



平成28年4月21日

アロマフットマッサージが血圧値改善、不安軽減に効果

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科（医）公衆衛生学の江口依里助教、舟久保徳美大学院生、荻野景規教授、愛媛大学、順天堂大学、福島県立医科大学の研究グループは、自身で実施するアロマフットマッサージが血圧値改善、不安の軽減、精神的健康の向上傾向に効果があることを明らかにしました。本研究成果は3月24日、米国のオンライン科学誌「*PLoS One*」に掲載されました。

クロスオーバー無作為化比較試験の手法にて、アロママッサージの血圧、不安、精神的健康への効果が同時に認められたのは初めてで、他の生活習慣改善に比べて比較的实施しやすく、補完代替的な健康改善の手段として期待されます。

<業績>

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科（医）公衆衛生学の江口依里助教、舟久保徳美大学院生、荻野景規教授、愛媛大学、順天堂大学、福島県立医科大学の共同研究グループは、1回45分間のアロマフットマッサージを自身で週に3回4週間実施することにより、血圧値の改善、不安軽減、精神的QOLの向上に効果があることを明らかにしました。

本研究は、松山市周辺に住む地域住民57人を対象に実施。アロマフットマッサージの前期介入群29人と後期介入群28人の2群に無作為に割り付けし、無作為化クロスオーバー比較試験を行いました（図1. 研究の流れ）。アロマフットマッサージは、室温38℃、湿度56%のホットスタジオで、インストラクターの指導の下、対象者自身で約45分間行いました。使用したマッサージオイルの内容物はラベンダー、カモミールローマン、サンダルウッド、イランイラン、マジョーラムを配合したもので、リラックス効果、心身の活性化の効用を目的に調合しました。前半12回の介入の前（初回検査）、前半12回の介入と後半12回の介入の間（中間検査）、後半12回の介入の後（最終検査）の計3回、血圧測定、質問紙検査（状態不安、健康関連QOLの質問を含む）を実施しました。

その結果、血圧は、前期介入群、後期介入群ともに介入後に下がり、最大血圧、最小血圧ともに介入効果が認められました（図2）。また、状態不安についても前期介入群、後期介入群ともに介入後に不安が減少し、介入効果が認められました（図3）。さらに、健康関連QOLのうち、精神的サマリースコアについて、介入後のスコアが上昇し、介入効果の傾向が認められました（図4）。

本研究により、これまで主に患者を対象とした、不安、血圧等への効果が認められていたアロママッサージについて、初めて、クロスオーバー無作為化比較試験の手法により、比較的健康な集団に対する血圧、不安、健康関連QOLへの効果が同時に認められました。



PRESS RELEASE

<見込まれる成果>

今回の介入方法であるアロマフットマッサージは、継続、維持するのがしばしば困難である食習慣や運動習慣の改善に比べて自分自身で比較的簡単に実施でき、補完代替的な健康改善の手段として期待されます。

<論文情報>

タイトル： The Effects of Aroma Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Japanese Community-Dwelling Men and Women: A Crossover Randomized Controlled Trial

著者： Eguchi E, Funakubo N, Tomooka K, Ohira T, Ogino K, Tanigawa T

掲載誌： *PLoS One*, 11(3):e0151712, 2016, Mar 24.

D O I： 10.1371/journal.pone.0151712.

発表論文はこちらからご確認いただけます

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0151712>

本研究は、平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業）循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業）の助成を受けて実施しました。

<お問い合わせ>

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科（医）

公衆衛生学 助教 江口 依里

（電話番号）086-235-7184

（FAX番号）086-226-0715