

原 著

アロマセラピーがもたらす末梢循環への効果

—健康人における検討—

堀 美緒・加藤 可奈・戸田 敬子

金沢大学附属病院

Effects of aromatherapy massage on peripheral blood circulation
of the lower limbs in healthy human subjects

Mio Hori, Kana Kato and Keiko Toda

Kanazawa University Hospital

キーワード

アロマセラピー, 末梢循環, マッサージ, 皮膚温

Key words

aroma therapy, peripheral circulation, massages, skin temperature

要 旨

アロマセラピーがもたらす末梢循環への効果を検討した。

対象は健康な成人女性5名とした。

方法は1名ごとに対し、循環促進に効果があるといわれている数種のアロマオイルを、ベースオイルで希釈したアロマブレンドオイルによるマッサージと、ベースオイルのみによるマッサージをそれぞれ異なる日に1回ずつ行った。各々でサーモグラムと皮膚表面温度を10分毎に、また血圧と脈拍を30分毎に測定した。その変化を比較し、アロマブレンドオイルが末梢循環の促進に有効であるかを検討した。

その結果、サーモグラム・皮膚表面温度ともにベースオイルによるマッサージに比べ、アロマブレンドオイルによるマッサージにマッサージ後2時間にわたる温度変化に、有意な温度上昇がみられた。

以上より、本研究でアロマブレンドオイルによるマッサージは末梢循環の促進に有効であることが明らかとなった。

はじめに

動脈硬化性疾患の罹患率は本邦でも増加傾向にあり、慢性の閉塞性動脈系疾患の代表は閉塞性動脈硬化症 (arteriosclerosis obliterans: 以下, ASO) と閉塞性血栓血管炎 (thrombongitis obliterans: 以下TAO) である。わが国のASOとTAOの罹患率は1965年頃までは1:3であったが、急速な高齢化と、食生活の欧米化に伴いASOが急増し、その比率が逆転した¹⁾。ASOは中年以

降の男性に多く、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、喫煙者であることが多い。ASOの病態は虚血による下肢の末梢循環不全であり、冷感、しびれ、間歇性跛行、痛みなどの症状を呈する。このような症状は患者に苦痛を与え、QOLを低下させると考える。末梢循環障害の治療法には外科的療法と保存的療法があり、保存的療法には薬物療法と物理的療法がある。物理的療法は根本的な治療というよりは対症療法であり、温熱の力を

Abstract

We examined the effects of aromatherapy on peripheral circulation. Methods) Five healthy female volunteers were enrolled in this study. Each subject received massage with aroma blended oils and base oil on different days. The aroma-blended oil was made from three aromatherapeutic oils, which are known to enhance circulation, diluted with base oil. We examined the effects of aroma blended oil massage on improving peripheral circulation by performing thermography and measuring skin surface temperature every 10 minutes and blood pressure and pulse every 30 minutes after each massage. Results) The temperature 2 hours after aroma blended oil massage was significantly higher than after base oil massage in both thermography and skin surface temperature measurements. Comments) Massage with aroma-blended oil is effective for enhancing peripheral circulation compared with base oil massage.