

## 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<sup>1)</sup>  
学校法人北陸大学<sup>1)</sup>

### 【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。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結果を報告する。

### 【対象ならびに方法】

1)生活習慣調査票：アンケート対象者：本研究に同意の得られた21～23歳の女性15名を対象とした。日本鼻科学会・嗅覚検査統計委員会による「日常のにおいアンケート」を実施し、嗅覚異常がないことを確認した。

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日間を1クールとし、再現性を上げるため2クール計30日間実施した。

### 【結果ならびに考察】

アンケート調査の結果による比較から、睡眠不足は見受けられなかったが、疲労の蓄積感として現れていることが確認できた。睡眠スコアを目的変数として重回帰分析を行ったところ、REM睡眠時間の影響が最も大きかった。

アロマの種別ごとにみても、香りなしでは深い睡眠(N3)に、樹木系のアロマでは浅い睡眠(N1)に、柑橘系のアロマでは深い睡眠(N4)に影響を与えていた。また、睡眠深度との関係について、Mann-Whitney検定を行ったところ、深い睡眠(N4)において樹木系のアロマと香りなしとの間に有意差( $P=0.045$ )が認められ、睡眠時に樹木系のアロマを提示することで、良質な睡眠を得ることに繋がることが示された。

(北陸大学 医療保健学部 医療技術学科：076-229-1161)