

「Medical Aroma News」は、統合医療研究所「T-LAB」より、皆様の健康の維持・増進、また「未病」に有効な情報をお伝えしております。

日本アロマセラピー学会学術総会レポート vol.1

2015年11月7日(土)、8日(日)、ワークピア横浜にて一般社団法人日本アロマセラピー学会の第18回学術総会が開催されました。



シンポジウム、パネルディスカッション、セミナー、メディカルアロマセラピーの研究発表や症例報告が行われました。その中でも一般社団法人湘南太陽会が学術総会にて発表した2つの研究と(有)鳥居医療総研協賛のミクソロロジーカクテルに関するセミナーの内容をご紹介します。

◆禁煙補助に対するアロマセラピーの効果の検討

大曾根久美子¹⁾、澤田美香子¹⁾²⁾、鳥居伸一郎¹⁾、神保太樹³⁾、千葉良子²⁾

1)医療法人社団湘南太陽会、2)昭和薬科大学臨床化学分析教育研究室、3)星薬科大学生命科学先導研究センター

経口禁煙補助薬を用いて行う禁煙治療は、自力で禁煙するより成功率は高いものの、薬の作用機序による精神神経系への影響、嘔気等の副作用、服薬ノンコンプライアンス、保険診療期間の制限、禁煙後の喫煙再開など多く問題もみられます。そこで、精油を使用することで喫煙に対する欲求が抑えられることを検証、アロマセラピーの禁煙補助への効果を検討しました。

ペパーミント (*Mentha piperita*)、ブラックペッパー (*Piper nigrum*)、メリッサ (*Melissa officinalis*) の精油をブレンドしたスプレー剤を使用して2種類の臨床実験を行いました。



①禁煙外来患者(禁煙補助薬服用者)への禁煙補助

禁煙補助薬服用開始と同日にアロマセラピーも開始し、喫煙したい時および薬の副作用である嘔気を催した時にスプレーを噴霧して香りを嗅ぎました。禁煙外来再診時(2週後、4週後)に行った評価では、既知の禁煙補助薬のみの禁煙率より高い禁煙率となりました。但し、禁煙外来を4週継続した被験者は全体の半数以下でした。

②禁煙補助薬を使わず禁煙・節煙を希望する喫煙者への禁煙補助

1週間アロマセラピーをせず禁煙・節煙し、その後1週間喫煙したい時にスプレー剤を使用して禁煙・節煙して、喫煙本数と4種類の調査票のスコアを比較しました。被験者全員、禁煙には至りませんでした。平均喫煙本数はアロマセラピー実施期間のほうが有意に減少しました。各調査票のスコアの減少も認められました。

イライラなどのニコチン禁断症状や禁煙に伴うタバコに対する切望感を軽減し、ニコチン欠如を精油が代替できる可能性により、アロマセラピーの禁煙、節煙補助効果が示唆されました。治療を継続できた禁煙外来患者が半数以下であったこと、②の被験者は、節煙はできて禁煙まではできなかった結果から、アロマセラピーによる禁煙補助療法には、医療従事者を含めた包括的な禁煙プログラム作成とアロマセラピストの認知行動療法などによる心理療法を併用した積極的介入によりさらなる効果を期待できると考えます。

◆森林浴疑似環境による疲労・ストレス軽減効果の検証

澤田美香子¹⁾²⁾、鳥居伸一郎¹⁾、神保太樹³⁾、千葉良子²⁾

1)医療法人社団湘南太陽会、2)昭和薬科大学臨床化学分析教育研究室、3)星薬科大学生命科学先導研究センター

森林浴にはストレス・疲労軽減効果があると報告されていることから、樹木精油と環境音を用いて森林浴の疑似環境を作成し、精油と環境音の相乗作用により疲労・ストレス軽減効果が得られるか検証を行いました。

週50時間以上の長時間勤務を行っている被験者10名を対象としました。疑似森林浴の環境作成には、樹木精油としてスギ葉精油 (*Cryptomeria japonica*)、クロモジ精油 (*Lindera umbellata*) を用い、防音室内において環境音のリスニングと共に芳香拡散器にて芳香浴を行いました。生理的指標として心拍変動 LF/HF 値・トータルパワー値 (TP)、脳波を測定し、心理的指標として気分プロフィール検査 (POMS)、疲労・覚醒主観評価指標 (RAS) を用いました。

交感神経と副交感神経のバランスを表す LF/HF 値は、副交感神経が優位になる傾向が確認できましたが、自律神経機能全体の働きを示し疲労度を表す指標である TP 値は、上昇 (≒疲労回復) した被験者は半数以下でした。両精油の実験において、脳波は γ 波の有意な増加、POMS は疲労、TMD (総合的気分状態) の有意な改善、RAS ではリラックスが有意に上昇、緊張が有意に低下しました。

心理的指標、LF/HF 値から環境音と精油で作成した森林浴疑似環境による疲労・ストレスの改善が示唆されました。疲労に関わる TP の上昇が見られなかった結果は、実験途中、特に環境音リスニングや芳香浴が始まってから入眠した被験者が多かったことより短時間の浅い睡眠に起因することが考えられます。また、 γ 波は文献によると作業記憶、長期記憶、注意、知覚等に関連、睡眠中の γ 波の活性は脳ダイナミクスの回復、大脳皮質の神経回路整備に関与していることから、本実験において γ 波が増加したことは、脳の疲労回復につながったのではないかと考えられます。

今後は、実施方法をさらに検討し、実際に森林に足を運べない人へのストレス・疲労対策の他、不眠対策等にも活用できるように研究を継続したいと考えます。

◆健康に良い！薬膳ボタニカルカクテルの業界最先端からのカレントセミナー

講師：北條智之 (Cocktail Bar Nemanja バーテンダー)、鹿山博康 (Bar Ben Fiddich バーテンダー)、

司会：栗原治久 (DJ / パーソナリティ)

お酒は百薬の長と言われており、適量摂取により心臓血管系疾患や動脈硬化の予防に有効とされています。数年前からバーテンダー業界でも注目されている、旬のフルーツやハーブ、スパイスとスピリッツなどを組み合わせ素材の味を楽しむミクソロジーククテルというものがありますが、天然の材料を用い、それらの天然成分を抽出したカクテルとエッセンシャルオイルを使用したアロマセラピーには類似性も見られます。

鹿山氏はハーブやスパイスに精通し希少種などを自家菜園で育てるなど「Farm to Bar」の活動を積極的に行っており、日本にある様々な固有の植物を使ってフレッシュボタニカルカクテルを作っています。北條氏は植物成分の抽出方法などの科学的造詣も深くカクテルのおいしさの見える化 (可視化) にも取り組み、様々な抽出方法で得た成分を活用して作る体の不調に合わせたカクテルの種類も豊富です。

植物の力を最大限に活用し、香りや味、また目でも楽しみながら健康になる・・・ミクソロジーククテルがセルフプリベンション (自己予防) のひとつの方法として広まることを期待します。

学術総会の公開講座や他の講演等については次号にてレポート致します。
医療法人社団湘南太陽会の Facebook では写真も公開しておりますのでぜひご覧ください。



<https://www.facebook.com/shonantaiyo/>



精油、アロマセラピーのお問い合わせは

T-LAB 有限会社 鳥居医療総研 info@t-lab-clinic.com まで、お気軽にどうぞ。