

アロマが睡眠に与える影響

三木 理勇菜 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 佃 文子

キーワード：睡眠，アロマ，ラベンダー，シトラス

1. 緒言

人間を含む多くの動物は、昼行性の動物は夜、夜行性の動物は昼といったようにほぼ決まった時間帯に睡眠をとる。睡眠が持つ役割として、肉体の疲れを取り、体力を回復させる事である。しかし、現代の人間は睡眠不足が多く、質が悪いと言われている。睡眠不足が続くと集中力の低下・判断力の低下・コミュニケーションの低下・ストレスが溜まりやすいなどの症状が出る。

そこで私は就寝前に、鎮静作用の高いラベンダーやシトラスのアロマで、睡眠の環境を整えると効果的ではないかと着目した。本研究ではアロマを使用しない通常睡眠と二種類のアロマを使用した睡眠の質を調べ、アロマが及ぼす睡眠効果を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

1) 対象者：トレーニング・健康コース4年生男性4名、女性2名の合計6名を対象にした。

2) 調査方法：対象者に、スマートフォンアプリ「熟睡アラーム」を使用してもらい。アプリ内の、睡眠・起床リズム、浅い・深い眠り、睡眠時間について記録した。アロマは、鎮静作用のあるラベンダーとシトラスを用いた。アロマを使用しない睡眠一週間とアロマを使用する睡眠一週間を記録集計し比較した。

3. 結果及び考察

通常時の睡眠とラベンダー使用時を比較すると就寝リズムの点数が上がっていることから入眠前にリラックス効果がみられたと推察

できた。深い眠りでも点数が高いことから、ノンレム睡眠を多くとれたと推察できた。

通常時の睡眠と比べてラベンダー・シトラスを使用した睡眠のほうが、就寝リズムの点数が高いことから、入眠前にリラックス効果がみられたと推察できた。しかし、ラベンダーとシトラスを比較すると、シトラスの方が浅い眠りでも点数が高いことから、シトラスでは、個人による嗜好の相違が影響した可能性が推察できた。

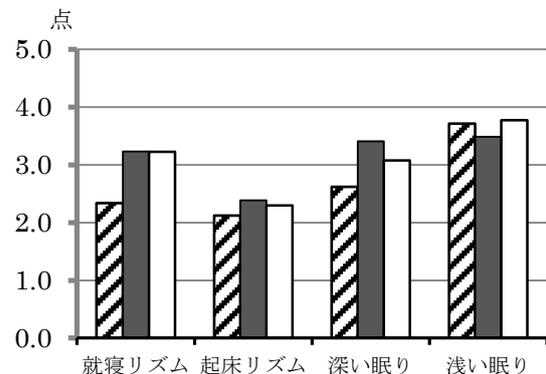


図1：通常睡眠時とアロマ使用時の平均

4. 結論

質の良い睡眠をとるには、アロマが効果的である。また、シトラス使用時に比べてラベンダー使用時の方が、ノンレム睡眠の時間が長く睡眠時にリラックス効果を得ることが考えられた。アロマを使用することは睡眠に良い効果を与え、良質な睡眠をとることへの応用が期待できる。

引用参考文献

1) 秋吉久美子：ニオイ好き嫌いの程度が人に及ぼす効果，奈良看護紀要，28-29，2013。