

# 健常者の心臓自動能バランスにおける音楽とエッセンシャルオイル吸入の効果

## 要旨

### [目的]

この試験の目的は若年健常者の自律神経に対してソフト音楽を聴くことと、ベルガモット・アロマオイル吸引の効果进行研究することです。

### [研究デザイン]

この一施設での非盲検ランダム化比較試験は台湾南部に位置する大学の114名の健康な在学生を対象とした。

### [インターベンション]

被験者は(1)音楽グループ、(2)アロマグループ、(3)音楽とアロマの複合グループ、(4)コントロール群のどれかひとつのグループに振り分けられた。音楽グループの被験者は事前選択のソフト音楽を15分間聞くことを依頼され、アロマグループは超音波噴霧器から出るベルガモット・エッセンシャルオイルの蒸気を15分間吸引することを依頼された。

### [効果判定]

効果判定はインターベンション前後に測定された心拍変動指標を使っている。心拍変動の低周波領域と高周波領域は自律神経の交感神経と副交感神経の調整能を評価するために使用された。

### [結果]

Normalized LF ( $p=0.003$ )、Normalized HF ( $p=0.001$ )の%変化、LF/HF 比 ( $p<0.001$ )は4つのグループ間で有意差があった。Tukey's post hoc 解析で Normalized LF、HF の%変化はコントロール群と音楽グループで有意差があった。LF/HF 比の%変化において、音楽グループ、アロマグループ、複合グループでの陰性変化はコントロール群での陽性変化とは有意差があった。上記に加えて4つのグループ間で拡張期血圧、収縮期血圧、平均心拍数の%変化には有意差は無かった。

### [結論]

若年健常者においては副交感神経優位の方向に自律神経バランスのシフトが示すように、ソフト音楽を聴くことと、ベルガモット・アロマオイルを吸引することはリラクセーションの有効な方法であると判断できた。