

代替医療における心理的効果の仕組み

-アロマセラピーとアーユルヴェーダ療法における変性意識体験-

Mechanism of psychological effect of Alternative medicine

- altered state of consciousness induced by Aromatherapy and Ayurvedic treatments-

上馬場和夫¹⁾, 許 鳳浩¹⁾, 田口祐紀子¹⁾, 小川 弘子¹⁾
村上 志緒²⁾, 安 珠²⁾, 林 真一郎²⁾

1) 富山県国際伝統医学センター, 2) 日本アロマセラピー協会

Psychological effect of Alternative Medicine was studied by the psychometric method. 16 healthy adult females (age: 38 ± 8 y.o.) experienced Aromatherapy, Ayurvedic treatments with and without essential oil (Lavender). Their experiences of altered state of consciousness (ASC) and their changes of state trait anxiety inventory were asked using the psychometric instruments. Their physiological findings with ECGR-R variability, electroencephalogram and skin temperature were also monitored. Both Aromatherapy and Ayurvedic treatments induced deeper experiences of ASC than the control supine position, and they showed anxiolytic effects. Their experiences of ASC were augmented by adding the essential oils and these experiences were correlated with the anxiolytic effects. The anxiolytic effects of the Alternative treatments may be related with the experiences of ASC and changes of some neurotransmitters.

【目 的】

代替療法の特徴は、体だけでなく、心に作用する治療法が多いことである。アロマセラピーやアーユルヴェーダ療法では、単なるリラックス体験だけでなく、宇宙に漂っているような感覚や時間があつという間に過ぎ去った感覚などを体験することが多い。これらは、変性意識体験 (Altered state of consciousness: ASC) と見なすことができる。変性意識体験問診票と不安度問診表を利用して、アロマセラピーやアーユルヴェーダの代表的療法頭部滴油療法の計量心理学的調査を行った。あわせて生理学的・生化学的検査も行った。

【方 法】

健常成人女性18名(平均 37 ± 8 歳)に、文書による同意を得た後、ラベンダーを使ったアロママッサージ、無香マッサージ、対照安静臥床を行った。その前後の不安度と、直後のASCを問診した。別の健常成人女性16名(平均 38 ± 8 歳)には、アーユルヴェーダの頭部滴油療法を行った。頭部滴油療法は、癒しロボットを使って行い、オイルの流量、温度、滴下パターン、滴下ノズルの動くスピードなどを同一条件で行った。ブレインのゴマサラダ油、ラベンダー油0.3%添加ゴマサラダ油、対照臥位安静の3条件でASCや不安度を測定し比較した。統計解析は、Wilcoxon signed rank test, Tukeyの検定, Dannettのt検定を行い、有意水準は、0.05とした。

【結 果】

アロママッサージもアーユルヴェーダの頭部滴油療法も、共に、対照群と比較し有意なASC体験スコア、不安度の軽減を認めた。精油を加えることで、変性意識体験が深くなった。また、ASC体験と状態不安の軽減とは相関性を示した。

【結 論】

不安は、神経伝達物質の変化と関連していることが言われており、ASC体験との関連も含めて代替医療の作用機序に関して示唆が得られた。また脳研究への応用も考えられた。