

アロマ最新研究

筑波大学との共同研究で確認 精油を日常的に使用している60代の脳年齢は若い!?

公益社団法人 日本アロマ環境協会（略称：AEA J、東京都渋谷区）は、筑波大学体育系の水上勝義教授との共同研究を行い、60代において精油の使用頻度が高いほど脳年齢が若く、意欲・活動的であるという結果を確認しました。



本研究では、日常生活における精油使用頻度と認知機能との関連を明らかにすることを目的に、10代から80代の男女を対象にアンケート調査と認知機能検査を実施しました。その結果、60代において精油を高頻度で使用している人は使用していない人と比較して有意に脳年齢が若く、意欲・活動的であることが示唆されました。

【研究概要】

<対象>10代から80代までの男女（1,161名）

<測定項目>

①インターネットのアンケート調査

精油の使用頻度、基本属性、健康状態、直近1週間の心身の状態等

②認知機能検査「のう KNOW®」 <https://nouknow.jp/>

記憶、視覚学習、反応速度、注意等

<評価項目>

①精油使用頻度

「とても頻繁に使っている」を10点、「全く使ってない」を1点とし、使用頻度を確認した。4点以下を非使用者、5点以上を精油使用者とした。
また精油使用者のうちさらに5点から9点を低頻度群、10点を高頻度群、非使用者を非使用群とした。

■精油使用群（高頻度群ならびに低頻度群）：602名

■非使用群（精油の使用状況4点以下）：559名

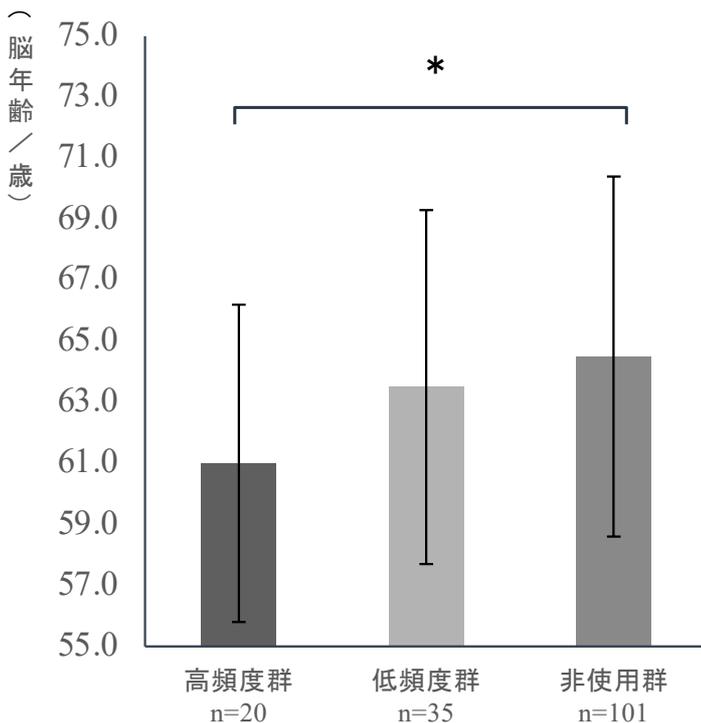
②脳年齢

エーザイ株式会社製の脳の健康度をセルフチェックできるツールである「のうKNOW®」を評価指標に用いた。参加者はタブレット等でこの「のうKNOW®」のツールを使用し、脳の反応速度、注意力、視覚学習力、記憶力に関する簡単な設問に応え、それらの結果から換算された脳年齢を解析データとして用いた。

【研究結果】

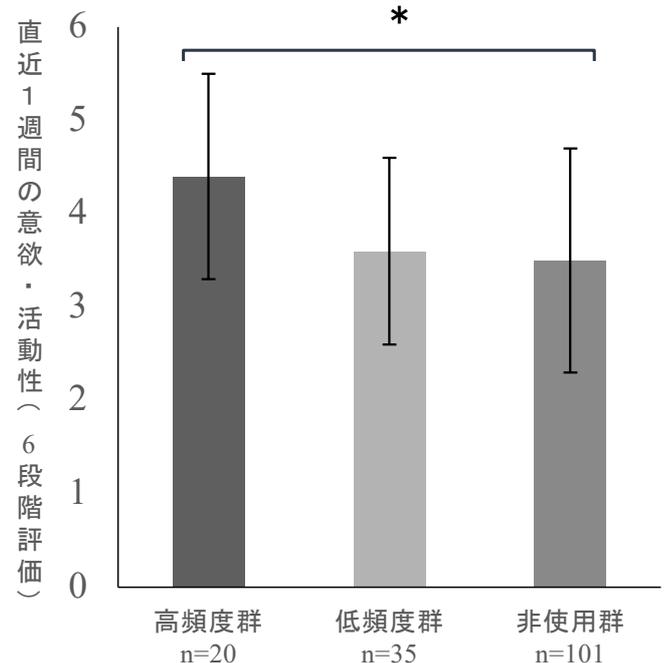
60代における精油使用群・非使用群の脳年齢

*有意差あり



60代における精油の使用頻度による生活習慣の違い—意欲・活動的—※

*有意差あり



【まとめ】

国内で急速に進んでいる高齢化。2025年には認知症患者は700万人*に達すると推定されている中、今回の研究において日常生活で精油を高頻度に使用することで脳年齢を若く保てる可能性が示唆されました。

近年、嗅覚と脳機能や認知機能の関係について注目する動きも進んでおり、嗅覚トレーニングが医療現場でも役立ち始めています。

AEA Jでは、「認知症予防におけるアロマの有用性」について明らかにすべく、引き続き研究を続けてまいります。

*「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」より

<https://www.mhlw.go.jp/content/001061139.pdf>

水上 勝義 教授

筑波大学体育系教授、医学博士

筑波大学医学専門学群卒。都立松沢病院精神科医師などを経て2012年筑波大学大学院人間総合科学研究科教授に就任。

