

一般社団法人 日本東洋医学会
第 79 回関東甲信越支部学術総会

2023 年 in 神奈川

プログラム・抄録集

会期：2023 年 10 月 29 日（日）

時間：10：30～15：00

会場：横浜崎陽軒本店

A 会場：5F 「マンダリン」

B 会場：6F 「1号室」

一般社団法人 日本東洋医学会

関東甲信越支部

【一般演題】

1. 『自律神経活動とアロマの関係性』

○前田 智世、村上 利央
株式会社メディカルジャパン

[背景] 現代のストレス社会にて自律神経の乱れ、すなわち不定愁訴の症状で悩む方は多い。そこで自律神経の評価をしたのち、それに合わせてのアロマ介入を行うと自律神経調整に役立つのではないかと考えた。嗅覚は人の五感のなかで唯一脳にダイレクトに伝わるもので、香りを嗅覚がキャッチすると自律神経をつかさどる視床下部に情報が伝わり、自律神経に変化が現れる。自律神経は、私達が意識的にコントロールすることが出来ない様々な動きをコントロールしている。自律神経には、人間が活動するために必要な身体の条件を作るように働く交感神経と休息するのに適切な身体の状況を作るよう働く副交感神経が交互に身体を支配することでバランスをとっている。交感神経の緊張状態が続くと、心身の興奮、血管の収縮による血流障害が起こる。また副交感神経が優位な状態が続くと、血管の拡張により、血流はうつ血し、循環障害が起こる。このような自律神経の乱れは低体温状態を引き起こし、免疫が働く上で必要な熱が不足し、免疫力の低下を招く。アロマの使用は簡易的に行えるため、自律神経障害で悩む方には補完代替医療の一つになることが期待される。

[目的] どの匂いで自律神経活動が変化するかを明確にし、アロマの有効性を確認する。

[方法] 総頸動脈拍動部にアロマを数滴垂らし、仰臥位安静位にて5分休んでもらう。自律神経評価にはTAS9VIEWを用いて、下記の数値に応答があるか計測する。LF(交感神経活動の指標)HF(副交感神経活動の指標)

[結果] 短時間のアロマ介入にて自律神経活動に一定の変化を捉えた。

ミント、柑橘系郡13名のうちLF値8名上昇。HF値8名上昇。

ラベンダー、ローズマリー郡7名のうちLF値6名上昇。HF値5名上昇。

[考察] アロマを用いた施術は短時間で簡単に行え、セルフケアとしても使い勝手が良い。正しく使用すると自律神経の調整に役立つため、睡眠や呼吸の質、内臓の動きにも関与し、役立つ可能性が示唆された。