

研究区分：学内助成研究

更年期のストレス軽減へのアロマ芳香浴の効果

-日本古来の精油での試み-

夏山洋子 糠塚亜紀子 矢野恵子 看護学部 母性・小児看護学講座

【目的】補完代替療法の一つである芳香療法の中でも、メディカルアロマセラピーは嗅覚研究の発展とともに現在、臨床で多く実施、報告されている。本来、香りにより刺激される脳の部分は記憶や情動などへ影響を与えることが知られている。日本人には日本古来の香りがよりなじみが深くて良いという指摘もあり、本研究は日本人ならではの癒しを考える意味でも、鬱、無気力、興奮等へ効果があるとされるヒノキ精油が女性の更年期の不定愁訴やストレスの軽減に効果があるかどうか検証することを目的とする。

【方法】対象：産婦人科外来を受診した更年期女性で、医師の承認の得られた人に、研究への参加募集を行い、同意の得られた人を対象とした。外来の待ち時間に原則として1室にてまず非介入状態で安静のみを15分実施し、その後ヒノキ精油による芳香浴を15分実施した。芳香浴は同じアロマポットを利用し、80mlの水に4滴の精油を加えて実施した。介入の前後に血圧・脈拍測定を行い、SMI(更年期指数)及びPOMS(Profile of Mood States)を実施し、加えてVAS(視覚アナログ尺度)で気分を評価した。生理学的指標として、リラックス効果を交感神経と副交感神経等のバランス等で評価する為、入室後にボナリーライトで解析するための心電図用電極を装着した。<ボナリーライト=日常の生活活動を、心拍数(R-R間隔)と活動度(加速度センサーと傾斜センサー)で記録。>測定結果はMemCalc/Win ver.2等で分析した。調査期間は、平成25年11月~平成26年3月である。

【倫理的配慮】本研究は明治国際医療大学研究倫理委員会の承認を得て実施した(受付番号25-71)。

精油は成分表の付いた安全性の高いものを使用し、対象の方には、必ず、実施前に好みを確認した。香りに拒否感を持たれた場合は実施しない。また途中で気分が悪くなれば中止できる事、途中で研究を中止しても何も支障はないこと等を伝えた。

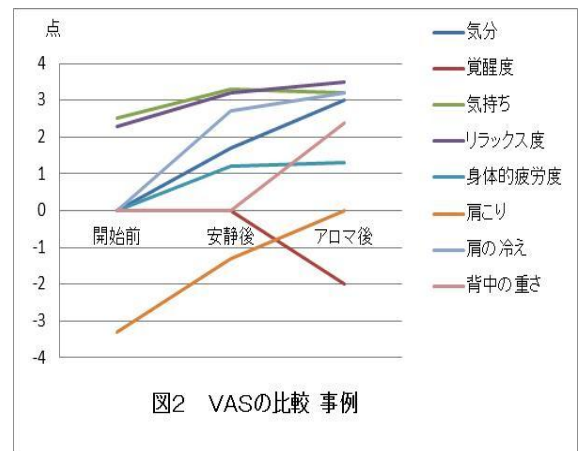
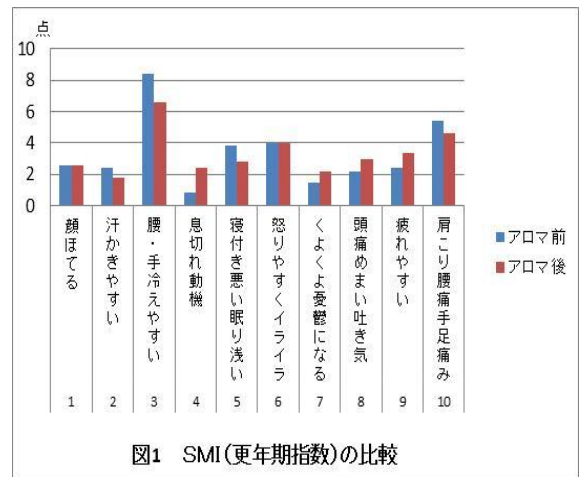
【結果】対象者は5名で、平均年齢49.2歳(41-55歳)。全員が1-2年前から通院中で、内4名がホルモン療法や漢方の処方を受けていた。

血圧は安静時とアロマ芳香浴時で大きな変化はみられなかったSMIについては、アロマ芳香浴後に、腰や手足の冷え、肩こり、寝つき、発汗について点数が低下したが、息切れや動悸、頭痛やめまい、疲れやすいでは点数が高くなった。(図1)

POMSについては、緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、活気、疲労、混乱の6項目について、5名全員が安静後とアロマ芳香浴後の両方で低下し、両者間で有意差は見られなかった。

VASについては、背中の中の重さや肩こりが、アロマ芳香浴により改善される可能性が示唆された。ま

た、覚醒度がアロマ芳香浴後に低下しており、睡眠導入効果も示唆された。(図2)



【考察】今回の研究により、日本古来の精油を使用したアロマ芳香浴の更年期障害に対する効果の可能性が示唆されたが、短期での実施では効果が得にくいことも考えられる。今後、症例数を増やして検討を加えていきたい。

引用・参考文献

- 小林麻衣子, 李 卿, 若山葉子他. ヒノキ精油によるリラックス効果. 日衛誌 (Jpn J. Hyg) 第64巻 第2号 2009年3月 p. 418