

P-B-2

加速度脈波計によるタラソセラピーのリラクゼーション効果の検討

Relaxation effects of Thalassotherapy by the analysis of accelerated plethysmogram

高木 邦明¹⁾, 萩原 律子¹⁾, 桑原 由美¹⁾, 繁田 通子¹⁾, 中川 昌彦²⁾,
坪井 法子²⁾, 尾村友樹子²⁾, 松村 真澄²⁾, 小野 孝彦¹⁾

1) 静岡県立大学 薬学部, 2) 株式会社マリントウンやいづ アクアスやいづ

The aim of this study is to evaluate the relaxation effects of thalassotherapy. We used a pulse analyzer and a clinical thermometer to examine the autonomous nerve system and a psychological questionnaire to confirm the subjective sensation. APG-index significantly decreased by the treatments, and the value decreased in dependent manner of number of the treatment. Moreover, the score of anxiety and fatigue was changed as like a pattern of APG-index. From these results, we speculate that thalassotherapy has a relaxation effects and reduces an accumulative psychological fatigue and stress.

【目的】

海洋療法（タラソセラピー）は海洋性素材や気候を利用した自然療法で、その歴史は古く治療効果も多種の疾患で症例報告がある。しかし、その効果を科学的に検証した研究は少なく不明瞭な部分が多い。我々は3年前の本学会で、一般学生を対象にしてタラソセラピー効果因子の1つである青色が急性の精神ストレスに対して鎮静効果があることを報告した。今回はタラソセラピーのリラクゼーション効果をさらに検証する目的で、公募した一般人を対象として加速度脈波計による自律神経機能を中心に検討した。

【方法】

被験者47名を対象に、海泥療法、海藻療法、気泡浴など、タラソセラピーでの一般的施術を、1日につき、1または2の療法で、合計4日体験させた。この施術前後で指尖容積脈波計を用いて加速度脈波を測定し、末梢血管の動脈硬化の指標とされている加速度脈波係数（APG-index）、自律神経機能の指標としてR-R間隔の標準偏差（SDNN）、LF（低周波）/HF（高周波）比を求めた。また心理アンケート（POMS）による主観的な評価や深部温モニターによる各部での体温変化なども測定した。

【結果】

APG-indexは施術により有意に低下すると同時に、施術前の値も回数を重ねる毎に減少した。POMSによる6種の情動分析では、不安や疲労においてAPG-indexと類似なパターンを示した。また、体温測定において、鼓膜、舌下では、施術前後で有意な差は観られなかったが、腰、腹、直腸では施術前後で上昇し、特に足先の温度は、施術の回数を重ねる度に上昇した。

【結論】

経日的なAPG-indexの変化は計測時間の間隔やLF/HF比から交感神経機能の低下に起因するものと考えられた。さらにPOMSによる主観評価も含めて考察すると、タラソセラピーはリラクゼーションに効果的であり、蓄積的な精神疲労や慢性ストレスの軽減に有効だと推測した。