

P-E-3

スイートオレンジによる気分プロフィールの変化

Changes About Profile of Mood States by Sweet Orange

○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 24 adult women. To research changes about profile of mood states by sweet orange, we performed body treatment including foot bath by sweet orange oils with consultation. Before and after treatment, we examined following scales; profile of mood states(POMS), blood pressure determination and pulse rate. As a result, we observed improvement in all subscales of POMS and reduction of diastolic blood pressure, systolic pressure and pulse rate. In conclusion, agreeing with past studies, profile of mood states can be improved by sweet orange. And we may treat stressful disorders such as depressive illness.

【目的】

スイートオレンジには、緊張やストレスを癒やして、気持ちを明るくする作用や心を穏やかにさせる働きがあると報告されている。また、緊張時などに用いることで、緊張状態を緩和する作用があると言われている。しかし、これまでスイートオレンジについては経験則的に用いられることが多く、その効果について、介入研究を行った例は少ない。そこで今回我々は、スイートオレンジによるトリートメントの前後で、気分プロフィールの変化と介入前後における脈拍及び血圧の変化を検討した。

【方法】

てらのうち診療所内、女性の健康センターにて、診療所内の倫理規定に則り、研究内容と方法を説明し、同意を得られた成人女性 24 名(42.25±11.84 歳)を対象に、前後比較によるオープンスタディを行った。

まず前検査を行い、40～42℃の湯で 15 分間の足浴後、植物油 (Agua Oil、ESSENTIAL THERAPEUTICS 製) 15ml にスイートオレンジ 0.3ml (*Citrus sinensis* PRANAROM 製 Lot.BCSZ2) を 2%にブレンドし、下肢、背部、上肢、デコルテの 40 分間の精油使用施術(マッサージ)を行った。その後、後検査を行った。

心理学的評価尺度として、気分プロフィール評価尺度(POMS)を用いた。POMS は「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」の 6 つの下位尺度から、気分や感情の状態を測定する尺度である。加えて、血圧及び脈拍の測定を行った。

【結果】

POMS の評価項目では、6 つの下位項目全てにおいて有意な改善がみられた($p<0.001$)。また、拡張期血圧が有意に低下し($p<0.01$)、収縮期血圧も有意に低下した($p<0.001$)。加えて脈拍数も低下した($p<0.001$)

【結論】

スイートオレンジの主要成分であるリモネンには、中枢神経抑制・鎮静・血圧降下作用があるといわれている。今回の検討の POMS にみられる気分の有意な改善は、これまで経験則的にいわれたスイートオレンジが不安を緩和すると言われていることや、先行研究にある抑うつ状態を緩和する作用があると言われることと合致している。また、有意に血圧や脈拍数が低下していたことから、スイートオレンジが、気分プロフィールの改善に有効で、ストレスの緩和にも効果的である可能性が示唆された。