

アロマセラピーの心理学的、生理学的、免疫学的効果の評価

Assessment of psychological, physiological and immunological effects of aromatherapy

今西 二郎

京都府立医科大学大学院医学研究科感染免疫病態制御学教授



Effects of aromatherapy were assessed on the psychological, physiological and immunological states of the normal subjects and the patients with mild depression and with breast cancer. Aromatherapy massage was able to induce relaxation and enhance immunological ability in the normal subjects. Furthermore, this intervention was able to improve psychological states of the patients with mild depression and with breast cancer.

【目的】 健常者、軽症うつ病患者および乳がん患者において、各種心理学的、生理学的、免疫学的検査によりアロマセラピーの効果の評価を行うこと。

【研究 1】 健常被験者 11 名に対して、5 分間の足浴と 30 分間のアロママッサージを行った。そして、セッションの前後に心理学的測定のために質問紙を記入し、採血、唾液を採取した。また、生理学的測定として、指尖容積脈波、皮膚電気抵抗、皮膚温、脳波などの測定を行った。その結果、心理学的変化については、State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 検査での状態不安について、有意な不安軽減効果が得られた。一方、免疫学的変化としては、リンパ球、CD8 陽性細胞、CD16 陽性細胞、CD4/8 比について有意な変化が得られた。

【研究 2】 5 名の軽症うつ病患者に対して、30 分間のアロママッサージを週 2 回、4 週間（計 8 回）行なった。その結果、ハミルトン尺度スケール (HAM)、気分プロフィール検査 (POMS)、Wisconsin Card Sorting Test (WCST) で、うつ状態の改善を示す結果が得られた。

【研究 3】 乳がん患者の再発に対する不安感に対して、アロマセラピーによって軽減できないかをみるため、7 名の患者に研究 2 とほぼ同様のプロトコルでアロママッサージを行った。その結果、Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)、STAI、Questionnaires for Relaxation ver. 2 (QR2) 検査で不安感軽減作用が確認された。

【結論】 アロママッサージにより、健常者において、心理学的検査でリラクゼーション誘導が、免疫学的検査で免疫能増強が確認された。また、軽症うつ病および乳がん患者で、改善効果がみられた。