

日本芳香療法的研究和實踐

渡邊 映理 (Watanabe, Eri)

京都府立醫科大學大學院醫學研究科免疫學 助理教授

【摘要】

透過免疫學及心理、生理學的方法，研究在芳香療法中使用精油對於身心的效果。在此次演講中，將介紹至今所進行的芳香療法研究及經驗。

包括對 41 位健康正常的成年女性進行交叉比對的研究中，對照條件進行吸入 15 分鐘含有佛手柑精油蒸氣測試。發現吸入佛手柑精油蒸氣後，體內皮質醇濃度、副交感神經活躍度及情緒分數量表有顯著變化，以探討精油舒壓效果。

另外亦介紹使用芳香療法的臨床經驗。日本在臨床的醫療照護上使用芳香療法仍是少數，盡可能在醫院及養護中心推動芳香療法照顧年長者。芳香療法可舒緩年長者的身心問題，我們將依照年長者常見的幾種狀況建議精油的處方箋。