

## P-9

# アロマセラピーハンドマッサージ前後の心拍変動分析

野萱 純子、屋敷 智子

社会医療法人財団 大樹会 総合病院 回生病院

Effects of aroma hand massage on the heart rate variability(HRV) was studied for 11 women. We used two or three kinds of essential oils chosen for their symptoms and taste. The standard deviation normal to normal was increased for all subjects.

### 【目的】

アロマセラピーの自律神経への影響は、個別の精油を対象として研究されることが一般であり、すでにいくつかの研究報告がなされている。しかし、実際のアロマセラピートリートメントにおいては、精油の選択や組み合わせはクライアントの状態や好みによって変わらざるを得ない。今回、クライアントそれぞれの状況に応じた異なった精油の選択と混合によるハンドマッサージ施行前後の、心拍変動を指標とした自律神経活動への影響を検討したので報告する。

### 【方法】

アロマセラピートリートメントを希望して来院したクライアント11人を対象として、身体的不調についての問診と診察結果にもとづいて、精油を2-3種類選択し、ホホバオイルをキャリアとして2%に希釈した。仰臥位安静状態でAPGハートレーターを測定(MEDICORE 東京医研)し、その後先に調整したオイルを用いて15分間両上肢に対するマッサージを行った。5分後に覚醒を確認して仰臥位安静状態でAPGハートレーターを測定した。

### 【結果】

精油の種類によらず、SDNN (Standard deviation Normal to Normal) はすべてのクライアントにおいて上昇がみられた。HRはマッサージ前後で大きな変化はなかった。Lfはマッサージ前後比で0.3~2.6と幅広く分布し、増加したもの5/11、減少が6/11で一定の傾向はみられなかった。Hfのマッサージ前後比は、11例中9例で上昇した。

### 【考察】

SDNNはすべての症例でアロママッサージ後増加した。SDNNは心拍変動を評価する指標の一つであり、心拍変動が不規則、複雑であるほど数値は上昇する。精油の組み合わせは異なるがハンドマッサージ手技は同様であり、SDNNの変化はマッサージ手技によるものである可能性も否定できない。症例数が十分でなく、Lf、Hfの変化については一定の傾向がみられなかった。使用した精油成分との相関もみとめられなかった。