

アロマの香りが睡眠の質に及ぼす影響について

—生活習慣調査アンケート結果を踏まえて—

◎清水 慶久¹⁾
学校法人北陸大学¹⁾

【はじめに】

アロマセラピーは、植物から抽出した香り成分である精油を使って、ストレスを緩和し、健康や睡眠などに役立てていく自然療法である。実際は、自律神経系や生理機能の調節などにおいて有用とされ、精油やアロマセラピーの研究が進んだ現代では、医療施設や福祉施設などにおいてアロマセラピーが実施されている。今回、個人の嗜好調査の結果も踏まえ、アロマの香りと睡眠の質との関係に着目し、良質な睡眠を実現するための手段として、アロマの種類によりどのような反応性に差がみられるかについて基礎検討を行った。

【対象ならびに方法】

1)生活習慣調査票：本研究に実施にあたり、同意の得られた21～23歳の男性6名、女性16名の計22名を対象に、①性別・年齢・身長・体重などの基本情報、②嗜好・運動習慣などの活動度調査、③食べる速さ・食事のパターンなどの食習慣、④平均睡眠時間・疲労の蓄積感などの健康状態、⑤好みの香りなどの嗜好調査を実施した。

2)睡眠モニタリング：ウェアラブル式睡眠計測装置Go2sleep (SLEEPON Corp.)を用いて、①睡眠時間・睡眠深度(6段階)、②睡眠呼吸指数、③安静時心拍数、④心拍変動(HPV)、⑤血中酸素レベル、⑥寝返り回数(睡眠姿勢)などのモニタリングを行い、総合的指標として「睡眠スコア」として評価した。

今回実施した睡眠モニタリングでは、アロマの提示パターンを「香りなし」・「樹木系のアロマ」・「柑橘系のアロマ」とし、それぞれ5日間、計15日間にわたり調査した。

【結果】

生活習慣調査票の結果から、睡眠時間の平均は6.25時間であり睡眠不足であるという結果は得られなかったが、疲労の蓄積感が「ある・少しある」と答えた人が86.3%であった。すなわち、睡眠時間はとれているが疲労は残っている状態であるということが確認できた。

睡眠スコアを目的変数として、研究方法で示した項目を変数として重回帰分析結果を行った結果、睡眠時間(正の相関)、起きている時間(負の相関)、寝返り回数(負の相関)が、スコアに影響を及ぼしていることが確認された。また、睡眠の深度との関係では、浅い睡眠状態で柑橘系のアロマが、深い睡眠状態では樹木系アロマが、何も香りを提示しない状態との間で有意差が認められた。

【考察】

生活習慣調査票より、睡眠時間はとれているにもかかわらず、疲労の蓄積を感じる人の割合が多いという結果が得られた。このことから、良質な睡眠をとれている人の割合が少ないのではないかと考えられた。睡眠スコアについては、睡眠時間を多く取り、起きている時間や寝返り回数を減らすことが、良質な睡眠(睡眠スコアの向上)につながるということが再確認された。さらにアロマの種類との関係では、良質な睡眠には副交感神経に優位に作用するとされる樹木系のアロマが有効であったが、嗅覚反応には個人の嗜好も影響を与えることは、我々の先行研究でも明らかになっており、今後は例数を増やしての検討も行っていく必要があると考えている。なお、本研究は北陸大学臨床教育・研究倫理審査委員会の承認(2021-12)を得て実施した。

(北陸大学 医療保健学部：076-229-1161)