

P-E-2

スイートオレンジの芳香による心理学的変化と生理学的変化

The Psychological and Physiological Effects Caused by Orange Sweet

○神保 太樹^{1,2)}, 宮里 文子¹⁾, 大門 美智子¹⁾

1) NPO 法人関西アロマセラピストフォーラム, 2) 鳥取大学医学部生体制御学

The subjects were 6 adult women. To research psychological and physiological effects by orange sweet fragrance, we treat aromatherapy that is free from body massage. Before and after aromatherapy of orange, we examined following scales; profile of mood states, holms stress scale, Zung Self-Rating Depression Scale, calucuration test, and measurement of salivary amylase. As a result, we observed significant changes of the right calucuration rate and diastolic blood pressure. In conclusion, orange fragrance may lead to parasympathicotonia.

【目的】

スイートオレンジには、緊張やストレスを緩和する作用があると言われており、主に精油を用いたマッサージを行うことによってスイートオレンジオイルが気分プロフィールの改善に役立つことが示唆されてきた。しかし、これまでの報告は、全てマッサージの要素を廃していないため、香りそのものの効果がどのように影響しているのかについては不明であった。そこで今回我々は、スイートオレンジの香りを嗅ぐだけであっても、気分プロフィールを初めとする心理的評価尺度や、唾液中のアミラーゼ量などに変化があるかどうかを検討した。

【方法】

研究への同意を得られた健常成人女性 6 名 (37.14±7.58 歳) を対象に評価を行った。まず前検査を行い、次にスイートオレンジの精油 (*Citrus sinensis*) を、ディフューザーによって暴露した後検査を行った。

後検査では、疲労感等の自覚を調査するために気分プロフィール評価尺度(POMS)、ホームズのストレス反応評価尺度、ツングの指標、計算試験を行った。加えて、生理学的指標として、唾液中アミラーゼ測定を行った。

【結果】

POMS、ツングの指標、ホームズのストレス反応尺度の総点、唾液中アミラーゼ濃度については有意な差は見られなかった。計算問題の成績は、総解答数が向上していたのに対して、正解割合は有意に減少していた。(p<0.05) また、拡張期血圧が有意に減少していた。(p<0.05)

【結論】

POMS を初めとする心理プロフィールの評価に関しては、有意な差は見られなかった。これは、これまで言われてきたスイートオレンジの香りがストレス緩和に効果があるという報告とは矛盾するものであるが、有意な差異こそ無かったものの、POMS を初めとする多くの尺度で改善していた例が見られた。

また、拡張期血圧が有意に減少していることや、計算課題の正解割合が有意に減少していることから、ある程度スイートオレンジが副交感神経系を優位とする可能性はあると考えられた。

加えて、今回の検討では、例数が 6 例であり十分ではなかった。よって、今後は、より多くの例数を検討する必要があると考えられた。