

18. 症状および兆候

文献

小笠原映子, 椎原康史, 小坂橋喜久代, ほか. 柑橘系精油によるアロママッサージのリラクゼーション効果およびリフレッシュメント効果について、皮膚コンダクタンスおよび気分形容詞チェックリストによる評価. *日本看護研究学会雑誌*, 2007; 30(4): 17-26. 医中誌 web ID 2007310111

1. 目的

柑橘系精油によるアロママッサージの効果の検証

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

群馬大

4. 参加者

健康女子学生、柑橘系芳香が嫌いな場合は除外

5. 介入

Arm 1: アロマ群 (精油あり) 20 人 (平均年齢 20.6 才)

Arm 2: コントロール群 (精油なし) 15 人 (平均年齢 21.1 才)

6. 主なアウトカム評価項目

皮膚コンダクタンス、短縮版 JUMACL: 緊張覚醒、エネルギー覚醒

7. 主な結果

1) 皮膚コンダクタンス (SC: skin conductance) にはコントロール群と差が無い。

2) 気分形容詞チェックリストでの EA (energetic arousal) にはコントロール群との差を認める ($p < 0.05$)。

3) また、EA については、マッサージ後コントロール群に対し有意に ($p < 0.01$) 高値を示した。

8. 結論

精油の有無に関わらず、マッサージにより SC および TA (tense arousal) は低下し、「リラクゼーション効果」が確認された。EA (energetic arousal) では、精油を負荷した場合のマッサージによる低下が抑えられる。

9. 論文中的安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

精油の効果の評価は、実験研究においてもその効果の同定には困難な点が多い。しかし、本試験は条件設定を可能な限り厳密に行って検討していることは評価に値する。対象者が女子学生のみであること、安全性評価がなされていないこと、メインの評価項目が皮膚コンダクタンスのみであることなどから、アウトカム評価項目として、脳波、心電図 (周波数解析) の項目を増やし、さらに客観的に効果の検証が必要と思われる。

11. Abstractor and date

緒方昭広 2011.3.18