

## 要旨

### 【目的】

ラベンダー精油を用いた上肢へのマッサージ（以下、アロママッサージとする）が自律神経活動に与える影響を明らかにすることである。

### 【方法】

研究デザインは実験研究であり、20～39歳の健康な成人男性を対象とした。アロママッサージ群、マッサージ群、コントロール群の3群を設け、乱数表にて無作為に割り付け中央登録とした。アロママッサージ群はラベンダー精油をホホバオイルで約1%濃度に希釈し、マッサージ群はホホバオイルのみを用いた。マッサージ部位は指先から肘までの範囲で軽擦法を主とした手技で実施した。10分間の安静後に15分間の介入を実施し、再度10分間の安静をとってもらった。自律神経活動は心拍変動解析により得られる心臓迷走神経活動（副交感神経活動）指標のHF、心臓交感神経活動指標のLF/HF、皮膚交感神経活動を反映する皮膚電気抵抗反応、そして表面皮膚温を指標とし、実験終了後に介入の感想を聴取した。介入中のデータは介入前半と介入後半に分け、統計学的分析した。群間比較は反復測定二元配置分散分析、一元配置分散分析後にTukey-kramerの多重比較を行い、群内比較は反復測定一元配置分散分析後にTukeyの多重比較を行った（有意水準5%）。

### 【結果および考察】

アロママッサージ群20名、マッサージ群17名、コントロール群19名の計56名を分析対象者とした。皮膚電気抵抗反応は測定機器の故障により分析対象から外した。介入中の副交感神経活動は介入前半でアロママッサージ群およびマッサージ群はコントロール群に比べ、有意に亢進し（ $p = .002$ ,  $p = .025$ ）、より亢進するのはアロママッサージ群であった。介入後半ではアロママッサージ群のみがコントロール群に比して有意に亢進した（ $p = .026$ ）。介入中の交感神経活動は介入前半では3群間に有意な差はなかったが、介入後半でアロママッサージ群のみがコントロール群に比べ、有意な抑制を示した（ $p = .022$ ）。アロママッサージによって亢進した副交感神経活動と抑制された交感神経活動はマッサージ群やコントロール群とは異なり、介入終了後5分の時点で介入前の状態に速やかに戻った。

表面皮膚温は介入終了直後、介入終了5分後、介入終了10分後において、アロママッサージ群とマッサージ群はコントロール群に比べ、有意な上昇を認めた（全て  $p < .001$ ）。

介入の主観的評価では、アロママッサージ群、マッサージ群ともに約90%の人が気持ちいいという感想を述べており、アロママッサージは落ち着く、リラックス感を伴うような気持ちよさをもたらしていたことが特徴的であった。

### 【結論】

ラベンダー精油を用いた上肢のマッサージ中は、気持ちよさをもたらし、マッサージのみよりも介入中長く副交感神経活動を活性化し、マッサージではみられない交感神経活動の抑制を示すことが実証され、アロママッサージ終了後は速やかに元の状態に戻ることが示唆された。