

## 妊娠期の母親学級における短時間アロマセラピー前後の妊婦の体温・唾液アミラーゼ値・抗酸化力の変化

ふじ 藤 田 さ や か 小 矢 香<sup>1)</sup> い の 井 上 ち 晶<sup>1)</sup>  
は た 秦 こ う 幸 き ち 吉<sup>1,2)</sup>

キーワード：妊婦，アロマセラピー，唾液アミラーゼ値

### 要 旨

【目的】妊娠期の母親学級の講座において、妊婦に短時間のアロマセラピーを行い、実施前後の体温，唾液アミラーゼ値，抗酸化力の変化を明らかにすることである。

【方法】対象者は島根県立大学公開講座「出産前後のからだ作り講座～温活塾～：第1回」に参加した妊婦6名である。調査方法は講座（講話20分，アロマ精油を用いたキャンドル作り）前後に，体温測定（深部・表皮），抗酸化力測定，唾液アミラーゼ値測定を行った。

【結果】体温・抗酸化力に有意な差はみられなかった，唾液アミラーゼ値において前後の比較では前より後で有意に値が低下していた。

【結論】短時間のアロマセラピーの吸入はストレス緩和作用が期待される。

### はじめに

女性の半数以上が四肢の冷えを自覚している。冷えの原因はさまざまであるが，原因の1つに自律神経の異常がある。自律神経の異常により，末梢の冷えや不眠，肩こりなどの症状を呈することがある。これらの症状は，時に日常生活に負の影響を及ぼす。

また，自律神経の乱れの原因の1つとしてスト

レスがある。過度なストレスから自律神経機能が乱れると，正常な分娩・産褥経過から逸脱する可能性がある。特に冷えを自覚している場合において，分娩第2期遷延や微弱陣痛となる報告がある<sup>1)</sup>。妊娠期のストレスは，胎盤を通して胎児に影響する<sup>2)</sup>。そのため，妊娠期からストレスを少なくする，または軽減できるよう努める必要がある。心身のストレスは大小問わず日常には存在する。ストレスによる心身への影響がより少なくなるような取り組みが必要である。ストレスを緩和する方法に，アロマセラピーや瞑想，呼吸法や温浴，音楽療法，マッサージ等がある。今回，その1つであるアロマセラピーを妊娠期の母親学級に

Sayaka FUJITA et al.

1) 島根県立大学看護栄養学部看護学科

2) 同 保健管理センター

連絡先：〒683-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学看護栄養学部看護学科