

# St. Luke's International University Repository

## Aromatherapy Research in Nursing and Its Present State.

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-03-31 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 鈴木, 彩加, 大久保, 暢子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10285/2805">http://hdl.handle.net/10285/2805</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



## 看護分野におけるアロマセラピー研究の現状と課題

鈴木 彩加<sup>1)</sup> 大久保暢子<sup>2)</sup>

### Aromatherapy Research in Nursing and Its Present State

Ayaka SUZUKI<sup>1)</sup> Nobuko OKUBO, RN, PhD<sup>2)</sup>

#### 〔Abstract〕

**Purpose** : To examine literature related to aromatherapy in the nursing field and clarify its present state and research trends.

**Method** : The database software Japana Centra Revuo Medicina Web Version 4.0 (1983-2008.6) and publications (2005–2008) from the Japanese Society of Aromatherapy were utilized to extract literature using the keyword *aroma* under the conditions that the literature a) be an original research paper, b) be applicable to nursing, and c) use human subjects. In total, 150 literatures met these conditions. Analysis was conducted by extracting content from: 1) research purpose, 2) research design, 3) specific utilization method of aromatherapy in research, 4) essential oil, 5) research subjects, and 6) measurement tools. After calculating the number and percentage, the following were analyzed: i) the relationship between research subjects and research method, ii) the relationship between research purpose and research method, and iii) the relationship between research purpose and essential oil used.

**Results and Discussion** : The number of research papers has increased with the establishment of academic societies, but few papers are linked to evidence. There is a need for experimental studies in the future. The majority of cases used the essential oil lavender and an aromatic bath or massage, but the technique used and choice of essential oil were ambiguous. Nursing treats persons with disease, so knowledge about selecting an essential oil and acquisition of technique are essential. Those are also necessary to accumulate valid research. In most instances, blood pressure value and pulse rate were used as measuring tools, but without result. It is hypothesized that autonomic nervous activity would be effective in measuring detailed results of aromatherapy.

〔Key words〕 Aromatherapy, nursing, systematic review

#### 〔要旨〕

**目的**：看護分野のアロマセラピーに関連する文献の検討を行い、現状および研究の傾向と課題を明らかにした。

**研究方法**：文献抽出は、データベースソフト医学中央雑誌 Web Version 4.0(1983-2008.6)と日本アロマセラピー学会誌(2005-2008)を用いた。「アロマ」をキーワードとして、a) 原著論文、b) 看護分類に該当するもの、c) 対象がヒトであることを条件に抽出を行い、計150文献を対象とした。分析方法は、1) 研究目的、2) 研究デザイン、3) 研究でのアロマセラピーの具体的使用方法、4) 使用精油、5) 研究対象者、6) 測定用

1) 聖路加看護大学 Class of 2010 St. Luke's College of Nursing Class of 2010

2) 聖路加看護大学基礎看護学 St. Luke's College of Nursing Fundamental of Nursing

具の観点から内容を抽出し、件数と割合を算出、更に i) 研究対象と研究手法との関連性、ii) 研究目的と研究手法との関連性、iii) 研究目的と使用精油との関連性を分析した。

**結果及び考察：**論文数は、学術団体設立を機に増加していたが、根拠に結びつく論文は少なく、今後、実験研究が必要と考えられた。精油はラベンダー、手技は芳香浴とマッサージが多かったが、精油の選択と手技の曖昧さがあり、疾患をもつ人を対象にする看護分野では、精油選択の知識と手技習得が重要であると考えられた。さらに、根拠の蓄積に結びつく研究にもそれが必要と推測できた。測定用具は、血圧値、脈拍数が多かったが、効果は出ておらず、アロマセラピーの微細な効果を測定するには自律神経活動が有効と想定できた。

〔キーワード〕 アロマセラピー、アロマセラピー、看護、文献検討

## I. はじめに

アロマセラピー（以下アロマと称す）とは、エッセンシャルオイル（精油：essential oil）を用いて、その香りを楽しむことで、リラクゼーションを得たり、病気の治療や症状の緩和などを行うことであり<sup>1)</sup>、その言葉は、1937年フランスの化学者ルネ＝モーリス・ガットフォセによって初めて用いられた<sup>2)</sup>。現在では、アロマセラピストを育成する日本アロマ環境協会等の発足<sup>3)</sup>、日本アロマセラピー学会の設立があり<sup>4)</sup>、専門技術として、さらには学問として発展し始めている。その一方、一般市民が簡単に購入、使用できることから、家庭や職場で気軽に用いられており、アロマは、専門家と一般市民の二極化で発展している傾向にある。

そのような中、医療現場では、看護師が、がん患者や妊産婦に対して、睡眠促進、浮腫の軽減、筋緊張の緩和などの目的でアロマを使用しており、研究報告も認められ始めている。アロマが浮腫や不眠等の症状緩和に有効であることは、看護師や患者の体験から認知されているが<sup>5)6)7)8)</sup>、エビデンス確立までには至っていない。今後、看護分野でのアロマの普及は、統合医療や全人的医療の観点からも発展していく可能性が高く、看護分野におけるアロマの必要性や有効性を明示していくことは重要な点であり、そのためには現時点での看護分野におけるアロマ研究の課題を見出すことは必須といえる。

以上のことから、本研究は、看護分野のアロマに関係した研究論文に焦点を当て、看護分野におけるアロマの現状をアロマの使用法、研究手法の観点から文献検討を行い、看護分野におけるアロマ研究の課題を分析することとした。

## II. 研究目的

看護分野でのアロマに関する研究の文献検討を行い、アロマの使用法及び研究の傾向と課題を明らかにする。

## III. 研究方法

### 1. 文献の抽出方法と文献数

文献検索データベース医学中央雑誌 Web Ver.4 を用い、1983年から2008年6月までに発表された文献のうち、「アロマ」のキーワードで検索を行い（2,761件）、かつ、a) 論文の種類は原著論文、b) 看護の分類に該当するもの、c) 対象がヒトであること、の3条件全てを満たしているものを対象とした。また、資格を有する医療従事者からなる日本アロマセラピー学会が発刊している日本アロマセラピー学会誌の中で、上記の3条件を満たしているものも加え、計150件を対象とした。

### 2. 文献検討の手順

文献カードを作成し、(1) 論文における研究目的、(2) 研究デザイン、(3) 研究でのアロマセラピーの具体的使用方法、(4) 使用精油、(5) 研究対象者、(6) 測定用具、について抽出・分類し、文献を調査した。

### 3. 分析方法

(1) 論文における研究目的、(2) 研究デザイン、(3) 研究でのアロマセラピーの具体的使用方法、(4) 使用精油、(5) 研究対象者、(6) 測定用具の項目の表を作成し、数字を入れ、合計・割合を算出し、さらに、項目を掛け合せ、(i) 研究対象と研究手法との関連性、(ii) 研究目的と研究手法との関連性、(iii) 研究目的と使用精油との関連性についても同様にを行い、看護領域におけるアロマセラピーの動向と課題を分析した。論文中に詳細不明・記載のなかった調査項目に対しては、「詳細不明/記載なし」として分類し、集計した。

### 4. 倫理的配慮

対象文献に偏りがないうよう、Webソフトを使用し、キーワードを入力して、自動的に検索を行った。文献の研究デザインや内容抽出の際には、抽出内容の信頼性を確

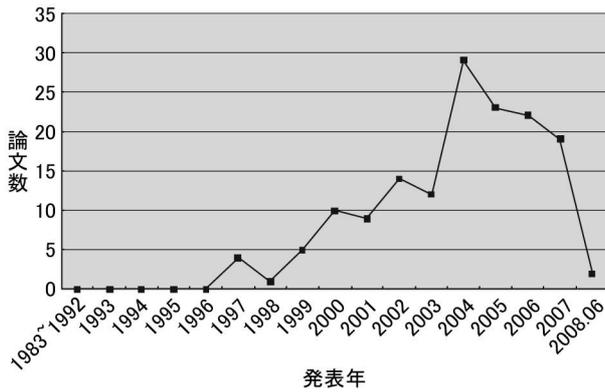


図1 アロマセラピーに関する論文数の経年的変化

保するため、研究に精通した指導教員と共に内容の照合を行った。

#### IV. 結果

##### 1. アロマに関する論文数の経年的変化 (図1)

1983~1996年までは、論文数が0件であり、1997年に境に増加し始めている。特に2004年は29件で最も多く、それ以降も20件を超えている。2008年の論文数に関しては、6月までの論文数である。

##### 2. 論文における研究目的 (図2)

延べ175件のうち、「リラックス・緊張緩和」を目的とした看護ケアが54件(30.9%)で最も多く、「睡眠障害及び睡眠覚醒リズム改善」23件(13.1%)、「疼痛緩和」21件(12.0%)、「疲労・倦怠感の軽減」19件(10.9%)の順で多かった。

##### 3. 研究デザイン (図3)

調査研究が60件(40.0%)で最も多く、次いで、準実験研究47件(31.0%)、事例研究37件(25.0%)、実験研究6件(4.0%)の順で多かった。また、最も多かった調査研究の内訳をみると、質問紙による調査が47件(78.3%)、次いで、質問紙と観察による調査が6件(10.0%)、質問紙とインタビューによる調査が3件(5.0%)認められた。

##### 4. 研究の具体的方法

###### ①研究でのアロマセラピーの具体的使用方法 (図4)

延べ174件のうち、「芳香浴」65件(37.8%)で最も多く、次いで、「マッサージ」34件(19.8%)、「足浴」19件(11.0%)の順で多かった。また、「詳細不明」が9件(5.2%)あった。

###### ②使用精油名 (表1)

延べ251件のうち、看護ケアにおいて使用された精油

表1 使用精油

種類	使用精油名	件数
1種類	ラベンダー	74
	グレープフルーツ	15
	ベルガモット	13
	オレンジスイート	12
	ローズマリー	10
	レモン	8
	オレンジ	7
	クラリセージ	6
	レモングラス	5
	ゼラニウム	4
	ペパーミント	4
	ユーカリ	3
	プチグレン	3
	サンダルウッド	3
	マジョラム	2
	ローズウッド	2
	サイプレス	2
	ローズ	2
	カモミール	2
	シトロネラ	2
	イランイラン	1
	マンダリン	1
	ヒノキ	1
	シダーウッド	1
	ミント	1
	レモンバーベナ	1
	乳香	1
	ジュニパー	1
ティートリー	1	
ラベンダーローズウッド	1	
ユーカリプタス	1	
白檀	1	
ジャスミン	1	
メントール	1	
2種類	ラベンダー+ゼラニウム	2
	ラベンダー+クラリセージ	2
	クラリセージ+ローズ	1
	ラベンダー+ベルガモット	1
	オレンジスイート+フランキンセンス	1
	ラベンダー+サンダルウッド	1
	ラベンダー+マンダリン	1
	レモン+レモングラス	1
	ラベンダー+レモンユーカリ	1
	ラベンダー+ローズマリー	1
	オレンジスイート+オレンジ	1
	ゆず+ヒノキ	1
	ローズウッド+サイプレス	1
	ラベンダー+レモン	1
ラベンダー+イランイラン	1	
サイプレス+ジュニパー	1	
3種類	ローズマリーシネオール+ペパーミント+レモン	1
	ラベンダー+ベルガモット+ゼラニウム	1
	ラベンダー+ローズマリーカンファー+オレンジ	1
	ラベンダー+マジョラム+ジュニパー	1
	ラベンダー+レモン+ゼラニウム	1
	ラベンダー+カモミール・ローマン+クラリセージ	1
	ラベンダー+サイプレス+ティートリー	1
	レモン+オレンジ+ゼラニウム	1
	オレンジ+ローズウッド+ベルガモット	1
	カモミール+レモン+マジョラム	1
	ラベンダー+サイプレス+コパイバ	1
	ラベンダー+ジュニパー+コパイバ	1
	オレンジ+ジュニパー+シダーウッド	1
	ユズ+サイプレス+シダーウッド	1
4種類	レモン+レモングラス+バーチ+ローズマリー	1
	ベルガモット+ローズウッド+ビターオレンジ+レモン	1
	ヘリクリサム+マンダリン+ラベンダー+タイムツヤノール	1
	マンダリン+ゼラニウム+ローズウッド+オレンジスイート	1
ラベンダー+プチグレン+ラベンサラ+マンダリン	1	
6種類	マジョラム+ヘリクリサム+ウインターグリーン+ローレル+ペパーミント+レモンユーカリ	1
その他	記載なし又は詳細不明	20
総数		251

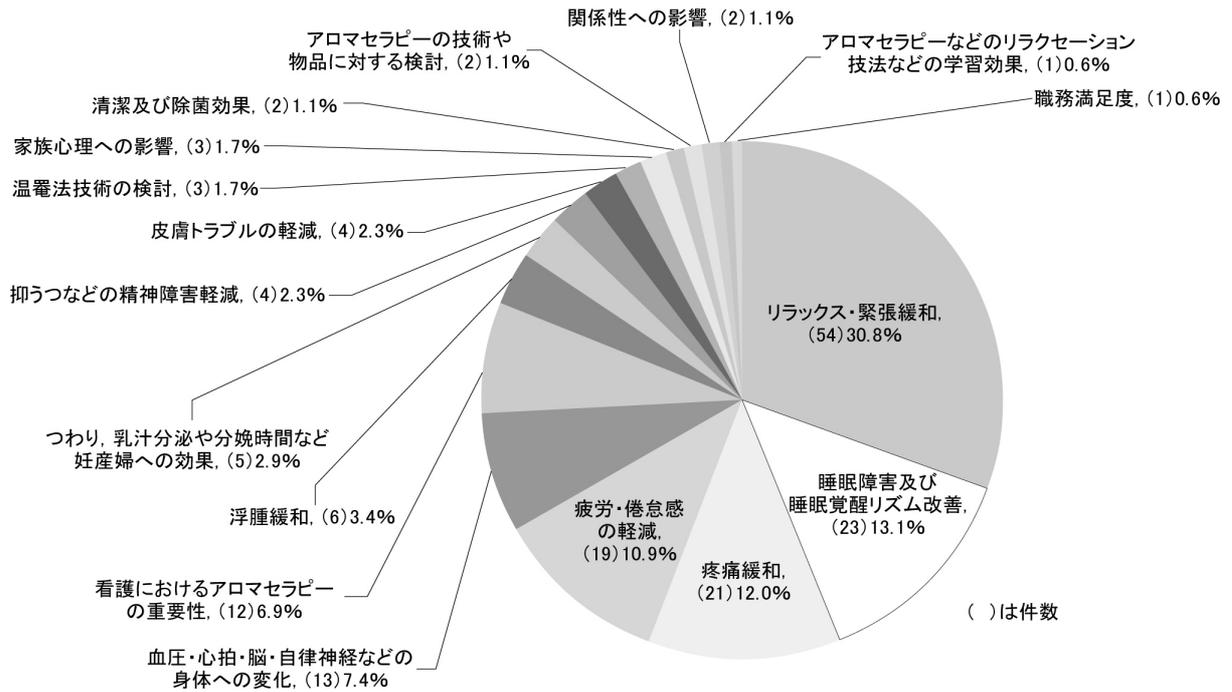


図2 論文における研究目的

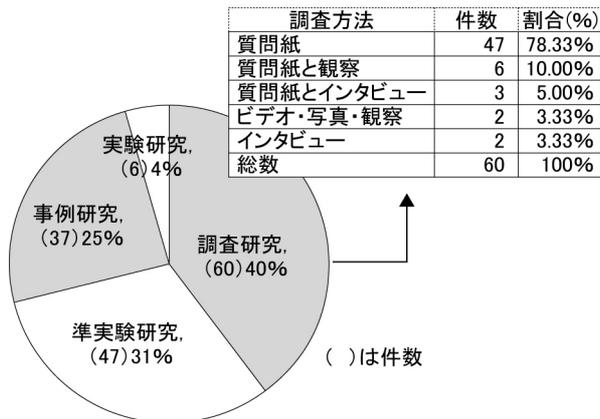


図3 研究デザイン

は1類のみでの使用が34種類、計193件(76.9%)で最も多く認められた。中でも、「ラベンダー」の精油が74件(38.3%)で、圧倒的に多かった。次いで、「グレープフルーツ」15件(7.8%)、「ベルガモット」13件(6.7%)、「オレンジスイート」12件(6.2%)、「ローズマリー」10件(5.2%)の順であった。また2, 3, 4種類のものも、「ラベンダー」と組み合わせ使用しているものがあった。一方で、「詳細不明」が20件(8.0%)あった。

### 5. 研究対象者 (図5)

延べ183件のうち、「一般」43件(23.5%)で最も多く、次いで「がん患者」22件(12.0%)、「脳疾患患者」21件(11.5%)、「妊産婦」20件(10.9%)の順で多かった。

「一般」の内訳をみてみると、病院スタッフが19件(44.2%)で最も多く、次いで、一般成人12件(27.9%)、大学生・教員9件(20.9%)、介護者3件(7.0%)の順で多かった。

### 6. 測定用具 (図6)

延べ371件のうち、最も多かったのは「生理学的指標」を用いての測定163件(44.0%)で、次いで「既存スケール」110件(30.0%)、「独自のスケール」63件(17.0%)、「その他」35件(9.0%)の順で多かった。

#### ①生理学的指標を用いての測定 (表2)

延べ163件のうち、「心拍・脈拍数」が36件(22.1%)、「血圧」34件(20.9%)が圧倒的に多く、次いで、「腋窩温」12件(7.4%)、「呼吸数」9件(5.5%)、「皮膚表面温度」8件(4.9%)の順であった。

#### ②既存スケールを用いての測定 (表3)

延べ110件のうち、「Profile of Mood States : POMS」17件(15.5%)が最も多く、次いで「フェイススケール」16件(14.5%)、「State-Trait Anxiety Inventory : STAI」12件(10.9%)、「Cancer Fatigue Scale : CFS」9件(8.2%)、「Visual Analogue Scale : VAS」8件(7.3%)、「The rating scale of emotion as defined in terms of relaxation : RE尺度」7件(6.4%)の順で多かった。

#### ③独自のスケールを用いての測定 (表4)

延べ63件のうち、「そのままの表情、言動」が32件(50.8%)で圧倒的に多く、次いで「睡眠・覚醒状況」が4件(6.3%)、「睡眠状態の評価」3件(4.8%)であ

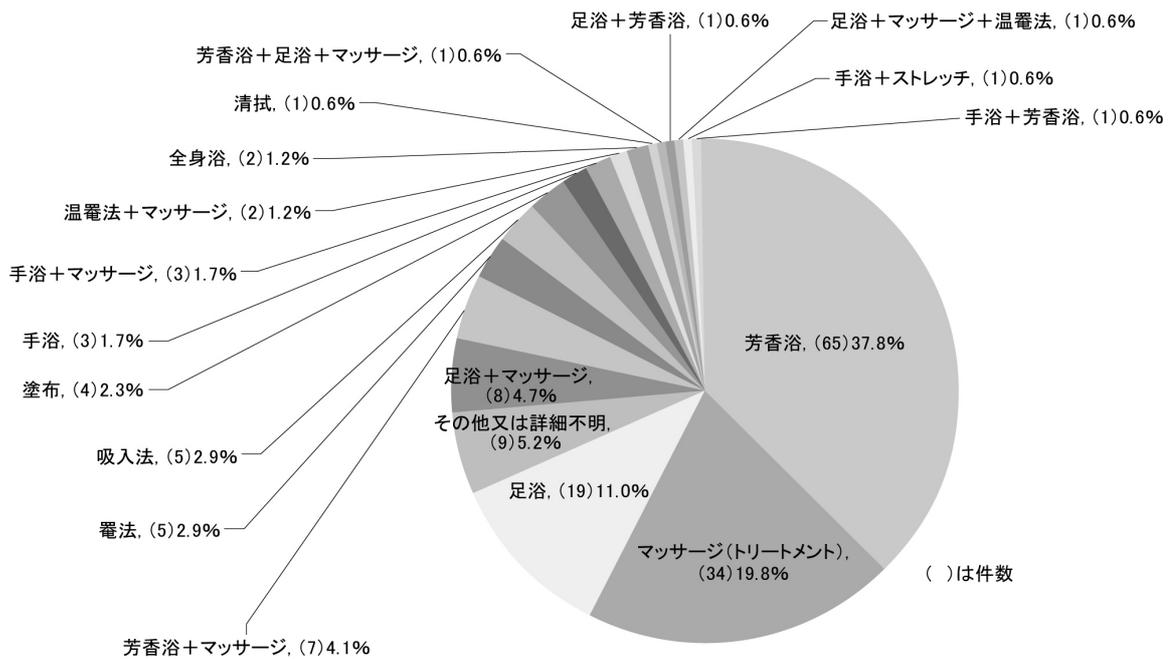


図4 研究の具体的方法-手法

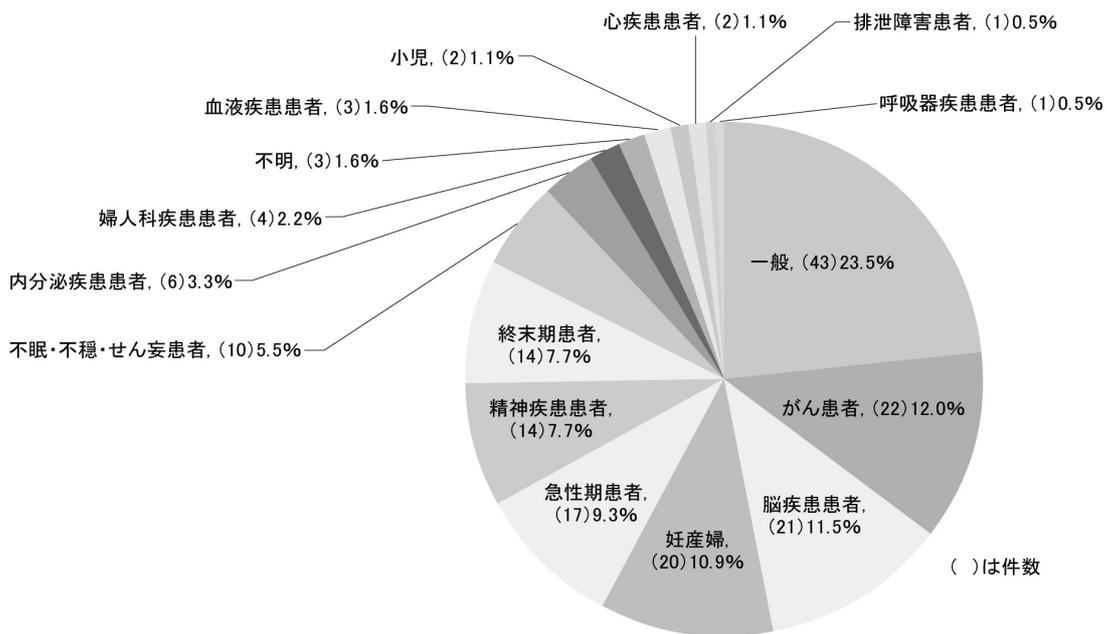


図5 研究対象者

った。独自のスケールとしては、睡眠を評価するスケールが多く、7種類13件(20.6%)認められた。

④その他のスケールを用いての測定(表5)

延べ35件のうち、「薬剤の使用状況」17件(48.6%)が最も多く、次いで「下肢の周囲測定」及び「特になし」各8件(22.9%)、「握力」及び「体重・体積」各1件

(2.9%)であった。

7. 研究対象と研究手法との関連性(図7)

「一般」「急性期患者」「精神疾患患者」「妊産婦」「不眠・不穏・せん妄患者」に対しては「芳香浴」が最も多かった(47件中17件(36.1%), 17件中11件(64.7%),

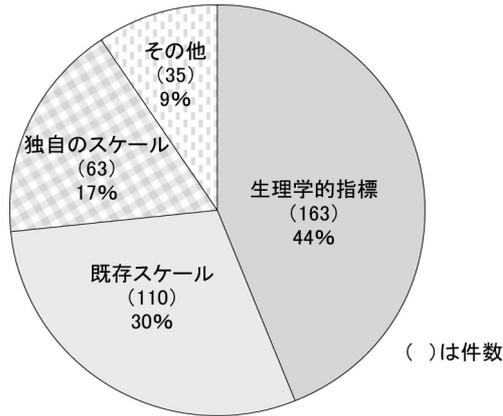


図6 測定用具の概要

15 件中 9 件 (60.0%), 26 件中 9 件 (34.6%), 11 件中 6 件 (54.5%)。次いで、「がん患者」, 「終末期患者」に対しては, 「マッサージ」が多い傾向にあった (22 件中 9 件 (40.9%), 17 件中 8 件 (47.1%))。また, 「脳疾患患者」には, 「マッサージ」「芳香浴」どちらも同程度であった (25 件中各 7 件 (28.0%), 8 件 (32.0%))。「一般」「妊産婦」「がん患者」には「足浴」もやや多い傾向がみられた (47 件中 7 件 (14.9%), 26 件中 5 件 (19.2%), 22 件中 3 件 (13.6%))。

8. 研究目的と研究手法との関連性 (図8)

「睡眠障害及び睡眠覚醒リズムの改善」24 件中 19 件 (79.2%), 「リラックス・緊張緩和」62 件中 34 件 (54.8%) で, 「芳香浴」が多く認められた。次いで, 「浮腫緩和」6 件中 5 件 (83.3%), 「疲労・倦怠感の軽減」21 件中 7 件 (33.3%) で, 「マッサージ」が多く認められた。「疲労・倦怠感の軽減」を目的とする論文のうち, 「足浴とマッサージ」など相乗効果を利用するものが 21 件中 4 件 (19.0%) 認められた。「疼痛緩和」に対しては「芳香浴」23 件中 10 件 (43.5%), または「マッサージ」23 件中 8 件 (34.8%) が, 多く実施されていた。

9. 研究目的と使用精油との関連性 (図9)

「リラックス・緊張緩和」に対しては「ラベンダー」85 件中 36 件 (42.4%) が最も多く, 次いで, 「ベルガモット」85 件中 7 件 (8.2%), 「グレープフルーツ」85 件中 5 件 (5.9%) の順で多かった。「睡眠障害及び睡眠覚醒リズムの改善」28 件中 16 件 (57.1%), 「疲労・倦怠感の軽減」24 件中 8 件 (33.3%), 「疼痛緩和」38 件中 11 件 (28.9%), 「血圧・心拍・脳・自律神経などの身体への変化」24 件中 6 件 (25.0%) に対しても, 「ラベンダー」が最も多かった。「浮腫緩和」に対しては, 9 件中 4 件 (44.4%) で「グレープフルーツ」が最も多かった。

表2 生理学的指標を用いての測定

スケール	件数	割合 (%)
心拍・脈拍数	36	22.1
血圧	34	20.9
腋窩温	12	7.4
呼吸数	9	5.5
皮膚表面温度	8	4.9
睡眠時間	7	4.3
心電図 (ECG)	6	3.7
分娩所要時間	5	3.1
脳波 (EEG)	5	3.1
SpO2	4	2.5
唾液アミラーゼ値	3	1.8
筋硬度	3	1.8
睡眠導入時間	2	1.2
サーモグラフィー	2	1.2
皮膚血流量	2	1.2
胎児心拍数	2	1.2
筋電図 (EMG)	2	1.2
フリッカー値	2	1.2
皮膚の画像診断	2	1.2
コルチゾール値	2	1.2
血中乳酸値	1	0.6
心負荷係数	1	0.6
皮膚電気抵抗値	1	0.6
局所脳血流量	1	0.6
三田村らの診断基準 (睡眠状況)	1	0.6
ストレスアナライザー	1	0.6
細菌数	1	0.6
血液検査	1	0.6
分娩回数	1	0.6
乳汁分泌量	1	0.6
指尖脈波	1	0.6
皮膚電気反応 (GSR)	1	0.6
心拍変動の周波数	1	0.6
殺菌効果の判定基準	1	0.6
排ガス・排便状況	1	0.6
総数	163	100.0

V. 考察

1. アロマに関する論文の経年的変化

医学中央雑誌における 1983 年から 2008 年 6 月の看護分野の原著論文を対象としたが, 1996 年までは論文がなく, 1997 年から論文数が増加し始めた。これは, 日本において, 1990 年代後半からアロマに関する団体が増え始めたことが背景にあると考えられ<sup>9)10)11)12)</sup>, 特にアロマに関する学術団体の発足による研究の増加が影響したと推測する。

表3 既存スケールを用いての測定

スケール	件数	割合 (%)
POMS	17	15.5
フェイススケール	16	14.5
STAI	12	10.9
CFS	9	8.2
VAS	8	7.3
RE 尺度	7	6.4
疲労自覚症状調査表	5	4.5
OSA	4	3.6
KSS	3	2.7
SD スコア	3	2.7
DSM-III-R せん妄症状の出現	2	1.8
YG テスト	2	1.8
KOMI チャート	2	1.8
SCC	1	0.9
JUMACL	1	0.9
せん妄の症状の段階別分類	1	0.9
MCL-SI 感情測定尺度	1	0.9
IDAS	1	0.9
CFSI	1	0.9
PFS	1	0.9
DRS	1	0.9
Plantar Test	1	0.9
バルドリーの透析ストレスナー	1	0.9
疲労感スケール	1	0.9
SCL 桂のストレス度診断表	1	0.9
Stroop test	1	0.9
SOCスケール簡易版 13 項目	1	0.9
眠意	1	0.9
NRS	1	0.9
HDS-R	1	0.9
HAD	1	0.9
SCL	1	0.9
GES-D	1	0.9
総数	110	100.0

また、実験研究が 150 論文のうち、6 論文と少なく、アロマの有用性を示すには十分といえない。看護分野におけるアロマの研究は、疾患をもつヒトを対象としており、様々な治療やケアが提供されていることから、実験環境の設定や対象数の確保が難しい状況にある。しかしながら、今後、科学的根拠を構築していくためには、有効な研究デザインを検討し、実験研究を増やしていく必要があるといえる。

## 2. 精油

論文の中で、全体の約半数は「ラベンダー」精油を使用しており、使用目的としては、「リラックス・緊張緩和」

表4 独自のスケールを用いての測定

スケール	件数	割合 (%)
そのままの表情、言動	32	50.8
睡眠・覚醒状況	4	6.3
睡眠状態の評価	3	4.8
意識調査	2	3.2
睡眠度	2	3.2
かゆみの重症度基準	2	3.2
睡眠調査表	1	1.6
睡眠のアセスメントスケール	1	1.6
ストレスコーピング	1	1.6
官能評価	1	1.6
ストレスチェックリスト	1	1.6
9段階不快感表	1	1.6
岩本のチェックリスト	1	1.6
巡回時入眠観察表	1	1.6
皮膚の状態チェックリスト	1	1.6
精神状態の観察	1	1.6
フェイスシート	1	1.6
不安度	1	1.6
観察法（ビデオ撮影）	1	1.6
睡眠または覚醒状態のチェックリスト	1	1.6
家族の危機モデル	1	1.6
助産婦による緊張の指数	1	1.6
薄井の妊娠悪阻指数	1	1.6
看護師の仕事継続意志と満足度	1	1.6
総数	63	100.0

表5 その他のスケールを用いての測定

スケール	件数	割合 (%)
薬剤使用状況	17	48.6
下肢の周囲測定	8	22.9
特になし	8	22.9
握力	1	2.9
体重・体積	1	2.9
総数	35	100.0

が圧倒的に多かった。「ラベンダー」（学名：Lavandula angustifolia）は、鎮静・鎮痛作用、抗菌・抗ウイルス作用、降圧作用<sup>13)</sup>などがあり、比較的幅広い作用をもつため、約半数を占めたと推測できる。

一方、アロマに関する論文にもかかわらず、精油そのものが記載されていない、または詳細不明のものが 20 件存在した。精油名が明確でなければ、研究の再現性も不可能であり、アロマの科学的根拠の集積もできない。研究論文とする以上、使用した精油の学名、使用量、使用濃度、使用頻度、期間、時間、手法、製品名の記載を徹底していく必要があろう。また精油（エッセンシャルオイル）は、原料となる植物の産地、生育環境、

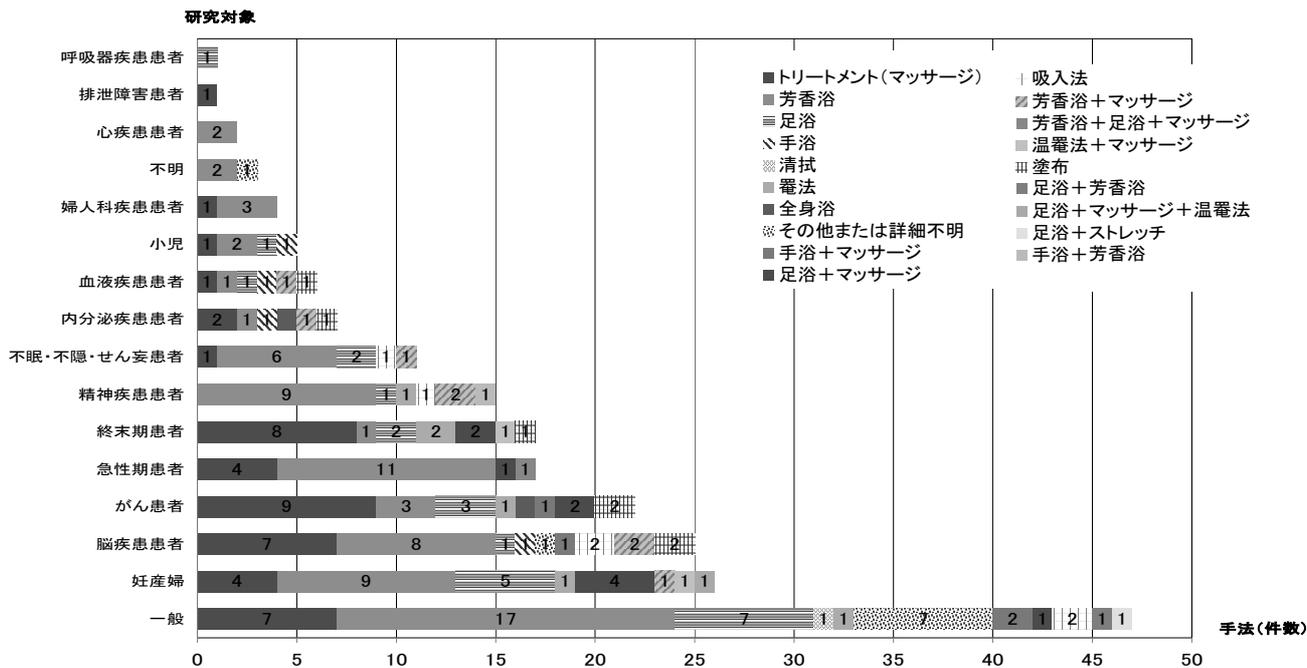


図7 研究対象と研究手法との関連性

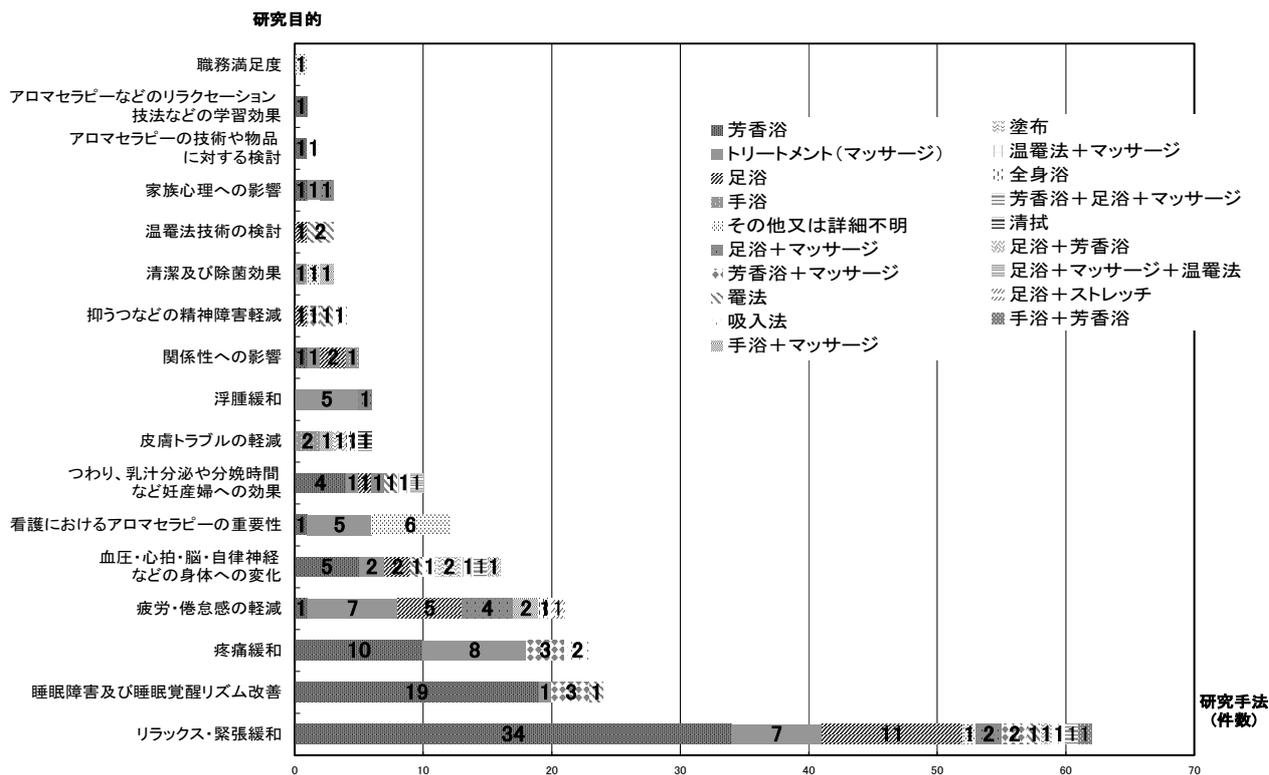


図8 研究目的と研究手法との関連性

収穫時期、遺伝的形質、同植物でも異なる部位からの抽出などで成分が異なる<sup>14)</sup>。精油のラベルには、芳香植物の名前、学名、原産国、無農薬有機栽培であることの表示、着色料・保存料無添加 100%天然オイルであることの記述、容量、ロット番号、使用期限などを記載するこ

とになっていることから<sup>15)</sup>、それらを基準として、精油を選ぶべきであろう。疾患をもつ人にアロマを使用する際、実施者は精油の内容によって成分が異なることを十分理解し、製油の選択が出来る能力をもち合わせていることが重要であると考えられる。

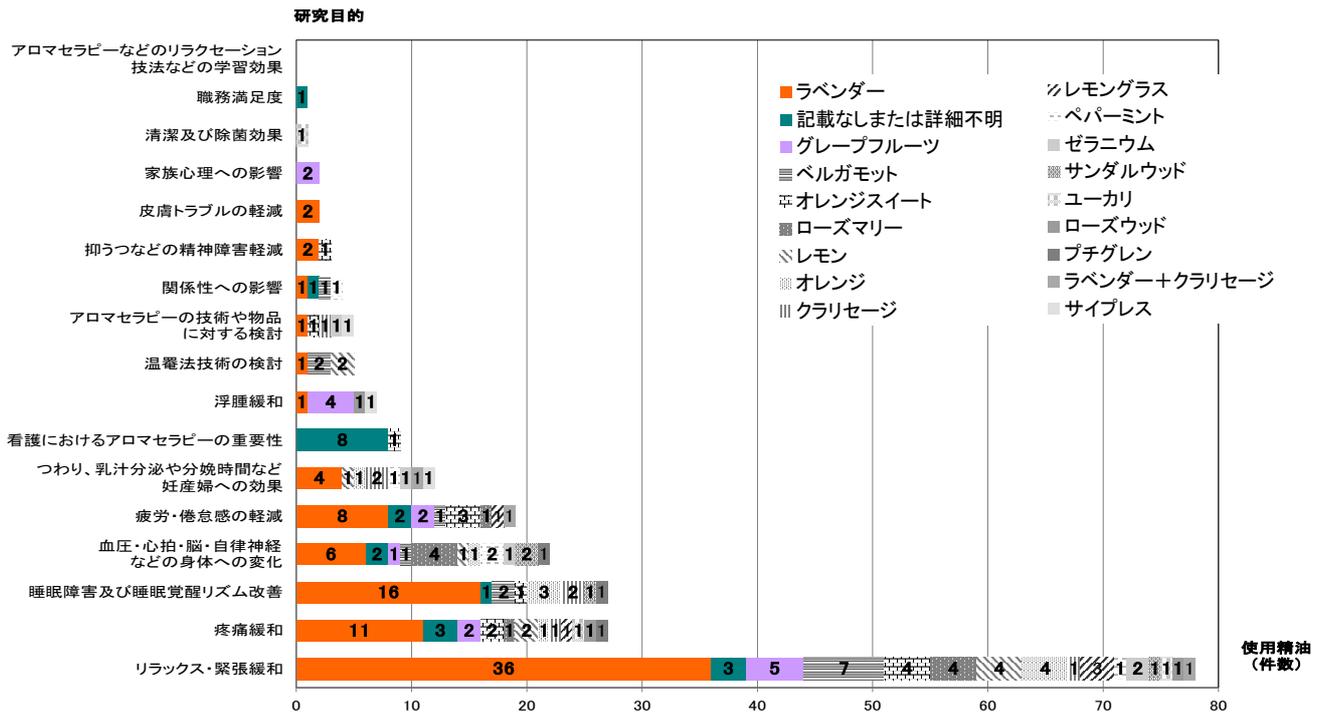


図9 研究目的と使用精油との関連性

今回の対象論文の中には、精油をブレンドして用いていたものも認められた。精油の作用には、数百もの異なった化学物質が関係し、この複雑な作用については、ほとんど解明されておらず<sup>16)</sup>、精油によって構成成分の数は異なるが、数十種から100種類以上の微量成分の相互作用によって臨床的有効性を発揮する可能性も報告されている<sup>17)</sup>。2種類以上のブレンド精油の効果および有害作用に関して、今後、検討する必要がある、それを考慮した精油の選択が重要であろう。

以上を踏まえると、疾患を伴う人を対象とする看護領域では、対象の疾患や症状の憎悪に影響しない、効果的な精油を選択する必要がある、それには精油選択ができる知識の獲得と能力が必要であると考えられる。

### 3. 手技

手技として最も多く認められたのが「芳香浴」であった。これは、特別な手技の獲得が必要なく、簡便かつ実施者（医療従事者）の負担が少ないためと考えられる。

次いで、「マッサージ」が多く認められたが、これは、効果的な手技の追求を考えなければ、道具を使用せずに独自の施行が可能で、筋緊張の緩和<sup>18)19)20)</sup>や血行促進、さらには成分が速やかに体内へと吸収されること<sup>21)</sup>が広く認知されていることが理由と考えられる。実際には、マッサージは有資格者の技術であり、無資格者が行うものはアロマトリートメントとして区別されている。あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律により、あん摩マッサージ指圧師以外は、マッサージ、

指圧などの行為を職業として行ってはならないとされている<sup>22)</sup>。しかしながら、資格の有無で区別すること自体が認知されていないことから、研究においても一定基準のない、安易で様々な手技が提供されていると考えられる。新田らのアンケート調査によると、実施した代替療法の習得方法として、マッサージは技術ができる知人から教えてもらったとする者が179名(21.7%)で最も多かった<sup>23)</sup>。有害でなく効果的なマッサージによるアロマの提供が重要であり、そのためには手技の訓練が必要と思われる。

鳥居らは、アロマにおける施術手技の客観的表記方法としてのアロマトリートメントスコアを開発し、手技内容を時間的最小単位ごとに表記できるため、施術初心者における特殊で高度な手技の取得も可能となりうる<sup>24)</sup>と述べている。根拠を追及する研究的観点から言えば、統一化された評価シートの活用も参考となるであろう。

### 4. 測定用具

生理的指標を用いての測定では、「心拍・脈拍数」「血圧」「体温」などバイタルサインに関する項目が上位に挙がっていた。これは、客観的な指標として、測定しやすく、また、比較的場所も問わないためだと推測できる。しかし、研究結果については、バイタルサインに大きな変動はなく有効性としての結果は得られていなかった。アロマが人に与える効果は、バイタルサインを大きく揺るがす変化ではなく、微細な変化であると想定でき、そ

れゆえにアロマは疾患をもつ人にも使用できると考える。些細な変化を測れる測定用具の選択が、効果を検証する際の重要な研究的視点になると考えられる。

既存スケールを用いての測定は、気分測定「POMS」、痛みの程度「フェイススケール」「VAS」、リラックスには「RE 尺度」、がん患者の倦怠感には「CFS」、不安には「STAI」が使用されていた。これらは、比較的、信頼性、妥当性が検証されており、一般的にも普及しているため、使用頻度が高かったと考えられる。また、ストレス軽減の短期的変化には、STAIやQR、長期的変化には、HADSやPOMSなどが有効であると言われており<sup>25)</sup>、適した測定用具として幅広く認知されているといえる。

生理学的指標については、R-R間隔のゆらぎは自律神経をみるのにはかなり安定した成績が得られるとされており<sup>25)</sup>、さらに谷田は、芳香が自律神経活動に及ぼす影響を心拍変動の周波数解析によって評価し、好みの違いによって、副交感神経反応が異なり、情緒的な反応を捉えることが出来ることを明らかにしている<sup>26)</sup>。

独自のスケールでの測定については、睡眠を測定する際に、睡眠時間の計算とともに、独自のスケールを用いる傾向にあった。これは、睡眠は時間だけでは評価することができない上に、睡眠の質、状態を測定するための既存スケールが少ないことが理由として考えられる。

効果検証を行うには、目的に合った測定用具で、効果の現象が細かに測定できる測定用具を忍耐強く探索し、選択する必要がある。

## VI. 結論

看護分野におけるアロマの現状を、150の研究論文に焦点を当て、研究目的やアロマの使用方法等の観点から文献検討を行った。

結果、論文数は、根拠に結びつく論文は少なく、今後、実験研究が必要と考えられた。精油はラベンダー、手技は芳香浴、マッサージが多かったが、精油の選択と手技の曖昧さがあり、疾患をもつ人を対象にする看護分野では、精油選択の知識と手技習得が重要であり、根拠の蓄積に結びつく研究にもそれが必要と考えられた。測定具は、血圧値、脈拍数が多かったが、効果は出ておらず、アロマの微細な効果を測定するには自律神経活動が有効と想定できた。

今後、上記の課題を踏まえて、看護分野におけるアロマの研究を進めていく必要があること、国外の文献にも目を向け、文献検討していく必要がある。

## 用語の説明

精油(エッセンシャルオイル)とは、さまざまな芳香性植物の全草、花、葉、根や種子などから抽出された

100%天然の、比較的沸点の低い低分子量の非水溶性の混合物である。

## 引用文献・ウェブサイト

- 今西二郎. (2006). 1章アロマセラピー序論. 補完・代替医療 メディカル・アロマセラピー(第1版). 2. 京都: 金芳堂.
- 川端一永他. (1999). 1 アロマセラピーの基礎知識 アロマセラピーの歴史. 川端一永編, 医療従事者ためのアロマセラピーハンドブック. 11-15. 大阪: メディカ出版.
- 社団法人日本アロマ環境協会. 協会活動目的・内容 <http://aromakankyo.or.jp/aeaj/activity/index.html>[2008/10/30].
- 日本アロマセラピー学会. 学会概要. <http://homepage3.nifty.com/aroma-gakkai/>[2008/10/30].
- 山本ひかる他. (2005). アロマフットバスとアロママッサージの産後下肢浮腫への効果. 香川母性衛生学会誌, 5(1), 68-73.
- 倉田都巳他. (2004). 下肢挙上とマッサージ・つば押しによるむくみの改善効果の検証—疾患のない看護師を対象として—. しょうけん: 浜松労災病院学術年報, 2003巻, 137-138.
- 山本和美他. (2004). 準夜勤務後の一過性睡眠・覚醒リズム障害に対するアロマセラピーの効果. 山口県看護研究学会学術集会プログラム・集録3回, 42-44.
- 米田優子他. (2002). 精神科入院患者に対するラベンダーの香りを用いた睡眠導入の効果. 十和田市立中央病院研究誌, 16(1), 66-68.
- 日本アロマセラピー学会 <http://homepage3.nifty.com/aroma-gakkai/>[2008/10/30].
- 日本アロマ環境協会 <http://aromakankyo.or.jp/aeaj/activity/index.html> [2008/10/30].
- ナード・アロマセラピー協会 <http://www.nardjapan.gr.jp/>[2008/10/30].
- 日本アロマコーディネーター協会 <http://www.jaa-aroma.or.jp/activity/aisatu.html> [2008/10/30].
- 川端一永他. (2000). 各種精油の効能と主要成分. 小山めぐみ他, 臨床で使うメディカルアロマセラピー(第1版). 143. 大阪: メディカ出版.
- 木内文之. (2003). メディカル・アロマセラピー ② エッセンシャルオイルの基礎. 医学のあゆみ, 204(8), 527-530.
- ジェーン・バックル. (2000). クリニカル・アロマセラピー—よりよい看護をめざして(第1版).

- 今西二郎/渡邊聡子訳. 69-71. 東京：フレグランスジャーナル社.
- 16) シャーリー・プライス他. (1999). プロフェッショナルのためのアロマセラピー(第1版). 川口健夫, 川口香世子訳. 36-45. 東京：フレグランスジャーナル社.
- 17) 山田朱織. (2003). 整形外科領域のアロマセラピーにおける現状と問題点. 医学のあゆみ, 204(8), 532.
- 18) 日本アロマセラピー学会看護研究会. (2005). アロマセラピーマッサージの基礎. 大本千佳, ナースのためのアロマセラピー(第1版) 67. 大阪:メディカ出版
- 19) 山崎潤他. (2004). アロママッサージの施術効果について(評価基準を用いた精油効果の検討) 第1報 手に対するマッサージ効果. 日本アロマセラピー学会誌, 3(1), 29-36.
- 20) 小笠原映子他. (2007). 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, 30(4), 17-26.
- 21) 今西二郎他. (2003). メディカル・アロマセラピーの基礎. 医学のあゆみ, 204(8), 523.
- 22) 鳥居鎮夫. (2002). アロマセラピー検定テキスト1級(第3版). 114. 東京:日本アロマセラピー協会
- 23) 新田紀枝他. (2007). ホスピス・緩和ケア病棟看護師の代替療法の習得の現状と要望. 日本看護学会論文集, 看護教育 37号, 144-146.
- 24) 鳥居伸一郎他. (2007). アロマトリートメントの表記法としてのアロマトリートメントスコア(イクススコア)の開発. 日本アロマセラピー学会誌, 6(1), 48-54.
- 25) 今西二郎. (2005). ストレス度, リラクゼーションならびにQOLの評価に関する研究. 統合医療, 2(2), 15-20.
- 26) 谷田恵子. (2004). 真正ラベンダーの香りが副交感神経活動に及ぼす影響:心拍変動の周波数解析を用いた検証. 日本アロマセラピー学会誌, 3(1), 45-51.