前、試験中、試験後の変化。数値が高いほど、バリア機能が低下していることを表している。ローズ吸入ありの群は試験中、試験後のバリア機能の低下が抑えられた。



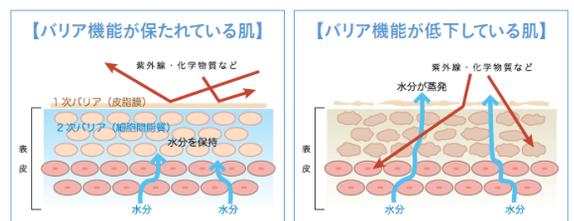
実験方法

ローズの香りを吸入する群は、1%に希釈したローズ精油を試香紙に付けたものをシャツの襟に付け、入浴時、就寝時をのぞき、朝から就寝まで着用。香りが感じられなくなったら、試香紙にローズ精油を付加することとします。香りを吸入しない群は、無臭の基剤を試香紙に付け、同様にシャツの襟に付けました。

【原著論文】

Effect of "Rose Essential Oil" Inhalation on Stress-Induced Skin-Barrier Disruption in Rats and Humans/Mika Fukada, Tatsuo Watanabe et al. (Chem Senses 37:347-356, 2012)

<参考>肌のバリア機能について



■古くから活用されてきた、貴重なローズ精油

クレオパトラやナポレオンの妻・ジョセフィーヌなど、バラの香りは古くから女性に愛されてきました。主に月経や更年期の不快感などを緩和し、肌を整える作用があると伝えられ、美と健康を守る精油として、広く活用されてきました。

バラの香り成分を抽出したローズ精油は、花びら4000kgからわずか1kgしか採ることができない貴重なものです。抽出法の違いで、ローズ・アブソリュートとローズ・オットーの2種類があり、それぞれ成分、香りが異なります。



■バラの香りを嗅ぐと、どうしてストレスがやわらぐのか



熊谷千津氏<AEA J理事、博士(農学)>

「ローズ精油に含まれるフェニルエチルアルコールとシトロネロールには、抗不安作用があることが報告されており、ストレスによる心と身体の緊張をやわらげる効果が期待できます。多くの成分が含まれ、複雑な構成を持つローズ精油については、その他にもさまざまな薬理作用が研究・報告されています。

緩和ケア病棟の現場でも、女性の患者さまに大変好まれ、トリートメントだけでなくスキンケアにも活用いただいたり、大活躍しています。バラの香りの幸福感、そして含有成分による薬理作用。とても魅力的な精油です。」

くまがい・ちづ / AEA J理事、学術研究委員、博士(農学)、薬剤師、緩和ケア病棟アロマセラピスト、IFA認定アロマセラピスト

■ローズ精油の活用法～母の日のプレゼントや、スペシャルケアに～

ローズ精油を使ったトリートメントオイルを作り、お肌のスペシャルケアを行いましょう。日頃の感謝を込めて、母の日のプレゼントにローズ精油を贈るのもおすすめです。

フェイス用トリートメントオイルの作り方

ホホバオイルなどの植物性のオイル30mlに、ローズ・オットーの精油を1～3滴以下(1滴は約0.05ml)加えてよく混ぜ合わせ、トリートメントオイルを作ります。化粧水などで肌を潤したあと、お顔にトリートメントオイルを付けて優しくトリートメントします。(※使用する方の体質により、皮膚に合わないことがありますので、パッチテストを行ったり、はじめは精油の濃度を低くして試すことをおすすめします。)



<安全にアロマセラピーを楽しむために>

アロマセ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。

【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、アロマセ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。

※AEA Jは2013年5月11日～16日に西武ドームで開催される「第15回国際バラとガーデニングショー」に協力しています。

<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)