

2021年2月

紅茶の香りがストレス意識の高い女性の睡眠に及ぼす効果

緊急事態宣言の延長が決定し、新年早々思うように生活を送れない方々が多いかと思えます。

これまでの生活を見つめ直す良いきっかけでもありますが、時に変化というものは大きなストレスにもなり、あまり良くない面も持ち合わせています。

今回は、以下の論文をご紹介します。

引用：紅茶の香りがストレス意識の高い女性の睡眠に及ぼす効果

大野敦子、佐久川千津子、矢田幸博

URL : https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpa/25/2/25_23/_pdf/-char/ja

本研究では、週4日以上、日中の時間帯で1日3.5時間以上働いている健常な日本人女性20名を対象に、第一期では、毎夜、試験群（アロマ夜）は紅茶の香りのアロマを、プラセボ群（プラセボ夜）はイオン交換水を使用し、第二期では摂取品を交換して睡眠に及ぼす効果を検証しました。効果については、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版（PSQI-J）、OSA 睡眠調査票 MA（OSA-MA）、ストレスチェックリスト30項目（SCL30）、Micro Tag 活動量計 MTN-220（アコーズ社）の計測データから Sleep Sign® Act（キッセイコムテック社）を用いて導き出された、入眠潜時、離床潜時、総睡眠時間、睡眠効率等の睡眠変数及び歩数、運動量（kcal）、総消費量（kcal）によって評価・検討されています。

結果として、入眠潜時及び離床潜時の短縮、睡眠時間の延長、睡眠効率を向上させる生理作用と併せて、主観的な睡眠の質の向上や、起床時眠気、入眠・睡眠維持、疲労回復、睡眠時間に対する満足感の向上及びストレス意識を低減する心理作用を有することから、ストレス意識の低減により睡眠が円滑になることが強く示唆されました。

オルトメディコでは睡眠の質評価試験や疲労感評価試験の実施が可能です。
その他様々なヒト試験も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。