アロマセラピー・マッサージが疲労感、感覚に及ぼす効果

—真正ラベンダー精油とゼラニウム精油を用いて—

○渡邊映理¹

(京都府立医科大学大学院医学研究科免疫学)

キーワード: アロマセラピー・マッサージ、疲労、感覚

The effects of aromatherapy massage on fatigue and sense

Eri Watanabe¹

(¹Kyoto Prefectural University of Medicine)

Key Words: aromatherapy massage, fatigue, sense

目 的

アロマセラピー（芳香療法）は、植物から抽出した揮発性の精油を用いる補完・代替医療の一つである。特に最近では植物から抽出した精油を用いたアロマセラピー・マッサージが広く行われており、ストレス解消や健康維持、疲労回復に用いられている。臨床現場においても病気の予防や治療に使われるだけでなく、看護や介護領域でもアロマセラピー・マッサージの導入が試みられている。

アロマセラピー・マッサージの薬理学的作用は、精油分子が嗅覚系を通して、また肺から吸入されることや皮膚から直接吸収されることにより起こると考えられるが、精油を希釈したキャリアオイルを直接皮膚に塗布する方法を取るため、経皮吸収による影響が最も大きいと予想される。精油の経皮吸収が行われた場合、精油分子は皮下組織の大部分を占める脂肪組織中に存在する毛細血管や毛嚢から吸収されるが、これは精油が脂溶性であることに起因する。このような理由から、腕やふくらはぎのように精油の吸収が比較的良好な部分を中心としてマッサージを行う部分的なマッサージは、効率的にアロマセラピー・マッサージの効果を得ることができると考えられる。

アロマセラピー・マッサージは、感覚や気分に影響を及ぼすことが経験的に知られているが、実験的な検討は少ない。そこで、鎮静効果があるとされる真正ラベンダー精油とゼラニウム精油を用いた手脚へのマッサージを実験的に実施し、施術された者の感覚や気分の変化がどのように起こるか、検討することを目的とした。

方 法

対象者は14名（平均年齢 22.8±1.27, 22-25 歳, 男子7名、女子7名）であった。対象者には十分な研究内容を説明し、書面により試験に参加する旨の同意を得た。本研究は、京都府立医科大学倫理審査委員会の承認の元に行った。

マッサージの条件は、次の3条件を設定した。(a)安静 (b) スイートアーモンドオイル 5ml (Meadows 社) による施術 (c) スイートアーモンドオイル 5ml にラベンダー精油 (Lavandula angustifolia; Sanoflore 社) 2.5%と、ゼラニウム精油 (Pelargonium graveolens; Sanoflore 社) 2.5%のブレンドによる施術を行った。

マッサージに使用した真正ラベンダー精油 (Lot No. 712071S) の主成分は、リナロール 38.7%、酢酸リナリル 37.2%であり、後は含有量 5%以下の成分が 20 種類ほど検出されている。真正ラベンダーは最もエステル含有量が高い精油のひとつであるが、エステルには鎮静作用が確認されている。ラベンダー精油で、マウスでの鎮静効果が認められているが、臨床研究でも気分を落ち着かせる効果や、不眠への効果といった鎮静作用が認められている。

ゼラニウム精油 (Lot No. 712071S) の主成分は、シトロネロ

ール 38.0%、ゲラニオール 18.8%、リナロール 6.5%、シトロネリルフォルメート 6.1%であり、後は多数の含有量 5%以下の成分であり、シトロネロール、ゲラニオールは鎮痛・鎮静作用、抗不安症作用を有する。リナロールはマウスに吸入させたところ運動量が減少したという報告もあり、鎮静作用が認められている。マッサージの手技は座位で行い、前半 15 分のハンドマッサージと後半 15 分のフットマッサージ、計 30 分で構成されており、手技の順序が決まっていた。施術部位はハンドマッサージが腕、手の甲、手指、手掌、手首、手首～肘、フットマッサージが足の甲、足指、足裏、足首、脛、足首～膝下とした。手技としては血液やリンパ液の循環を促進し、オイルを浸透しやすくする軽擦法を主に用いた。施術は対象者が 8 日間の講習を受けて習熟した後、別の日に交代で行った。

施術後、すぐに心理質問紙 (POMS, STAI, 疲労度評価) への記入が行われた。また、マッサージによる感覚や気分の検討として、「アロマセラピー・マッサージ体験による自由記述の分類」の形容詞リスト^{*}を参考にし、5 段階尺度 (0-4 点) で評価がなされた。それぞれの指標について、対応のある t 検定で各条件の得点を比較した。

結 果

不安^{*}、疲労^{*****}、混乱^{****}などの気分、また、肉体的疲労^{***}、精神疲労^{*****}が、(a) 安静条件と比較して (b) (c) マッサージ条件後に低下し、活力^{***}などの感情やリラックス度^{***}が上昇することが分かった。特に精油を使うと精神的疲労はより低下し、全身^{*****}、腕^{*****}、足^{*****}の自覚的な疲労除去度がより高いことが確かめられた。形容詞リストによる検討では、マッサージにより、「きもちよい^{*****}、リラックスした^{*****}、軽い^{*****}、あたたかい^{*****}、やわらかい^{*****}、しあわせ^{*****}、やさしい^{*****}、落ち着く^{*****}」といった独特な感覚になることが分かり、精油を使うと、これらの感覚がさらに高まることが明らかになった {(a)-(b): p<0.050^{*}, p<0.010^{**}, p<0.001^{***}, (a)-(c): p<0.050^{*}, p<0.010^{**}, p<0.001^{***}, (b)-(c): p<0.050^{*}, p<0.010^{**}, p<0.001^{***}}。

考 察

オイルマッサージだけでもマッサージの効果は得られたが、アロマセラピー・マッサージに真正ラベンダー精油とゼラニウム精油を用いると、より精神的疲労や自覚的な疲労が除去され、より快適でリラックスした、独特の感覚が得られることが示唆された。

引用文献

※山崎裕美子. 日本教育実践学会第 5 回大会講演論文集 2002, 243-248