

論文内容要旨

論文題名：

ローズ精油を用いた首肩マッサージによる抗ストレス作用の科学的検討

専攻領域名：基礎・臨床医学・統合医療領域

氏名：稲垣貴恵

内容要旨：

アロマセラピーのストレス緩和効果が衆目を集めるが、科学的な検討は少ない。ローズ精油でアロマトリートメントを実施することによるストレス及び睡眠への効果について、生理作用と心理作用の両面から検討した。深夜勤務終了後の女性看護師 42 人(平均年齢は 34.1 ±1.5)を対象として、アロマセラピートリートメント群 (アロマ群) 20 例には、グレープシードオイル (Grapeseed oil : *Vitis vinifera*) で 1%濃度に希釈したローズ精油 (ROSE OTTO : *Rosa damascena*) を、コントロール群 22 例には、オイルトリートメントとしてグレープシードオイルのみをそれぞれ用いて、首肩マッサージを 15 分間実施した。生理的指標として、トリートメント前後の唾液中クロモグラニン免疫活性値 (CgA) および、Biological Anti-oxidant Potential (BAP) を検討した。心理的指標として、新版 STAI 状態-特性不安検査 (STAI-JYZ)、ピッツバーグ睡眠質問票の日本語版 (PSQI-J) および香りの主観的評価には、実験に使用した香りの嗜好性を数値化するための Visual Analogue Scale (VAS) を用いて評価した。唾液中 CgA 値は、アロマ群、コントロール群ともにトリートメント前後の比較において低下傾向を示したが、両群間での有意差はなかった。BAP 値は、トリートメント前後の比較において、アロマ群で約 2.6 倍と有意な上昇を認めた ($p < 0.05$) が、コントロール群では変化しなかった。トリートメント後の BAP 値は、アロマ群はコントロール群に比べ約 1.25 倍と有意に高かった。VAS は、アロマ群はコントロール群に比較して有意に高かった ($p < 0.0005$)。STAI-JYZ・不安不在項目の減少量は、トリートメント後にアロマ群はコントロール群に比べ、不安不在項目の減少量が多い傾向が見られた ($p = 0.14$)。また、翌日起床直後でもアロマ群はコントロール群に比べ、不安不在項目の低下傾向を示した ($p = 0.08$)。従って、アロマ群はコントロール群と比較して、不安不在項目の減少は大きく、その効果は翌日まで持続していたといえる。PSQI-J の睡眠困難項目は、アロマ群はコントロール群と比較し、減少量が約 2.2 倍と有意に多かった ($p < 0.05$)。

本実験では、ローズ精油を用いたアロマトリートメントが、不安や睡眠困難の改善を誘導し、その効果が翌日まで持続する可能性を示した。さらに抗酸化マーカーである BAP 値の有意な上昇により、酸化ストレスを低下させる可能性を示した。ローズ精油でトリートメントをする方法は、実生活で比較的容易に導入しやすい手法である。その方法を用いたこと

で精神的ストレスを緩和し、抗酸化能を上昇させたという本研究の結果から、ローズ精油を用いたアロマセラピーは、ストレス軽減に有効であると考えられ、人々の心身の健康増進のために有効な一手段となることが示唆された。