

異なるアロマセラピー手法による生体反応性の違い

許 鳳浩¹⁾、浦田哲郎²⁾、上馬場和夫³⁾、鈴木信孝¹⁾

1) 金沢大学大学院・医薬保健学保健学総合研究科臨床研究開発・補完代替医療学

2) 医療法人ホスピエグループ・浦田クリニック

3) 帝京平成大学・ヒューマンケア学部・東洋医学研究所

【目的】

アロマセラピーのオイルマッサージの有効性を高めるために、異なる手法（アーユルヴェーダ的方法）を用いた実践の有用性及び科学性を実証する。

【方法】

健康成人 16 名（42.3 ± 10.9 才）、文書による同意を取得した後試験に参加してもらった。下腿部に対し、施術者（1 名と 2 名）と施術方法（シンクロの有無）を組み合わせることで、四つの異なる手法をランダムに使い、それぞれの施術の前、中、後における生体情報と主観的検査（VAS）結果記録した。測定項目は、①血圧心拍などの循環動態、②自律神経機能、③局所の体温（指先と膝）、④脳波、⑤気分、緊張感、幸福感、リラックス度など主観的指標（VAS）であった。統計解析は Dunnett 法、paired t-test 及び一元配置分散分析を用い、有意水準 $p < 0.05$ 、 $p < 0.1$ は傾向ありとした。

【結果】

① 4 手法に別の血圧、心拍、自律神経及び肢体の末梢温度の有意な違いは見られなかった。② 脳波では、施術者数に限らず、ミドル α 波は、シンクロありの方で術中高く、シンクロなしで低い傾向であった。 β 波では、施術者数に限らず、シンクロなしの方で術中高く示され、シンクロありでは有意な変化がなかった。③ 気分や幸せ感では、施術者 2 人で、左右シンクロありの方がもっとも得点が低く（ポジティブ感情）、施術者 2 人で、左右シンクロなしの方ももっとも得点が高かった（ネガティブ感情）。

【結論】

アロマセラピーは、精油が持つ心理、生理的効果以外に、施術法によっても生体に与える影響に違いがみられることが明らかとなった。

アーユルヴェーダ的手法を含む 4 つの方法を用いて比較検討した結果、主観的指標及び、客観的生理項目の変化から、施術者 2 人、同調しながら行う下腿部マッサージが生体にもっとも好感触であったことが示された。