

<News Letter>

報道関係各位

2018年10月18日

## 対馬ルリ子産婦人科医との共同研究で確認 ゼラニウム精油の香りが更年期特有の症状を軽減！？

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、産婦人科医の対馬ルリ子氏と共同で、ゼラニウム精油の香りと更年期女性の関係を調べた研究を行いました。研究の結果、ゼラニウム精油により更年期女性特有の不定愁訴や不安感の軽減、活力の向上、肌や髪の潤い実感のアップがみられました。

ローズに似た華やかな香りをもつゼラニウム精油には、女性特有の症状を和らげる作用があると伝えられ、美容や健康のために活用されてきました。今回の研究では、ゼラニウム精油の香りをまとった生活を続けると、心身にどのような変化が現れるのかを検証しました。



### 研究概要

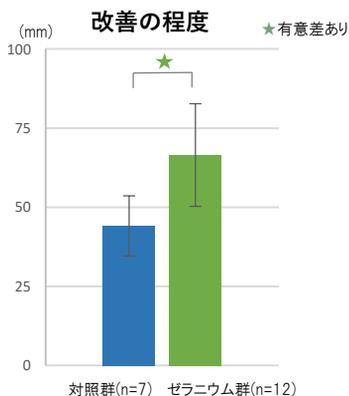
- **対象** 40歳～52歳の、月経の開始が不規則な女性19名
- **精油** ゼラニウム精油(水蒸気蒸留法)
- **測定方法** 対象者を2つのグループに分け、片方のグループはゼラニウム精油を垂らしたシールを襟元に付けて過ごす。もう片方のグループは、精油の代わりに水を垂らしたシールを付けて過ごす。一カ月後、SMI(簡略更年期指数)を用いた評価や問診、血中ホルモン濃度などの計測を行った。
- **評価項目**
  - ・医師による評価・・・VAS(改善の程度)、自覚症状
  - ・本人の実感・・・SMI(簡略更年期指数)、STAI(不安尺度)、POMS2(気分)、VAS ※(肌・髪の状態) ※VAS・・・視覚的評価スケール
  - ・血中ホルモン濃度

### 研究結果

- 更年期症状については、ゼラニウム精油をまとって過ごしたグループは、水をまとったグループに比べて、参加者の**改善の程度に有意差が見られました**。精神面においては、ゼラニウム精油をまとって過ごしたグループでは、**不安感が有意に減少**(STAI)。**活力や友好的な気分は有意に増加**(POMS2)した結果になりました。
- また、ゼラニウム精油をまとって過ごしたグループは、対象者本人の実感としての**肌の潤い、抜け毛の少なさ、髪の潤いもアップ**しました(VAS)。
- 一方、ゼラニウム精油をまとった生活を続けても、血中ホルモン濃度には有意な影響がみられませんでした。

### 研究結果詳細

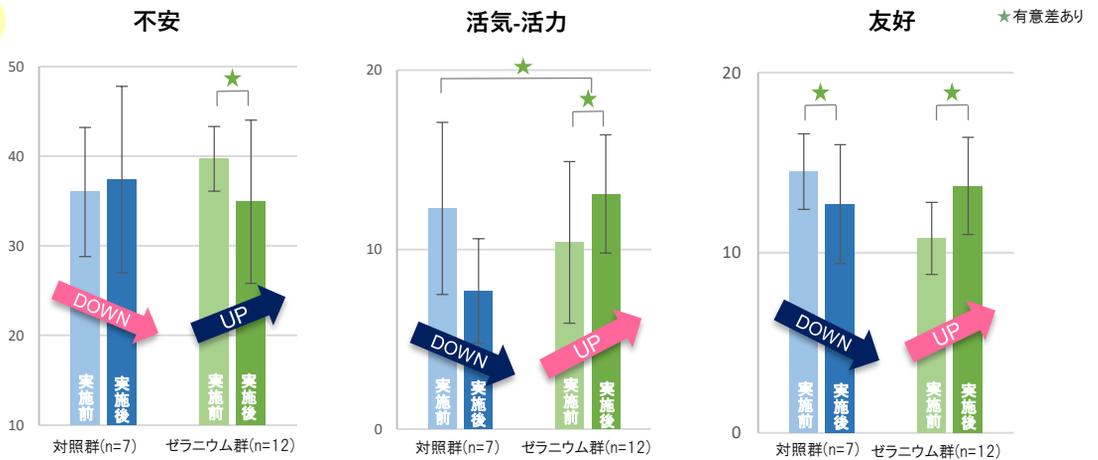
#### 身体面



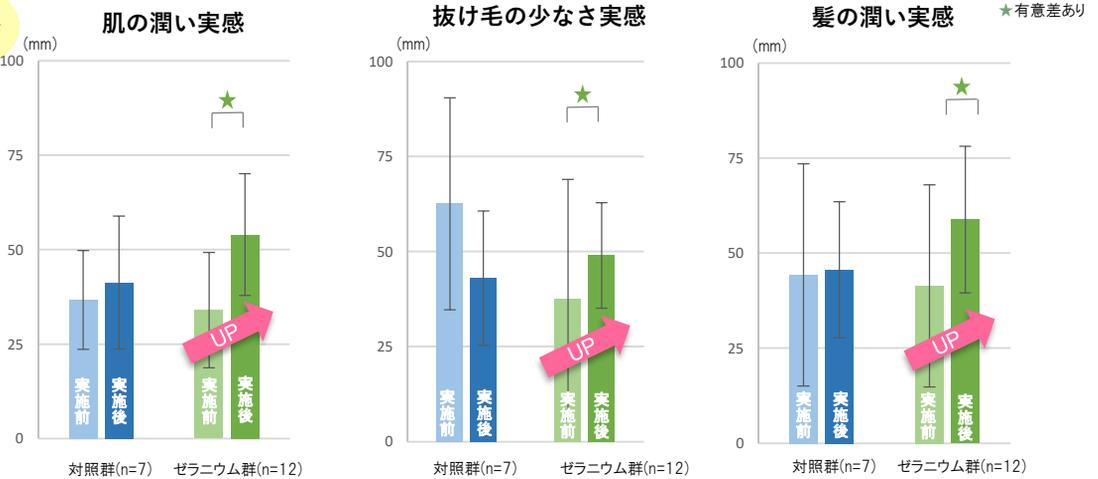
<項目>  
 易疲労  
 倦怠感  
 のぼせ  
 発汗障害  
 ふわふわ感  
 動悸  
 イライラ  
 落ち込み  
 睡眠の質の低下  
 性欲の低下  
 朝のこわばり  
 手首などの痛み  
 肩こり  
 首こり  
 温疹  
 頭痛  
 冷え

研究結果詳細

精神面



肌・髪の実感



まとめ

ゼラニウム精油をまとう生活を一カ月間続けても血中ホルモン濃度の有意な変化が確認されなかったことから、アロマテラピーによる嗅覚刺激が血中ホルモン濃度に直接、影響することなく、更年期のQOLの向上に有効であることが示唆されました。今後安全性の高いセルフケア方法の一つとして、アロマテラピーの活用が期待されます。

対馬ルリ子先生

産婦人科医、医学博士。対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長。東京大学医学部産婦人科学教室助手、都立墨東病院周産期センター婦人科医長などをへて、2002年クリニックを開設。翌年には女性の健康維持を助ける医療(女性外来)を進める会「NPO法人 女性医療ネットワーク」を設立。全国の女性医師や医療関係者と連携し、女性の健康のための情報提供や啓蒙活動を行っている。



アロマテラピーについての研究、アロマ関連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) E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp