

睡眠にアロマが及ぼす影響についての調査を実施
『スリーププラス』が睡眠改善に影響
香りがあることで「睡眠が良くなった 73%」

アットアロマ株式会社（代表取締役：片岡 郷）は、天然のエッセンシャルオイルが睡眠にどのような影響を及ぼすのかを調査するため、睡眠障害を有する成人男女を対象に、「ブレンドエッセンシャルオイルの睡眠障害に対する効果についての臨床試験」を実施いたしました。

臨床試験は、明治国際医療大学附属統合医療センター（センター長：今西二郎）*のご協力のもと、2011年12月より4ヶ月をかけて実施されました。軽度の睡眠障害を有する成人男女を対象に、アットアロマの天然エッセンシャルオイル「SLEEP plus（スリーププラス）」シリーズの使用が睡眠に及ぼす影響について、検証した試験になります。今回はその中でおこなわれた記述式アンケート調査の結果で得られた結果をご報告いたします。

* 明治国際医療大学附属統合医療センターとは

西洋医学、東洋医学、アロマセラピー、心理カウンセリングなどさまざまな医療を実践することで病気の治療、疾患の予防をおこなっている統合医療センター。一般診療以外にも、睡眠外来や疲労外来といった専門外来も設けており、研究機関や企業などとも共同研究を行い、よりよい統合医療を目指している。

センター長である今西教授は、統合医療によるストレス軽減、認知症予防、睡眠障害改善など、アロマセラピーに関する研究をおこなっており、さらに日本アロマセラピー学会理事（前理事長）も務められている。

◆アンケートのまとめ◆

- ①スリーププラスシリーズの香りの印象が良い 60.6%
- ②スリーププラスシリーズを使用すると、睡眠が良くなったと感じる 72.7%
- ③「ドリームローズ」を使用すると、睡眠が良くなったと感じる 90.9%

■香りがあることで睡眠が良くなるが、約7割

アンケートの結果、睡眠障害を抱える被験者のうち、60.6%の人が「使用した香りの印象が、良い」と回答しており、使用した香り自体への評価が非常に良いことがわかりました。 また、睡眠の印象の変化についても、72.7%の人が、アロマが睡眠に良い印象をもたらすと回答しており、アロマが効果的に作用していることがわかりました。（※数値は3種の香り平均値）

個別の香りごとの結果については、「ドリームローズ」90.9%、「ムーンラベンダー」54.6%、「サイレントウッド」72.7%の人が、睡眠への良い印象があったと回答をしています。

なお、全体を通して、睡眠に悪影響が出たと回答された方はおらず、香りがあることが睡眠にとってマイナスに働くことは認められませんでした。

また、香りがあることによる、睡眠以外の変化については、**47.4%の人が「気持ちが落ち着く」と回答しており「リフレッシュできる」と「部屋のにおいが気にならない」**がそれぞれ 21.1%という結果になり、睡眠以外でもアロマが効果的に働いたことがわかりました。

■アロマの睡眠への決定的な効果は得られず

一方で今回の調査では、記述式アンケートの結果としては有効なデータを得られたものの、臨床試験では、睡眠障害に対する効果を断定するには不十分であり、アロマの使用が睡眠感に及ぼす影響についての解明には至りませんでした。

各人の香りの好みや香りの感じ方などの嗜好性、香りの広げ方の違いなども考えられるため、今後試験方法の更なる検討に取り組んでいきます。

【参考資料】アンケート結果

◆調査名称…「ブレンドエッセンシャルオイルの睡眠障害に対する効果についての臨床試験」

※記述式アンケート結果のみ抜粋

◆調査対象…軽度の睡眠障害を有する成人男女 11名

◆調査期間…2011年12月～2012年3月

◆調査方法…就寝時に、エッセンシャルオイルをモバイルディフューザー「ファンファン」を使って枕元で香らせる。1種のオイルを1週間継続使用し、1週間の未使用期間をはさみながら、3種類のオイルを順に使用していく、クロスオーバー試験にて実施。試験終了後にご回答いただいた。

◆使用オイル…「SLEEP plus(スリーププラス)」シリーズ 3種

「スリーププラス」シリーズ 全3種

スリーププラスは、アロマの香りで心地良い眠りをサポートする、をコンセプトにブレンドされた3種類のオイルシリーズ。落ち着きのある木の香り、やわらかな花の香り、おだやかなハーブの香りが、ストレスや疲れで凝り固まったココロとカラダをゆったりとほぐし、深く心地良い眠りに誘ってくれます。



【サイレントウッド】

サンダルウッドやシダーウッドなどの落ち着きのある木の香り

原料：サンダルウッド、シダーウッド、ホーウッド、ファーニードル、ユーカリ

【ドリームローズ】

ローズやパルマローザなどのやわらかで包み込まれるような花の香り

原料：ローズ、パルマローザ、ネロリナ、ゼラニウム、ベルガモット、ニアウリ、グレープフルーツ

【ムーンラベンダー】

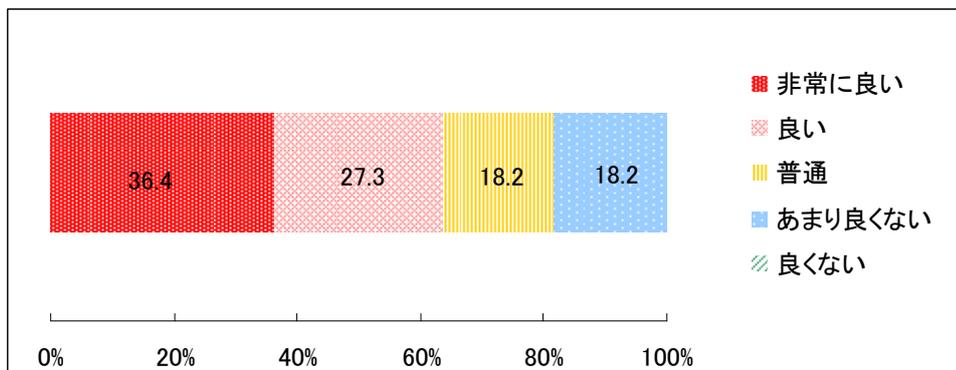
ラベンダーやマジョラムなどのおだやかなハーブの香り

原料：ラベンダー、スパイクラベンダー、マジョラム、カモミール、ロサリナ

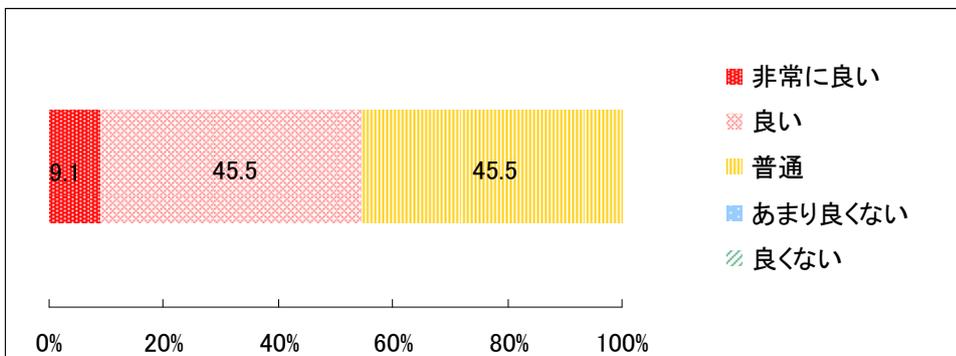
< アンケートデータ >

Q1. 使用したオイルの香りの印象について(N=11)

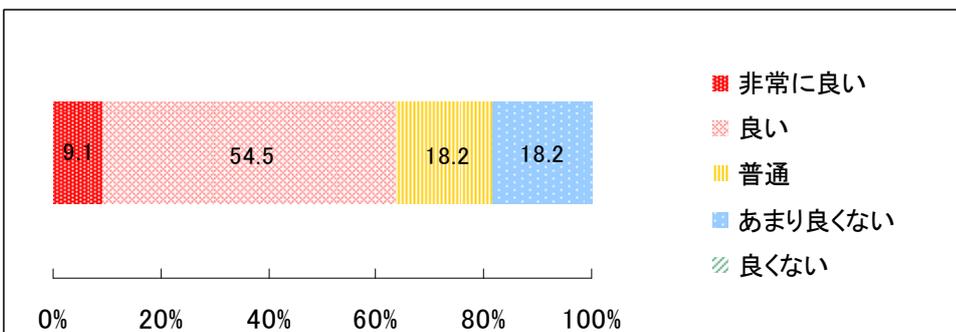
①ドリームローズ



②ムーンラベンダー

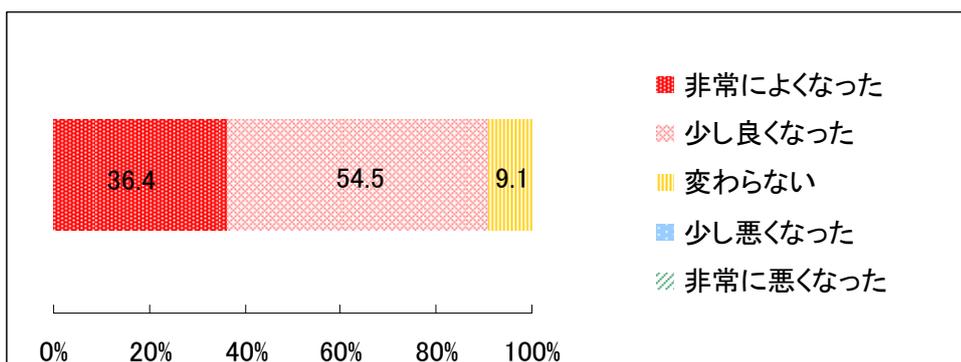


③サイレントウッド

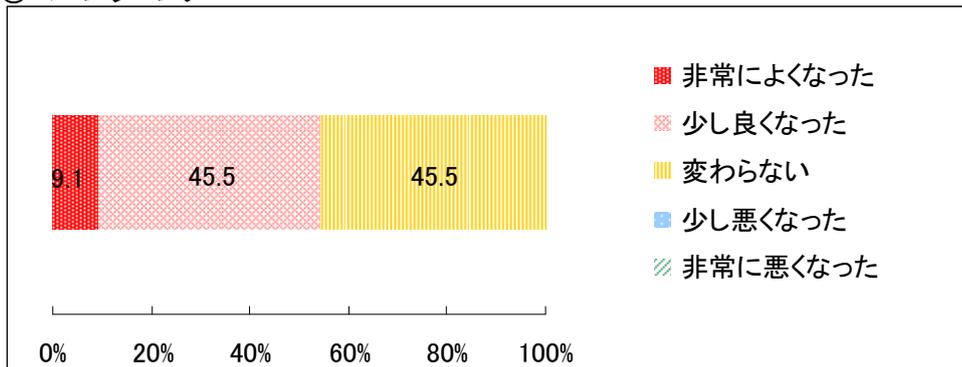


Q2. 香りがあることによる睡眠の印象の変化について(N=11)

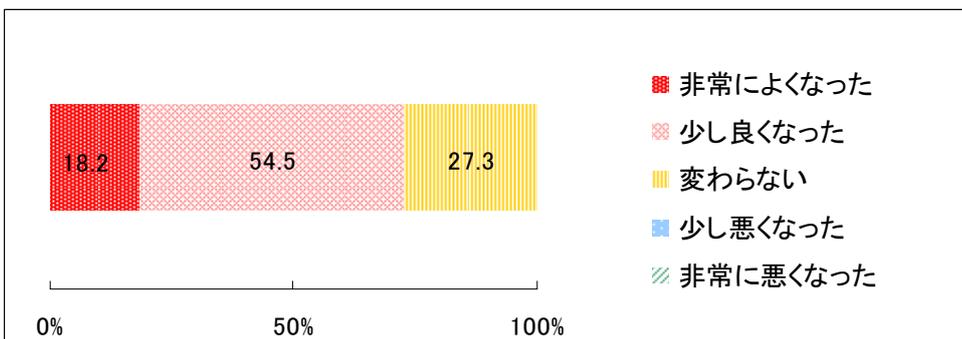
①ドリームローズ



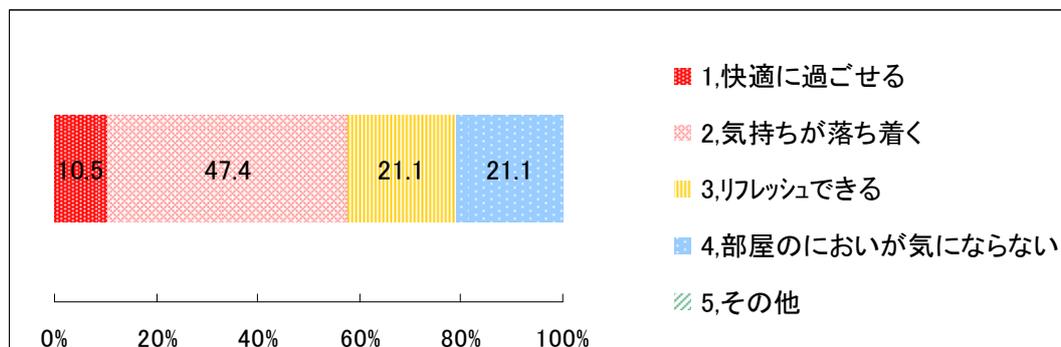
②ムーンラベンダー



③サイレントウッド



Q3. 香りがあることによる、睡眠以外の変化について(N=19)



会社概要

- 社名 : アットアロマ株式会社 <http://www.at-aroma.com>
- 代表者 : 代表取締役社長 片岡 郷
- 設立 : 1998年12月14日
- 事業内容 : 「アロマ空間デザイン」、ディフューザー・オイルの開発・販売、「アロマ空間デザイン」スクールの運営

本リリースに関する報道関係者様のお問い合わせ先

アットアロマ株式会社 PR・エデュケーション 広報
 〒158-0094 東京都世田谷区玉川 2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス 15F
 TEL:03-5717-9211 FAX:03-5717-9212 E-mail: info@at-aroma.com