

28pmM-007

入浴、香りが快適性に及ぼす影響

○渡邊 智¹, 石澤 太市¹, 綱川 光男¹, 谷野 伸吾¹(¹バスクリン)

<背景、目的>入浴は、身体を温める、清浄にするなどの目的で行われ、入浴剤は、入浴効果を高め、気分をリラックス、リフレッシュさせる。我々は、入浴温度により自律神経系や、脳波に与える影響が異なり、香りが覚醒感、快適性に影響を与える事を、既に報告している。(渡邊智 他:入浴、香りが自律神経系に及ぼす影響、脳波での検討、日本薬学会、2010.2012.)今回、入浴温度、および入浴剤の快適性に及ぼす影響について、 α 波の面から詳細に検討した。<方法>1. さら湯入浴条件(37~41℃)での脳波に及ぼす影響について検討した。2. 香り揮散性の高い入浴剤(スプラッシュビーズタイプ)使用による脳波への影響について検討した。それぞれ健常者を対象とした。<結果>1. さら湯入浴では、入浴温度が39℃以下で、入浴後の α 波含有率が高まり、徐波側でその傾向は大きかった。2. 入浴剤入浴では、入浴前と比較して、入浴後の α 波含有率が高まり、さら湯群と比較しても、高値傾向で、徐波側でその傾向が強かった。3. 脳波の左右差偏側性について検討した結果、入浴温度が低めな条件で、有意に左右差偏側性が高まった。入浴剤群は、さら湯群と比較して、浴後、香り揮散性を高めることで左右差偏側性が有意に高まり、徐波側でその傾向は強かった。<まとめ>入浴による快適性への影響を検討した結果、39℃以下の温度で、入浴後 α 波含有率が高まった。さら湯との比較において、入浴剤浴後、 α 波含有率が高まり、リラクゼーションが示唆された。いずれも、徐波側での変化が大きく、より鎮静的に作用していると考えられた。脳波の左右差偏側性の結果から、入浴温度は低めな条件で快適性が高まり、また香り揮散性を高めた入浴剤の使用が、より快適性を高め、徐波側の傾向が強い事から鎮静的な快適性が示唆された。