

アロマセラピーによる 腸内環境改善効果の検証

○ 杉岡 陽介¹⁾、菅野 千津子¹⁾、菅野 也寸志¹⁾、福原 延樹¹⁾、久保 明^{1) 2)}

1) アロマセラピースクールラヴァーレメディカルアロマアンチエイジング研究所

2) 銀座医院抗加齢センター

口演におけるCOI状態の開示



日本抗加齢医学学会
COI開示

筆頭演者名： 杉岡 陽介

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

【目的】

当アロマセラピースクールに併設するメディカルアロマアンチエイジング研究所ではアロマセラピーによる効果を、今までのなんとなく気持ちが良い、効果があるような気がする、といった主観的な評価を各種血液検査や生理学的検査などの医療機器を用い、効果を数値で表し“見える化”することによって客観的な評価を可能とし具体的にどのような効果があるかを検証している。今回、整腸作用がある精油を独自の配合でブレンドした精油の皮膚塗布前後における腸内環境への効果について解析を行ったので報告する。

【対象】

28～55歳までの女性 18名
(平均年齢42歳)とした。

【測定項目】

腸内DNA検査(マイクロバイオータ社)を用い
糞便中の腸内細菌叢をDNAシーケンス法にて測定した。

【方法】

アロマセラピーを行う前に腸内DNA検査を実施し、その後、被験者には入浴後毎日、当スクールにて独自に精油をブレンドしたジェルを腹部に30日間塗布を行なって頂き、再度腸内DNA検査を実施し、塗布を行う前後での腸内DNA検査の結果を比較検討した。

【使用した精油】

シナモン葉

(消化器系、呼吸器の強壮、保温効果、鎮痛、抗菌)

オレンジ スウィート

(胆汁分泌など消化機能の増強、血行促進、リラックス)

ジンジャー

(消化促進、整腸作用、血行促進、保温、気力向)

その他数種類の精油を中性キャリアジェルで希釈しました。

【腸内DNA検査報告内容】(マイクロバイオータ社資料より)

<腸の年齢>

加要素(年齢マイナス): 乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌
減要素(年齢プラス): クロストリジウム、プロテオバクテリア
の割合をスコア化し算出

<腸内細菌の分類>

Natureで報告されたエンテロタイプの考え方を参考に4タイプに分類
1型: バクテロイデスが多いタイプ: タンパク質、動物性脂肪食と関係
2型: プレボテラが多いタイプ: 炭水化物食と関連
3型: ルミノコッカスが多いタイプ: 食物繊維食と関連
混合型: 上記の混合
日本人では1型が多く、混合型、3型、2型となります。

<食事チェック>

事前問診の結果を数値化し食生活のバランスをチェック

<免疫力>

制御性T細胞の活性化に関わるとされる、クロストリジウム属の割合をカウント

<肥満度: デブ菌とヤセ菌の割合>

デブ菌とヤセ菌の割合を基に、コメント

<アレルギー>

アレルギーの低減の効果があるとされる、乳酸菌やビフィズス菌の割合をカウント

<高血糖>

マウスで、高血糖と関連していたとされるラクノスピラ属の割合を記載(ヒトでの関連性の報告はありません)

<美肌>

美肌菌とされるプロピオニバクテリウム属とビタミン産生菌の割合をカウント
(プロピオニバクテリウム属は肌の常在菌であり、それが腸内検出されることの意味は分かっていない)

<細菌の多様性>

割合が高く、重要と考えられる細菌を16分類と「その他」として17菌種にまとめて記載

【結果】

増加した指標（2%以上の増加）

細菌の多様性（11.9種増加）

デブ菌割合（5.6%増加）

ビフィズス菌（2.3%増加）

減少した指標（2%以上の減少）

プレボテラ（4.9%減少）

バクテロイデス（3.4%減少）

【まとめ 増加について】

1. 菌の多様性が11.9種増加

免疫力の向上や美肌、整腸、睡眠、生活習慣病予防など様々な効果が期待される。

2. デブ菌比率が5.6%増加

食物を効率よく消化吸収できるように働く菌とも言われ、比率が高すぎると太りやすくなると言われているが、今回は5.6%と微増であるため、腸の動きが活性化することにより、消化吸収効率の向上が期待できる。

3. ビフィズス菌が2.3%増加

短鎖脂肪酸である乳酸や酢酸、ビタミンB群、葉酸を産生し善玉菌として腸内の環境を酸性に保ち、アレルギー症状の緩和や感染症腸炎の抑制作用も期待できる。

【まとめ 減少について】

4. プレボテラが4.9%減少

口腔内に多く見られ、歯周病などの感染症、誤嚥性肺炎に関与することが示唆されています。今回減少したのは精油によって胃の活動が活発になり胃酸分泌能向上、胃粘膜増強により胃の殺菌力が増し、腸への口腔内細菌流入の減少が考えられる。

5. バクテロイデス(ヤセ菌)が3.4%減少

短鎖脂肪酸を産生し脂肪の吸収や燃焼を進め、体脂肪を減少させるヤセ菌と言われています。
デブ菌の増加と逆行し減少を認めました。

【結論】

適切な精油を選択し皮膚塗布をすることによって腸内環境の改善が期待できる。

今後は対象者を増やす、更年期前後での区分け、精油成分を含まない液体を用いた対象群の設定、腸内細菌叢によって影響を受けると思われる血液検査などを予定している。