

18. 症状および兆候

文献

木村真理, 渡邊映理, 渡邊聡子, ほか. 2種の精油を用いたアロマセラピー・ハンド・フットマッサージが健康成人女性の心身に与える効果. *女性心身医学* 2009; 14(1): 62. 医中誌 web ID 2009228467

1. 目的

2種の精油を用いたアロマセラピー、ハンド・フットマッサージ (AM) の有効性評価

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (cross over) (RCT-cross over)

3. セッティング

記載なし。

4. 参加者

健康成人女性 16人

5. 介入

Arm 1: ラベンダー+ゼラニウム (LA/GE) を用いたマッサージ群 16人

Arm 2: ペパーミント+レモングラス (PE/LE) を用いたマッサージ群 16人

Arm 3: コントロール群 (キャリアオイルのみのマッサージ群) 16人

6. 主なアウトカム評価項目

心拍数変動、EEG、唾液中コルチゾール (CS)、唾液中 IgA、心理質問表: (POMS/MMS)

7. 主な結果

AM後の心拍変動では LA/GE で HF 値が上昇したのに対し、PE/LE では LF/HF 値が上昇した。EEG では PE/LE で AM後に power%が最も上昇した。唾液指標では AM後に LA/GE、PE/LE で CS 濃度が大きく低下し、唾液中 IgA は PE/LE で AM後に最も上昇した。心理的質問表評価では、LA/GE で否定的な感情を示す尺度の得点が上昇した一方、PE/LE で肯定的な感情を示す尺度の得点が上昇した。疲労度では PE/LE が最も低下しリラクセス度が上昇した。

8. 結論

短時間の部分的なアロママッサージ (フット・ハンド) が、心理学的効果を与えるだけでなく、生理学的指標を変化させ、使用するエッセンシャルオイルの種類によって心身に異なる効果が得られる。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

エッセンシャルオイルを用いたマッサージが心理的及び生理的機能に一定の影響を与えることは過去の研究により指摘されているが、オイルの種類による効果の違いを RCT の手法を用いて多様なストレスマーカーにより検証した点に本試験の意義がある。ただ、cross over 法の研究デザインを採用しているが、唾液指標物質の刺激-応答時間を考慮*すると、LA/GE と PE/LE の効果の違いを評価するには各 AM 間の間隔を 10 分としたことは短すぎる感がある。また、コントロール群の人数や試験手順が明記されていないことやオイルの安全性評価がなされていないことなども問題点としてあげられるだろう。AM では、精油成分のみならずマッサージの手技そのものによる心理学的・生理学的効果が大きい。研究の学術的価値をさらに高めるには、この点を踏まえたデザインによる評価が望まれる。

* Kirschbaum C, Hellhammer D.H. Salivary cortisol in psychobiological research: an overview. *Neuropsychobiology* 1989; 22:150-69.

11. Abstractor and date

藤井亮輔 2010. 12. 21