

ISSN-1883-3721

The Journal of Holistic Sciences

ホリスティックサイエンス学術協議会会報誌
(Research Association for Holistic Sciences, RAHOS)

Vol.20 No.2
(2026)



ローズゼラニウム

Pelargonium graveolens

目 次

一 般 論 文	KK スケール法を用いた肩、膝、腰の痛みを主訴とした被験者に対するアロマセラピー効果の評価 ……………今田真琴	1
一 般 論 文	KK スケール法を用いた足の冷え・浮腫みを主訴とする被験者に対するアロマセラピー効果の評価 ……………出口あゆみ	20
一 般 論 文	KK スケール法を用いた心身に不調を感じている思春期初期女兒へのアロマセラピー効果の評価 ……………山本ゆかり	36
セ ミ ナ ー 報 告	2026 年 RAHOS 主催「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し対応したらよいか／下肢①」セミナーに参加して ……………藪井直美	62
セ ミ ナ ー 報 告	2026 年 RAHOS 主催「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し対応したらよいか／下肢②」セミナーに参加して ……………原恵美子	65
セ ミ ナ ー 報 告	2026 年 RAHOS 主催「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し対応したらよいか／肩」セミナーに参加して ……………山本ゆかり	68
全国植物園探訪	No.24 湧永満之記念庭園 ……………今田真琴	70
評議員会報告	……………	72
ホリスティックサイエンス学術協議会認定資格	……………	73
RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧	……………	75
RAHOS 入会のご案内・投稿募集のご案内	……………	78
The Journal of Holistic Sciences 投稿規程	……………	79

ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences (RAHOS)

ホリスティックサイエンス学術協議会（Research Association for Holistic Sciences, 略称 RAHOS）は、アロマセラピー、リフレクソロジーなど、補完・代替療法の分野における科学的研究と技術的发展を広く支援することを目的に、2007 年 12 月 14 日に設立されました。

RAHOS は、アロマセラピーやリフレクソロジーを単なるリラクゼーションツールとしてではなく、「統合医療」における「代替医療」として有効なツールであることの普及・発展に努めています。

「正しい技術」と「深い知識」を身に付け、それを維持・更新していくことを重視した活動を行い、介護や看護の現場に広めたいと考えています。

代表：石畑 麻里子

事務所所在地：〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20

e-mail：info@rahos.org

KK スケール法を用いた肩、膝、腰の痛みを主訴とした 被験者に対するアロマセラピー効果の評価

Evaluation of aromatherapy effect on subject with main complaints
of shoulder, knee and back pain using the KK scale method

今 田 真 琴

リフレクソロジー&アロマセラピーサロン MAKOTO

〒738-0011 広島県廿日市市駅前 5-3

Makoto Imada

Reflexology & Aromatherapy Salon MAKOTO
5-3 Ekimae, Hatsukaichi-city, Hiroshima-ken, 738-0011, Japan

Abstract

Shoulder, Knee, and back pain often have no clear cause or trigger and do not necessarily indicate a disease. In many cases, the physician's examination and imaging tests do not reveal any abnormalities in the bones or nerves, so a specific disease name cannot be given and the pain is often regarded as nonspecific pain. Most cases of low back pain fall into this category.

Major diseases that cause pain include periarthrititis of the shoulder (40- and 50-shoulder), subacromial impingement syndrome, and rotator cuff tear in the shoulder; osteoarthritis of the knee, ligament injury, pes anserine bursitis, gout, economy class syndrome, and rheumatoid arthritis in the knee; and lumbar spinal canal stenosis and herniated disk in the lower back.

It may also be caused by local muscle tension and blood flow disturbance due to prolonged exposure to the same posture or repetitive movements, imbalance around joints due to poor posture, unbalanced weight bearing, and reduced flexibility, and central sensitization and hyperalgesia due to stress, poor sleep, and other factors. Many of these pains are considered to resolve spontaneously with conservative treatment and lifestyle modification.

In this study, subject who had been experiencing shoulder, knee, and low back pain since the age of 57 years was given aromatherapy treatments once every 7 days for a total of 8 sessions, and changes in QOL were observed from a holistic perspective using the KK scale method.

Key words:

Shoulder pain, knee pain, lower back pain, aromatherapy treatment, KK scale, quality of life (QOL)

はじめに

肩、膝、腰の痛みは、明確な原因やきっかけが思い当たらない場合も多く、必ずしも疾患を示唆するわけではない。医師の診察や画像検査において骨や神経などの異常が確認できないため特定の疾患名がつかず非特異性疼痛とされることも多い。腰痛の多くがこれに該当する。

痛みを引き起こす主な疾患としては、肩では肩関節周囲炎（四十肩、五十肩）、肩峰下インピンジメント症候群、腱板断裂など、膝では変形性膝関節症、靱帯損傷、鷲足炎、痛風、エコノミークラス症候群、関節リウマチなど、腰では腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなどがある。

また長時間の同一姿勢や反復動作により、局所的な筋緊張や血流障害が発生すること、姿勢の悪さ、偏った体重負荷、柔軟性の低下などが関節周囲のバランスを崩すこと、ストレス、睡眠不良等により中枢感作、痛覚過敏が生じること等に起因することがある。そしてこれらの痛みの多くは保存的療法や生活習慣の改善で自然軽快することも多いとされている。

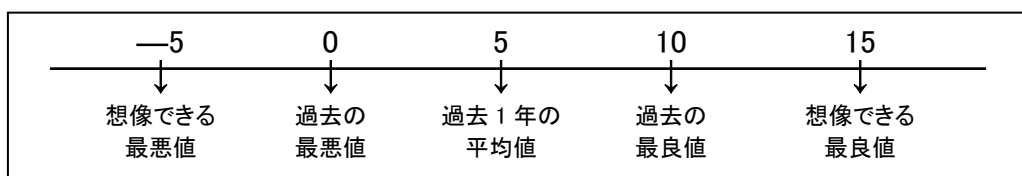
本検討は 57 歳頃から肩、膝、腰の痛みを感じている被験者に対して、7 日に 1 度のペースで合計 8 回アロマセラピートリートメントを行い、KK スケール法を用いてホリスティックな観点から QOL の変化を観察したものである。

キーワード：肩の痛み、膝の痛み、腰痛、アロマセラピートリートメント、KK スケール、生活の質（QOL）

I．材料と方法

1. KK スケールの説明

評価に用いたスケールを下記に示す。



被験者に過去 1 年間の平均値を 5 と設定し、それに対し現在の状態を上記 KK スケールに対応させて数値で評価してもらった。

2. 被験者の背景と施術内容

年齢:59 歳、身長:160 cm 体重:65 kg、性別:女性

主訴:肩の痛み、膝の痛み、腰痛

被験者の背景:

被験者は 20 歳から現在（2025 年、59 歳）に至るまで、証券会社に 40 年勤務している一人暮らしの女性である。20 代から事務作業を行い、30 代になるとパソコン業務作業が増え始め、40 代からはパソコン業務に加え、後輩の指導、育成なども業務に加わり現在まで続いている。

1978 年 12 歳の頃にアトピー性皮膚炎と診断された。第 7 頸椎辺りから 10 cm 下がった位置と左目頭にアトピー性皮膚炎の跡がある。最近は痒みの症状が出たときだけ、市販薬の軟膏を塗布しているとのことだった。

2006 年 40 歳後半に人間ドックで子宮筋腫が見つかったが、経過観察の結果、筋腫は縮小し、手術の必要はないと診断された。

2014 年 48 歳の閉経とともに浮腫み、イライラ、ホットフラッシュなど更年期症状が現れたため、処方された防己黄耆湯、三黄瀉心湯を服用していたが、2024 年 58 歳の 6 月には症状が治まったため、自己判断で通院を打ち切った。

2021 年 55 歳には、内視鏡的粘膜切除術で横行結腸にできたポリープ 1 個を切除した。病理検査では良性腫瘍の一部に癌化が認められたが、腫瘍の痕跡はなく完全に切除されたので追加治療の必要はないと診断された。

肩の痛み

2023 年 57 歳頃から、パソコンの作業の時に右肩の痛みを感じ始めた。痛みは直ぐに消失するものの、パソコン作業時には度々痛みを感じていた。就寝中は仰向けの姿勢でも、鈍い痛みを感じ、夜中に目が覚めることが時々あった。腕の挙上時に痛みはなかったとのこと。重いものを運ぶ、外的衝撃を受けた等、引き金となる原因に心当たり

がないとのことだった。

膝の痛み

1986年20歳から2023年57歳迄、正座で華道と茶道を行っており、日常生活でも食事やテレビを観るときは座布団を敷いて正座や長座で過ごしていた。2024年58歳頃から、正座から立ち上がる時や、椅子から立ち上がる時に、一瞬、痛みを感じるようになったが、しばらくすると消失する、を繰り返していた。

腰の痛み

20歳頃から月経時に軽い腰痛があった。50歳後半頃には、疲れが溜まった朝にも軽い腰痛や違和感が出るようになった。59歳になった最近ではパソコンの作業のために長時間椅子に座っていると、右側の坐骨辺りに軽い痛みを感じるとのことだった。これまで、肩や膝、腰などの痛みや違和感はそのうち消失するだろうと思い、気に留めず過ごしていたため、特別な対処はしてこなかった。

3. 施術内容

アロマセラピートリートメントの内容：

背中 10 分、脚部後面左右各 5 分、脚部前面左右各 5 分、リフレクソロジー左右各 10 分、腕左右各 5 分、腹部 5 分 合計 65 分

使用精油：

キャリアオイル(マカデミアナッツオイル)に以下のエッセンシャルオイルを 2.72% 濃度に希釈し使用した。

カタフレイ *Cedrelopsis grevei*、マジョラム *Origanum majorana*、マステックトゥリー *Pistacia lentiscus*、ラベンダー・スーパー *Lavandula×intermedia clone super*、ユーカリ・レモン *Eucalyptus citriodora*、ラベンダー・スピカ *Lavandula spica*

4. 試験期間とデータ採取方法

試験期間：

2025年2月13日～2025年4月3日（計56日間）、1週間に1回、計8クール行った。10時30分に開始した。本試験日を午前中に設定したため、半日年次有給休暇を利用して、アロマセラピートリートメントを受け、午後は出勤することになった。

データの採取方法:

毎日 22 時頃に下記項目において評価してもらった。

- 1) 右肩の痛み
- 2) 右膝の痛み
- 3) 腰痛
- 4) 疲労感
- 5) 睡眠

II. 経過の部

施術 1 回目 2025 年 2 月 13 日 (木) 曇り 最高気温 9.8 度／最低気温 3.6 度

施術前の確認では首の回旋や肩の動きに違和感はないとのことだった。脊柱起立筋は張っていた。右側の頭板状筋は少し張っていた。背中の右半身が左半身に比べて筋肉の厚みがあり張っていた。第 7 頸椎辺りから 10 cm 下がった位置までアトピー性皮膚炎による色素沈着があった。

僧帽筋全体に張りがみられ、特に小菱形筋・大菱形筋、肩甲挙筋の停止位置は硬かった。広背筋は冷えて張っていた。腰部全体、大殿筋は冷えていた。左右の上腕二頭筋は張っていた。右の腕橈骨筋は硬かった。大腿筋膜張筋から腸脛靱帯は左右とも張っていた。両膝から足首まで冷えて浮腫みがあったが、トリートメント後に改善した。右脚の膝蓋骨周囲は張っていた。左右前脛骨筋は張って冷えていた。

施術後は、体も温まり汗が出た様子だった。「首、背中や肩が楽になり軽くなった」と話し、会社へ出勤した。

施術 2 回目 2025 年 2 月 20 日 (木) 晴れ 最高気温 8 度／最低気温 -0.2 度

前回の施術後は首の回旋がしやすくなり、肩が軽くなった。施術後 2 日目から施術後 7 日目まで右肩と右膝の痛みはあったが、熟睡はできた。勤務中は電話対応が多くストレスとなったが、休日にあたる施術後 3 日目、施術後 4 日目は正座をしてテレビでスポーツ観戦をしたので気分転換となった。施術後 5 日目は会社でストレスを感じた。施術後 6 日目は段ボールの積み下ろし作業で、腰痛の予兆があったが、すぐに消失した。昨日、書類の整理で 3 時間同じ姿勢をしていたため、肩から肩甲骨周辺の筋

肉に強い凝りを感じていたとのことだった。首の左回旋も少し違和感があったとのことだった。

脊柱起立筋は張っていた。左側の頭板状筋が張っていた。僧帽筋は全体に張っていた。前回同様に背中の中右半身に張りがあり、特に僧帽筋全体に張りが見られ、小菱形筋・大菱形筋、肩甲挙筋の停止位置は硬かった。広背筋は今回も冷えて張っていた。腰部全体、大殿筋は前回同様に冷えていた。前回同様に左右の上腕二頭筋は張っていた。右の腕橈骨筋は張っていた。前回同様に大腿筋膜張筋から腸脛靱帯は左右とも張っていた。両膝から足首まで冷えていた。右脚の膝蓋骨周囲の張りがあった。左右の前脛骨筋は冷えて張っていた。

施術後は、「首や肩の凝りが取れて、体が軽くなった」と話し、会社へ出勤した。

施術 3 回目 2025 年 2 月 27 日（木）晴れ 最高気温 13.2 度／最低気温 2.0 度

前回の施術後は、全身が徐々に温くなり汗をかいた。首や肩の凝りがとれた。施術後 2 日目から施術後 7 日目までは右肩の痛みがあった。施術後 3 日目と施術後 7 日目に膝の痛みがあった。施術後 5 日目の祝日は、正座をしてテレビでスポーツ観戦をした。施術後 7 日目は夕方近くに疲労を感じた。

脊柱起立筋、左右の頭板状筋はトリートメント中から張りが軽減した。背中の中右半身の皮膚は冷たかった。前回より僧帽筋全体の張りはやや軽減したが、小菱形筋・大菱形筋、肩甲挙筋の停止位置は硬かった。前回よりも広背筋、腰部全体、大殿筋は冷えていた。左右の上腕二頭筋の張りは軽減していた。腕橈骨筋は前回同様に右側が張っていた。トリートメント中に大腿筋膜張筋から腸脛靱帯の張りは軽減した。前回同様に右脚の膝蓋骨周囲は張っていた。トリートメント後、左右の前脛骨筋の張り、冷えは改善した。

施術後は、「体が温かく軽くなった」と話し、会社へ出勤した。

施術 4 回目 2025 年 3 月 6 日（木）雨 最高気温 10.8 度／最低気温 5.6 度

前回の施術後 2 時間経過した頃に発汗があった。首の回旋も違和感はなく、肩の凝りも改善した。施術後 2 日目に、正座から立ち上がったときに右膝に痛みを感じた。施術後 3 日目は休日出勤したが、膝や腰の違和感はなく、書類の整理が楽にできた。施術後 4 日目には作業時の疲労を感じ始め、施術後 5 日目にあたる週初めは肉体的だけでなく、精神的疲労も感じた。施術後 6 日目、施術後 7 日目には仕事の疲労感は軽

減した。施術後 2 日目から施術後 7 日目まで就寝前に右肩の痛みを感じたとのことだった。

今回も脊柱起立筋の張りはトリートメント中に軽減した。前回同様に左右の頭板状筋は張っていた。僧帽筋全体に張りがあった。大菱形筋・小菱形筋、肩甲挙筋の硬さはトリートメント中に軽減した。前回よりさらに広背筋、腰部全体、大殿筋は冷えていた。前回同様に上腕二頭筋の張りは軽減していた。前回より左右の腕橈骨筋は張っていた。大腿部後面の皮膚は少し冷えていた。トリートメント中に大腿筋膜張筋から腸脛靱帯の張りは軽減した。また、両膝から足首までの冷えは緩和した。右脚の膝蓋骨周囲と左右の前脛骨筋の冷えも軽減した。

施術後は「ストレスが解消できた」と話し、会社へ出勤した。

施術 5 回目 2025 年 3 月 13 日（木）曇り 最高気温 18 度／最低気温 9.0 度

前回の施術後 2 時間経過した頃に発汗があった。また、首を回したときに、違和感がなくなった。肩の凝りも改善した。施術後 2 日目から施術後 3 日目までは肩の凝りも改善され、美容院で長時間、同じ姿勢だったが快適に過ごせた。施術後 4 日目から施術後 7 日目まで就寝中に右肩の痛みにより中途覚醒があった。施術後 5 日目、施術後 6 日目は業務が忙しかったため、心身ともに疲労感を感じた。施術当日から施術後 7 日目まで膝の痛みはなかった。

首や肩が凝っており、黄砂で鼻や顔が痒いとのことだった。脊柱起立筋の張りはトリートメント中に軽減した。左右の頭板状筋は張っていた。僧帽筋全体が張っていた。前回より小菱形筋・大菱形筋、肩甲挙筋の停止位置は硬かった。広背筋、腰部全体、大殿筋は冷えていた。前回同様に上腕二頭筋の張りは軽減していた。左右の腕橈骨筋は張っていた。大腿部後面の冷えは改善した。大腿筋膜張筋から腸脛靱帯の張りは軽減した。両膝から足首まで冷えていた。右脚の膝蓋骨周囲と左右の前脛骨筋は張っていた。トリートメント後は、冷えていた腹部は温まった。

施術後は、「今回も首や肩甲骨周りが楽になった」と話し、会社へ出勤した。

施術 6 回目 2025 年 3 月 20 日（木） 晴れ 最高気温 12.8 度／最低気温 2.5 度

前回の施術後に発汗があった。首や肩の凝りも改善した。施術後 2 日目から施術後 7 日目まで右肩の痛みを感じた。施術後 2 日目は肩甲骨周辺の筋肉、腰の筋肉に強い張りを感じた。黄砂のためか頭重で気持ちが下がった。施術後 3 日目に椅子から立ち

上がる瞬間に右膝の痛みがあったが直ぐに消失した。腰は鈍い痛みがあった。施術後 4 日目は腰が重い感じだった。施術後 5 日目は腰痛があった。施術後 6 日目は 3 kg の書類整理バッグを持って階段を上った後に、膝に痛みが出た。腰の張りや痛みは無かった。施術後 7 日目は仕事量の多さでストレスを感じたとのことだった。首や肩が凝っており、黄砂で鼻や顔が痒く舌がザラザラしているとのことだった。

背中全体が冷えていた。脊柱起立筋は前回より張っていた。左右の頭板状筋は冷えて張っていた。僧帽筋全体に張りがあった。小菱形筋・大菱形筋、肩甲挙筋の停止位置は硬かった。広背筋、腰部全体、大殿筋は冷えていた。左右の上腕二頭筋は張っていた。腕橈骨筋は左右とも張っていた。脚部全体は冷えており大腿部後面から足底まで冷えていた。大腿筋膜張筋から腸脛靱帯の張りはトリートメント中に軽減した。両膝から足首までは冷たかったが、施術終了時には温かくなっていた。前回同様に右脚の膝蓋骨周囲と左右の前脛骨筋は張っていた。

施術後は、「首の回旋がスムーズにでき、体も温まった」と話していた。施術後は友人に会いに出かけた。

施術 7 回目 2025 年 3 月 27 日（木）曇り 最高気温 20 度／最低気温 14 度

前回の施術後は、体が軽くなり汗をかいた。施術後 2 日目は首や肩の凝りを感じる事がなく、腰や膝の痛みも無く快適に過ごせた。施術後 3 日目から施術後 7 日目までは、慣れないノート型パソコンの使用により右肩に痛みが出現した。施術後 6 日目、施術後 7 日目は仕事中に、背中から腰にかけて凝りを感じ精神的にイライラした。

首回りが凝っているとのことだった。年度末で仕事のストレスが強いためか顔の表情がいつもより強ばっていた。今回も黄砂で鼻がムズムズしているとのことだった。脊柱起立筋は前回同様に張っていた。左右の頭板状筋の張りは軽減した。前回より僧帽筋は全体に張りがあった。特に小菱形筋・大菱形筋、肩甲挙筋の停止位置は硬かった。広背筋、腰部全体、大殿筋は冷えていた。左右の上腕二頭筋は張っていた。腕橈骨筋は前回同様に左右とも張っていた。脚部全体は冷えて、大腿部後面は張っていた。大腿筋膜張筋から腸脛靱帯は前回より張っていた。左右前脛骨筋に張りがあった。両膝から足首まで冷えていた。施術後は、会社に出勤した。

施術 8 回目 2025 年 4 月 3 日（木）晴れ 最高気温 17 度／最低気温 8 度

前回の施術後から1時間後に全身から発汗した。夕方まで体が温かいと感じていた。施術後7日まで膝や腰の痛みは無かった。施術後2日目から施術後7日目は右肩に痛みを感じた。土曜日にあたる施術後3日目は、夕方から野球観戦をしたが寒かったため、首や肩の凝りを感じた。施術後4日目は、風邪気味で体調を崩し頭痛がした。施術後5日目、施術後6日目も体調が戻らず頭痛がしていた。施術後7日目は背中に張りや冷えを感じた。右膝、腰の軽い痛みがあった。ノート型パソコンに変えてから画面から離れた位置でキーボードを操作するため猫背になりがちで、首から背中の張りを強く感じるようになった。年度末の忙しさと精神的ストレスがあったが友人との外食でストレスを発散できた。

脊柱起立筋は今回も張っていた。左右の頭板状筋は強く張っていたが、トリートメント中に軽減した。前回同様に僧帽筋全体の張りはあったが、大菱形筋・小菱形筋、肩甲挙筋の硬さはトリートメント中に軽減した。広背筋、腰部全体、大殿筋は冷えていた。左右の上腕二頭筋、腕橈骨筋は左右とも張っていた。脚部全体は冷えて、大腿部後面は張っていた。大腿筋膜張筋から腸脛靱帯は前回より軽減した。両膝から足首までは冷えていた。前回より右脚の膝蓋骨周囲と左右の前脛骨筋の張りは改善した。

施術後は、「首や背中が楽になった」と話し、会社へ出勤した。

Ⅲ. 結果の部

施術日の当日を基点として、7日間を1クールとし、56日間（全8クール）のクール単位の平均評価値の変化と各項目に対する標準偏差値（縦棒）の変化を示す。

1. 「右肩の痛み」に対する評価

図 1-1 「右肩の痛み」に対するクール単位の平均評価値の変化

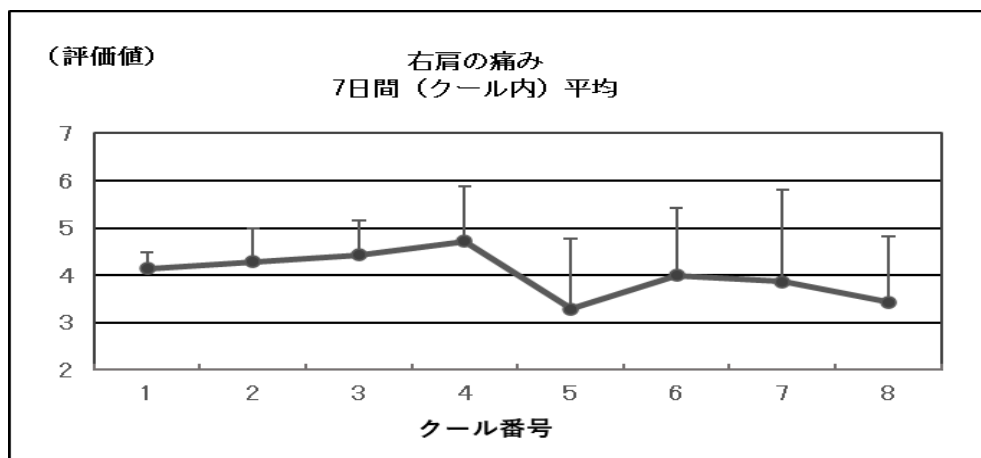


図 1-1 に「右肩の痛み」に対するクール単位の平均値の変化を示す。第 1 クールの 4.1 ポイントから徐々に上昇し第 4 クールでは 4.7 ポイントと最高評価値となった。第 5 クールは 3.2 ポイントに下降したが、第 6 クールは 4 ポイントと上昇するも第 7 クール 3.8 ポイント、第 8 クールは 3.4 ポイントと下降した。第 1 クールから比べ 0.7 ポイント下降した。

図 1-2 「右肩の痛み」に対する 7 日間の平均値の変化

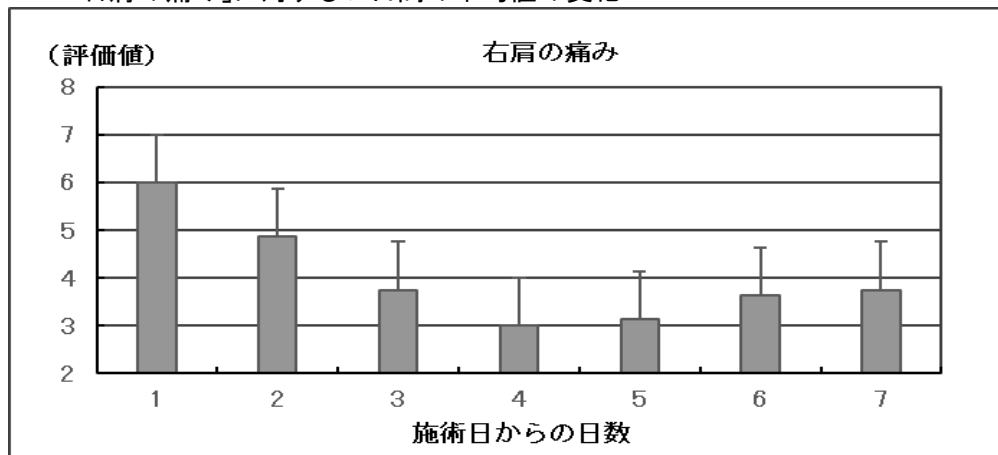


図 1-2 に「右肩の痛み」に対する施術から日数ごとの評価を示す。施術当日は 6.0 ポイントと最高値となった。施術後 2 日目は 4.8 ポイント、施術後 3 日目 3.7 ポイントに下降し、施術後 4 日目は 3.0 ポイントと最低評価値となった。施術後 5 日目は 3.1 ポイントと再度上昇し始め、施術後 6 日は 3.6 ポイント、施術後 7 日目は 3.7 ポイントと再上昇した。

2. 「右膝の痛み」に対する評価

図 2-1 「右膝の痛み」に対するクール単位の平均評価値の変化

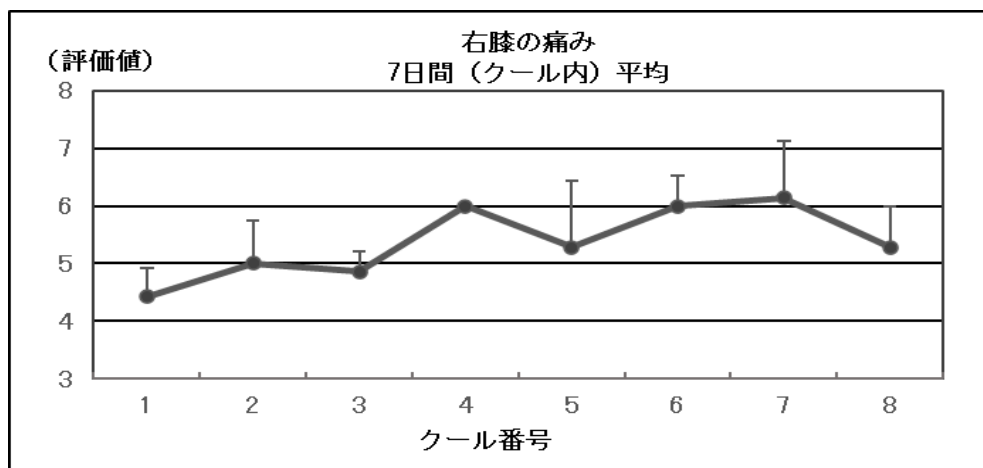


図 2-1 に「右膝の痛み」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。第 1 クールは 4.4 ポイントと最低評価値となった。第 2 クールは 5 ポイントと上昇し、第 3 クールは 4.8 ポイントに下降するも第 4 クールは 6 ポイントと上昇した。第 5 クールは 5.2 ポイント再度下降したが第 6 クールで 6 ポイント、第 7 クールで 6.1 ポイント上昇した。第 8 クールは 5.2 ポイントと下降したが第 1 クールから比べ 0.8 ポイント上昇した。

図 2-2 「右膝の痛み」に対する 7 日間の平均値の変化

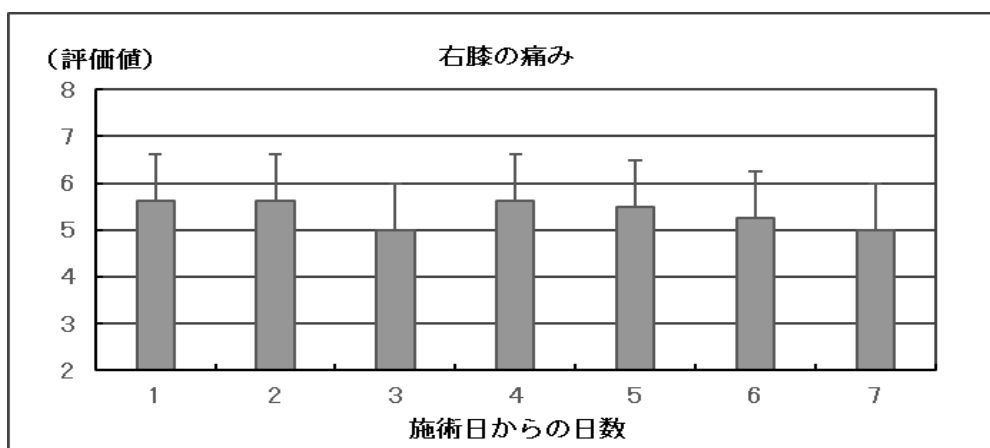


図 2-2 に「右膝の痛み」に対する施術から日数ごとの評価を示す。施術当日と施術後 2 日目は 5.6 ポイントと高い評価となった。施術後 3 日目は 5 ポイントに下降するも、施術後 4 日目は 5.6 ポイントに上昇した。施術後 5 日目 5.5 ポイント、施術後 6 日目は 5.2 ポイントと下降し、施術後 7 日目は 5 ポイントと下降した。

3. 「腰痛」に対する評価

図 3-1 「腰痛」に対するクール単位の平均評価値の変化

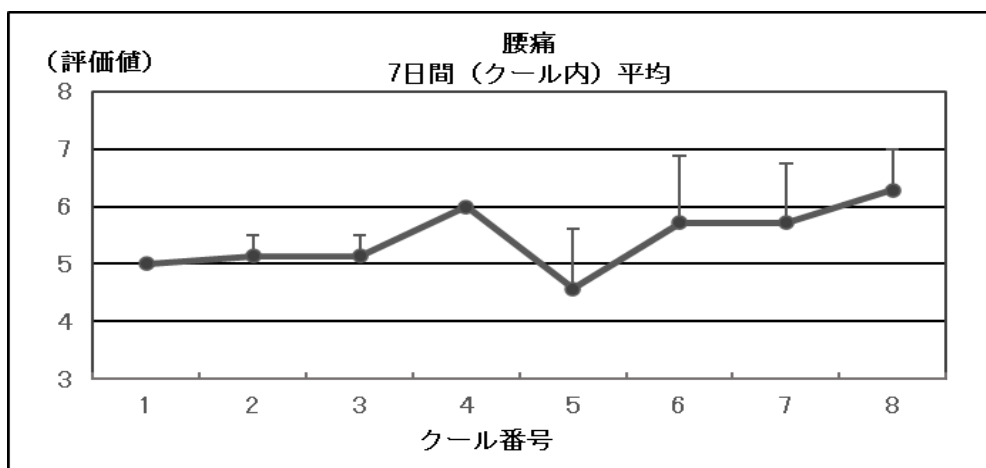


図 3-1 に「腰痛」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。第 1 クールは 5 ポイントで第 3 クールまで横ばいだったが、第 4 クールは 6 ポイントに上昇した。第 5 クールは 4.5 ポイントまで下降するも第 6 クール、第 7 クールは 5.7 ポイントに上昇し、第 8 クールは 6.2 ポイントと最高評価値となった。第 1 クールから比べ 1.2 ポイ

ント上昇した。

図 3-2 「腰痛」に対する 7 日間の平均値の変化

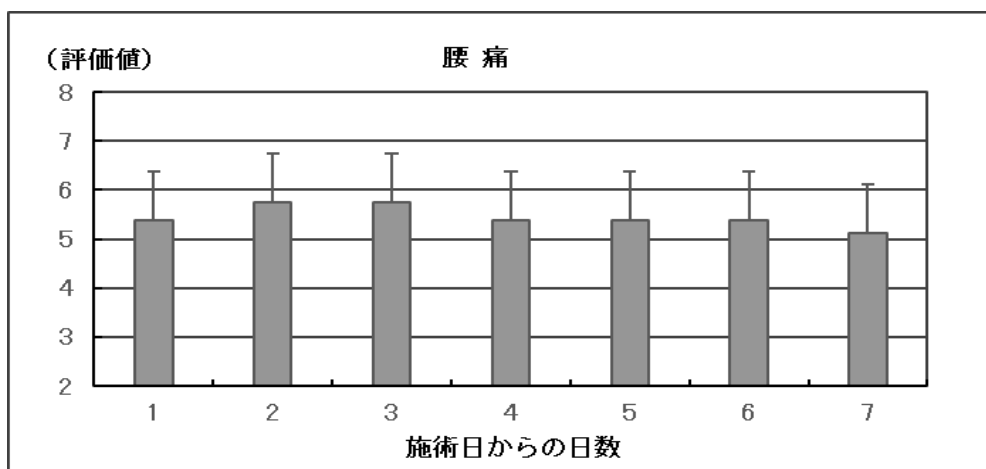


図 3-2 に「腰痛」に対する施術から日数ごとの評価を示す。施術当日は 5.3 ポイント、施術後 2 日目、施術後 3 日目は 5.7 ポイントに上昇した。その後施術後 4 日目は 5.3 ポイントと下降し、施術後 7 日目までほぼ横ばいに推移した。

4. 「疲労感」に対する評価

図 4-1 「疲労感」に対するクール単位の平均評価値の変化

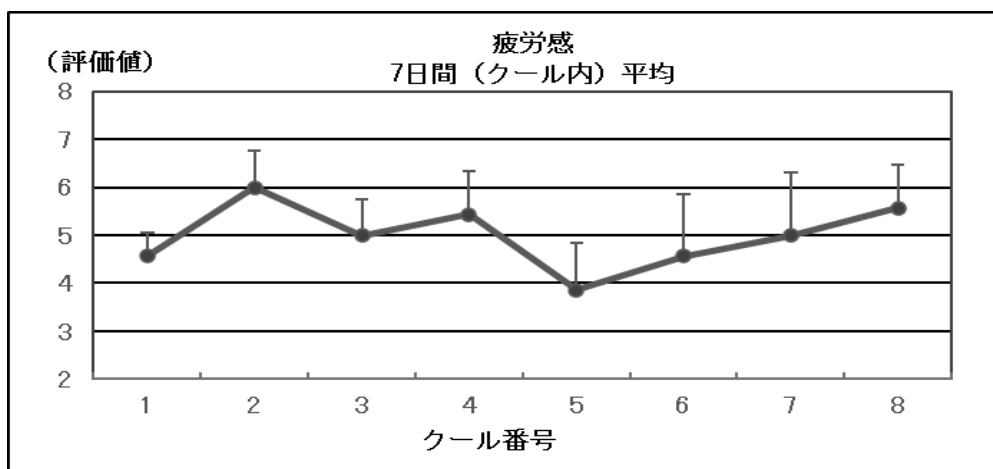


図 4-1 に「疲労感」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。第 1 クールは 4.5 ポイントで、第 2 クールは 6.0 ポイントと上昇した。第 3 クールで 5.0 ポイントに下降したが、第 4 クールで再度 5.4 ポイントに上昇した。第 5 クールでは 3.8 ポイン

トに下降し最低評価値となったが、第 6 クール 4.5 ポイントから第 8 クール 5.5 ポイントまで徐々に上昇した。第 1 クールから比べ 1 ポイント上昇した。

図 4-2「疲労感」に対する 7 日間の平均値の変化

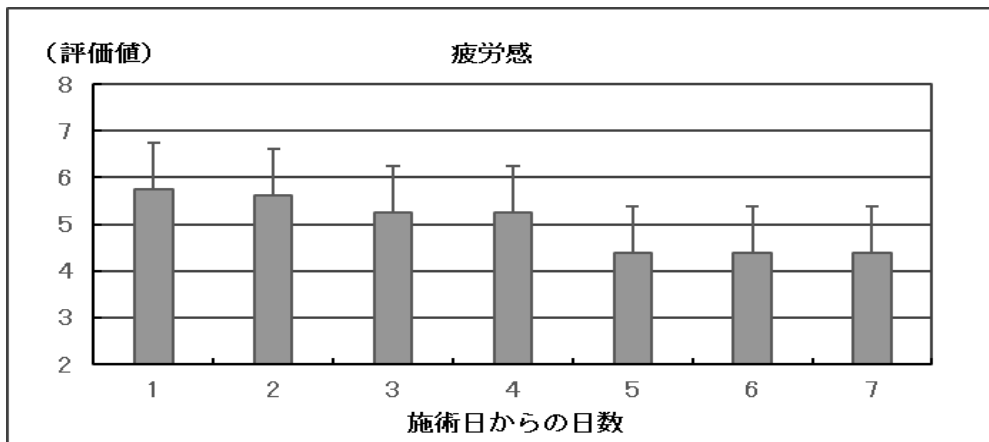


図 4-2 に「疲労感」に対する施術から日数ごとの評価を示す。施術当日に 5.7 ポイントと最高評価値となった。施術後 2 日目は 5.6 ポイント、施術後 3 日目、施術後 4 日目は 5.2 ポイントと下降し、施術後 5 日目から施術後 7 日目までは 4.3 ポイントで横ばいに推移した。

5. 「睡眠」に対する評価

図 5-1 「睡眠」に対するクール単位の平均評価値の変化

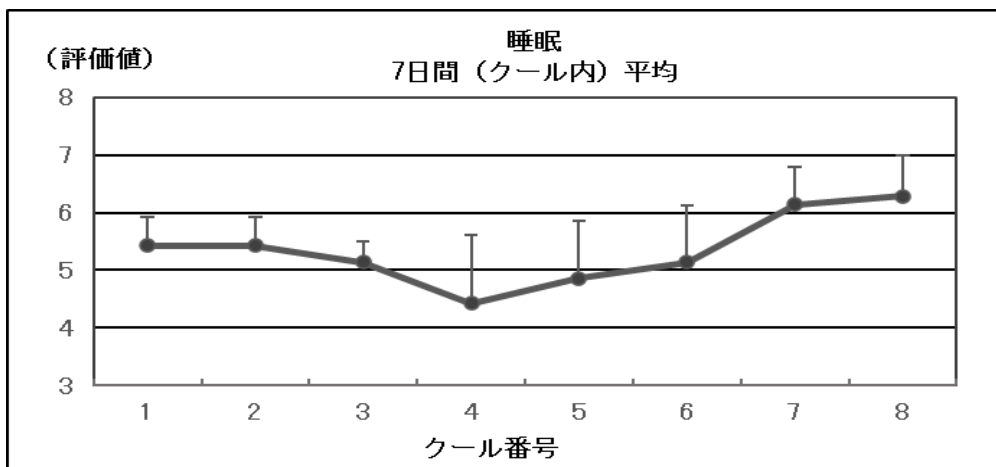


図 5-1 に「睡眠」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。第 1 クールは 5.4 ポイントで第 2 クールまで横ばいだったが、第 3 クールは 5.1 ポイントと下降し、第

4 クールは 4.4 ポイントと最低評価値となった。その後、第 5 クール 4.8 ポイント、第 6 クール 5.1 ポイントと上昇を始め、第 7 クールは 6.1 ポイント、第 8 クールは 6.2 ポイントと最高評価値となった。第 1 クールから比べ 0.8 ポイント上昇した。

図 5-2 「睡眠」に対する 7 日間の平均値

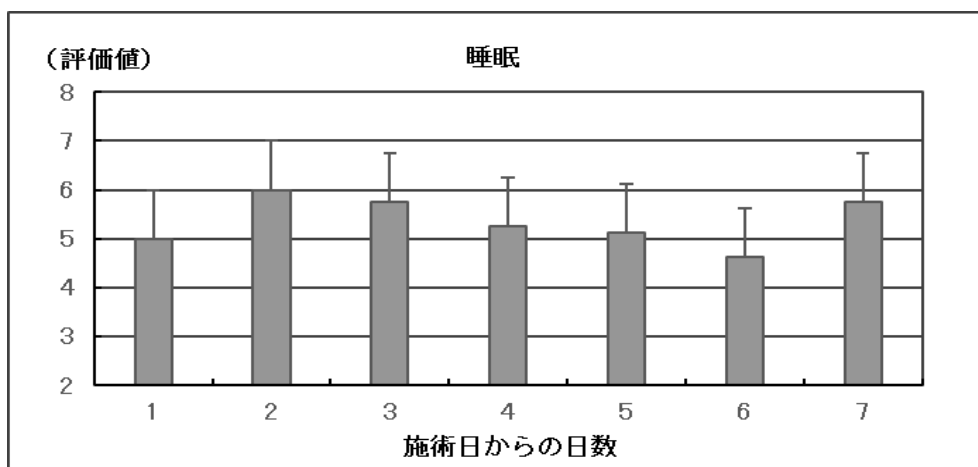


図 5-2 に「睡眠」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術当日は 5 ポイントであった。施術後 2 日目は 6.0 ポイントと上昇するも施術後 3 日目 5.7 ポイントから施術後 4 日目、5 日目と下降し、施術後 6 日目は 4.6 ポイントまで下降し最低評価値となったが、施術後 7 日目は再び 6.0 ポイントと施術後 2 日目と同じ最高評価値となった。

IV. 考察の部

1. 「右肩の痛み」に対する評価

クール単位の評価値の変化では、第 1 クール 4 ポイントから第 4 クールでは 4.7 ポイントまで 0.7 ポイント改善した。3.2 ポイントと最低評価となった第 5 クールでは「右膝の痛み」、「腰痛」、「疲労感」の評価値も共に下がっており、「肩の痛み」、「膝の痛み」、「腰痛」の要因は、影響しあっていることが考えられた。一方で第 6 クールでは「右膝の痛み」、「腰痛」、「疲労感」の評価も共に上昇が示され、トリートメントの効果が推察できた。第 7 クールからノートパソコンの操作には慣れてきたと感じていたが、操作時の姿勢が定まらないなどの要因が影響し、腕や肩に負担がかかったことが考えられ、以降第 8 クールまでの評価を下降させたと推察できた。

日数ごとの評価値の変化では、施術当日は 6.0 ポイントと最高値となった。トリートメントを受けたことで、リラックスし、硬くなった筋肉が緩み、首の回旋時や肩の痛みが軽減したと考えられた。施術後 2 日目には 4.8 ポイントに下降した。施術後 3 日目、4 日目は休日出勤した日が多い土日にあたり、パソコンを多く使用していたことから更に下降した。施術後 5 日目にあたる月曜日は仕事量が多く 3.1 ポイント、その後、施術後 6 日目 3.6 ポイント、7 日目 3.7 ポイント僅かな上昇したにとどまり、トリートメントの効果が持続しなかったことが示された。

2. 「右膝の痛み」に対する評価

クール単位の評価値の変化では、第 1 クールは 4.4 ポイントと最低評価となった。

自宅での生活においては、食事やテレビ観戦などは、座布団に正座して過ごしているため以前から膝の痛みを時々感じていたことから、生活習慣に原因の一因があると推察できた。第 2 クール、第 3 クールは痛みが出現していたが直ぐに消失したので大きな影響はなく比較的安定していた。第 4 クールは右膝の痛みが出現することなく 6.0 ポイントと上昇した。第 5 クールは 3 kg の書類を持って階段移動した日が多く、腰や膝に負担となり、右膝に痛みが出たことなどで 5.2 ポイントと下降したと考えられた。その後は膝の痛みは出現することなく再び第 6 クール 6.0 ポイント、第 7 クール 6.1 ポイントと上昇した。トリートメントを継続することで、第 8 クールは軽い痛みが出現したものの、5.2 ポイントとわずかな下降にとどまった。

日数ごとの評価値の変化では、全体的に大きな変化はなかった。施術当日と施術後 2 日目は 5.6 ポイントと高い評価となった。施術後 3 日目土曜日は休日出勤の帰宅後に、長時間にわたり正座でテレビ観戦していた日が多かったことから評価値が下降したと考えられた。施術後 4 日目で再度上昇し、施術後 5 日目 5.5 ポイントと比較的安定していた。その後、施術後 6 日目 5.2 ポイント、施術後 7 日目 5 ポイントと僅かにポイントが下降したが、評価値は下がることはなかったことから、トリートメントの効果と推察できた。

3. 「腰痛」に対する評価

クール単位の評価値の変化では、第 1 クールの 5 ポイントから第 3 クール 5.1 ポイントまで比較的安定していた。さらに第 4 クールは 6 ポイントと上昇した。腰の痛みは無く調子の良い様子が伺えた。第 5 クールは 4.5 ポイントと下降したのは気温が低

く腰が冷えた上に、「右膝の痛み」の評価と同様に、書類を持って階段への移動を繰り返したことが腰への負担となったと考えられた。第 6 クール 5.7 ポイントから第 8 クール 6.2 ポイントと評価が徐々に上昇し、最終的に 1.2 ポイント改善された。トリートメントの継続により痛みが出なかったと推察できた。

日数ごとの評価値の変化では施術当日から、施術後 2 日目、施術後 3 日目と徐々に数値が上昇し、5.7 ポイントと高い評価となった。トリートメントの継続による効果と推察できた。その後、施術後 4 日目には 5.3 ポイントと下降するも施術後 7 日目までは、大きな数値の下降はなかった。

4. 「疲労感」に対する評価

クール単位の評価値の変化では、第 1 クール 4.5 ポイントから第 2 クール 6.0 ポイントと 1.5 ポイント上昇した。第 3 クールでは連休明けの作業で疲労が重なったこと、第 5 クールでは書類を持って階段移動をして膝や腰に負担がかかり疲労とストレスがでていたことなどが影響し、下降したと推測できた。第 6 クール 4.5 ポイントから第 8 クール 5.5 ポイントまで徐々に上昇した。「睡眠」に対する評価も同様の上昇を示しており、継続的なトリートメントの効果と考えられた。

日数ごとの評価値の変化では、施術当日 5.7 ポイント、施術後 2 日目 5.6 ポイント、施術後 3 日目、施術後 4 日目は 5.2 ポイントと高い評価が続き、トリートメントの効果が持続していたと考えられたが、施術後 5 日目から施術後 7 日目は 4.3 ポイントと下降した。年度末の繁忙期や施術後 5 日目にあたる月曜は仕事量が多く、仕事に対するストレスも影響したと推察した。

5. 「睡眠」に対する評価

クール単位の評価値の変化では、第 1 クール、第 2 クールは横ばいで推移した。第 3 クールから低下し始め、第 4 クールでは、4.7 ポイントと最低評価となった。肩の夜間痛があり、中途覚醒したことが影響したと推察した。第 5 クールから徐々にポイントは上昇し第 8 クールは最も高い評価値となったのは、継続したトリートメントの効果と考えられた。

日数ごとの評価値の変化では、施術当日は平均値の 5 ポイントで、施術後 2 日目は 6.0 ポイントと上昇した。その後施術後 3 日目から施術後 6 日まで徐々に下降したのは、肩の痛みによる夜間中途覚醒があったことが原因と考えられた。施術後 7 日目は、

再度 6 ポイントと上昇した。トリートメントの継続した効果により熟睡ができていたと推察した。

V. まとめ

被験者は職場では長年、常に業務に追われる日々であった。忙しい生活の中で、肩や膝の痛み、腰の痛みについては「そのうち治るだろう」と深く気にすることなく、これまで特別な身体のケアを行ってこなかった。また正座が膝に負担を与えることは認識しつつも、一番楽な姿勢であるため、改めることはできないとのことだった。

今回、定期的にアロマセラピートリートメントを受けたことで、体が楽になり、緊張がほぐれたとのことだった。施術を重ねるごとに身体が温まり、発汗が促され、トイレに行く回数が増え、肩や背中が軽くなるという身体的変化を実感していた。仕事の忙しさの中で今まで行ってこなかった「自分と向き合うこと」の大切さを学んだと語っていた。

体の各部位の「冷え」に関しては、アロマセラピートリートメントにより一時的にはとれたが、根本的な改善には至らなかった。中でも広背筋、腰部付近、大殿筋は試験期間中、常に冷えており、冷えは直接の主訴ではなかったが、腰痛を引き起こす一因とも考えられた。更年期後の体調の変化、繁忙期のストレス、寒い時期での環境に伴う体温調節など、様々な要因が影響していると考えられ、服装の工夫や食生活のアドバイスが必要であった。

本試験では、「右肩の痛み」については改善が認められなかったが「右膝の痛み」「腰痛」「疲労感」「睡眠」の評価に関しては、症状の改善が確認された。アロマセラピートリートメントが日常生活における機能改善を促す有効な手段の一つとなり、QOL（生活の質）の向上につながったことが示唆された。

また、今回効果が得られなかった「右肩の痛み」に関しては、今後ノートパソコンの位置など作業環境を見直し、肩に負担をかけない工夫を行うとの意向が示された。

今後も、被験者の健康状態と向き合いながら引き続きアロマセラピートリートメントを通じたサポートを行っていきたい。

参考文献

- 1) 川口香世子 The Journal of Holistic Sciences Vol.2 No.1,13-22,2008
- 2) 兼松 晶美 The Journal of Holistic Sciences Vol.17 No.1,25-44,2023
- 3) 石畑 麻里子 The Journal of Holistic Sciences Vol.16 No.1,35-52,2022
- 4) 坂井 恭子 The Journal of Holistic Sciences Vol.18 No.1,1-24,2024
- 5) 疼痛. Jp 痛みの基礎知識 <https://www.toutsu.jp/>
- 6) 厚生労働省 腰痛予防対策
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31158.html
- 7) 日経メディカル 腰痛症
<https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/all/series/guideline/202205/575072.html>

論文受理日 2025 年 9 月 1 日

審査終了 2026 年 3 月 7 日

掲載決定 2026 年 3 月 10 日

KK スケール法を用いた足の冷え・浮腫みを主訴とする 被験者に対するアロマセラピー効果の評価

出 口 あ ゆ み

リラックスルーム “スロウ”

319-1112 茨城県那珂郡東海村村松 1292-3

Ayumi Deguchi

Relax Room "SLOW"

1292-3 Muramatsu, Tokai-mura, Naka-gun, Ibaraki Prefecture

319-1112, Japan

Evaluation of the effects of aromatherapy on subjects with
complaints of cold feet and leg edema using the KK scale.

Abstract

Cold feet and leg edema are common symptoms among women and are often associated with poor peripheral circulation. Compared with men, women generally have lower muscle mass, which may contribute to reduced heat production. In addition, prolonged use of air conditioning, lack of physical activity, and maintaining the same posture for long periods can exacerbate these symptoms.

The purpose of this study was to evaluate the effects of continuous aromatherapy treatment on cold feet and leg edema using the KK Scale.

A female subject aged 45 years who complained of cold feet, leg edema, and shoulder heaviness received aromatherapy treatments on her lower legs and feet once every seven days for a total of eight sessions. Changes in quality of life (QOL) were assessed using the KK Scale.

Improvements were observed in cold feet and leg edema through this study. A slight

improvement was also noted in shoulder heaviness. These findings suggest that incorporating not only lower leg and foot treatments but also shoulder interventions may enhance the effectiveness of aromatherapy treatment. Continued application of such treatments may help support and improve the subject's quality of life.

Key words

Cold feet, leg edema, shoulder heaviness, aromatherapy, treatment, KK scale method, QOL

はじめに

足の冷えや浮腫みは女性に多くみられる症状である。女性は男性に比べると筋肉量が少なく、体の熱を作りにくいという特徴がある。冬のみならず 30℃を越える昨今の夏でもエアコンを使用し続けることで、一年中冷えを感じ、運動不足や同じ姿勢を長時間続ける生活習慣などにより浮腫みも生じる。どちらも血流が悪くなることが原因のひとつと考えられていた。

足の冷え・浮腫みや肩こりの症状を抱えている 45 歳の被験者に対し、7 日に 1 度のペースで計 8 回の下腿・足部のアロマセラピートリートメントを行い、KK スケール法を用いて QOL の変化を観察した。

今回の検討を通して、冷えや浮腫みの改善が見られた。肩の重だるさに関してはわずかではあるが改善が見られた。

今後は下腿・足部のトリートメントだけでなく肩への施術も取り入れることで、効果的なトリートメントを継続し、被験者の QOL をサポートしていきたい。

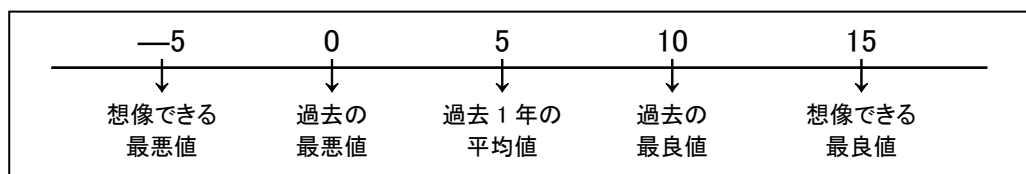
キーワード

足の冷え、足の浮腫み、肩の重だるさ、アロマセラピー、トリートメント、KK スケール法、生活の質、QOL

(I) 材料と方法

1. KK スケール法

評価に用いたスケールを下記に示す。



被験者には「5」を過去一年の平均値とし、現在の状態を上記の KK スケール法の数値に対応させて、各項目について数値で評価してもらった。

2. 被験者の背景と施術内容

背景:

年齢：45 歳 身長：170cm 体重：53kg 性別：女性

主訴：足の冷え、足の浮腫み、肩の重だるさ

病歴：鉄欠乏性貧血（2020 年～）、喘息（2013 年～ここ 7 年ぐらい症状は出ていない）、膀胱炎（2025 年 7 月末～完治）

服薬状況：フェロミア錠 夕食後 1 錠／2 日

被験者の背景

同居の家族：夫、息子（14 歳、11 歳）、娘（12 歳）

20 代の頃から肩はいつも重だるい感じがし、足が冷たく眠れないこともあった。30 代後半からは足の浮腫みも気になりだした。暑い時期はそれほどでもないが、寒い時期や夜に顕著になった。首の痛みは感じていなかった。また 30 代後半から老眼も始まっていた。寒い時期には目のかすみを感じた。眼科を受診し老眼鏡を作ったがほとんど使用していなかった。

2020 年に健康診断でヘモグロビン濃度に異常値が出たため病院を受診し、鉄欠乏性貧血との診断を受けた。鉄剤が処方され、閉経までは服用するようにと医師から言われていた。2025 年 7 月の検査でのヘモグロビン濃度は 12.6g/dl で落ち着いており、世界保健機構の定める非妊婦成人女性の貧血の判定基準 12g/dl を上回っていた。

頭痛は必ず月経の前後にあったが、半年前あたりから要因は不明ながらも頻度が減

ってきたように感じたとのことだった。それでも月 1 回ほど頭痛はあり、市販薬を服用して治していた。頭痛の原因は月経だけでなく、緊張により引き起こされることもあるとのことだった。月経周期は 23～28 日だったが、ここ 1 年ぐらい 11～39 日と不順になっていた。出血量にもばらつきがあった。

2025 年 7 月末に膀胱炎になり抗生物質を服用し完治したが、その時の検査で潜血も確認され、エコー検査を行ったが異常は見られなかった。無症候性血尿との診断で、今後も年 1 回は検査を行っていくとのことだった。

家庭での家事や育児を忙しくこなす一方、仕事として毎週土曜日に 5～6 時間、合唱の指導を 20 年ほど続けていた。また声楽家として平均して月に 1～2 回ステージに立っていた。平日は自宅ではほぼ毎日、歌の練習を 30 分～1 時間ほどしていた。仕事中は指揮をする際に腕を上げる動作や、前かがみになって立っていることが多かった。2025 年 9 月からは半年ぶりに小学校での音楽指導にも関わるので、少しプレッシャーを感じているとのことだった。

運動は、4km 弱のランニングを月に平均すると 1～2 回（天候が良い、時間に余裕がある月は多く 5～6 回）を 5 年程度続けていたが、8～9 月の暑い時期は走れないため運動不足になっていた。また 10 分程度のストレッチを週に 1～2 回自宅で行っていた。入浴時は毎日 5 分程度 38～39℃のお湯に浸かっていた。

日常的に足の冷えや足の浮腫み、肩の重だるさを感じており、本人としては運動不足や姿勢の悪さから血流が滞ることで症状が出ているのではないかと考えているとのことだった。

施術内容：アロマセラピートリートメント 両脚下腿・足部（左右各 10 分、両脚同時 10 分）合計 30 分

使用オイル：マカデミアナッツオイルをキャリアオイルとし、以下の精油を 2.72%の濃度に希釈。

サイプレス *Cupressus sempervirens*

ユーカリ・レモン *Eucalyptus citriodora*

ラベンダー・スーパー *Lavandula burnatii super acetate*

3. 試験期間とデータ採取方法

試験期間：

2025 年 9 月 24 日～11 月 18 日までの 56 日間

施術回数:

7 日に 1 回、合計 8 回 (計 8 クール)

データの採取方法:

下記項目について KK スケールを用いて自己評価を行った。

- ① 足の冷え
- ② 足の浮腫み
- ③ 肩の重だるさ

(Ⅱ) 経過の部

1 回目 : 2025 年 9 月 24 日

施術前は「昨日から眠気が強い。朝は涼しかったので、足が浮腫みそうな感じがした。」と話していた。

立位で左肩が右肩より 2cm 程度下がっていた。仰臥位では左足の方が右足より 2cm 程度長かった。施術前の両足の開きはほぼまっすぐで違いはなかったが、施術中に右足が外旋した。八分丈のズボンを履いており、両足首は冷たく冷えを感じていたが、腓腹筋や足部は温かく、腓腹筋は柔らかかった。

両足とも足首を回旋する際に硬さがあつた。また小趾外転筋上の皮膚も硬くなっており、左足より右足の方に硬さがみられた。小趾外転筋の停止部(小趾基節骨底)も硬くなっていた。足底腱膜の停止部(MTP 関節)付近に厚みと硬さがあつた。右の長腓骨筋が硬くなっていたが、トリートメントを行うと柔らかくなった。施術開始後、すぐに入眠した。施術最後に深呼吸を促したが、胸はあまり上がっていなかった。施術後も熟睡していたためしばらく起こさずにいた。20 分ほど眠り続けていた。施術後は足が温かくなったとのことだった。

2 回目 : 2025 年 10 月 1 日

前回の施術後は「特に変化は感じなかったが、肩の重だるさは比較的なかった」とのことだった。施術後 3 日目には昼間から頭痛があり、夕方に市販薬を飲んで解消した。

6 日目には小学校での授業があり、始まる前までは段取り通りにできるか、うまく子供

達に対応できるか不安や心配があったが、問題なく終わったので良かったと話していた。

立位で左肩が右肩より下がり、仰臥位でも左足が右足より 2cm 程度長かった。施術前の両足の開きは前回同様にまっすぐだったが、施術中に右足は外旋し、足趾は反り返っていた。足首に冷えを感じていたが、腓腹筋や足部は温かかった。足底には熱感があったが、施術後には解消した。両足首と甲に靴下の跡がくっきりと残っており、浮腫みがみられた。

両足とも足首を回旋させると硬く、特に右足の方が硬かった。また小趾外転筋上の皮膚も左足より右足の方が硬く、小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）も固い豆に触れているような感触があった。足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近も前回同様硬さと厚みがあったが、トリートメントを行うと柔らかくなった。右の長腓骨筋も硬くなっていたが、トリートメントを行うと柔らかくなった。また、両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりが硬くなっていた。右の前脛骨筋が張っていた。施術の途中から寝息を立てて眠っていた。施術の最後に促した深呼吸では、前回よりは胸が上がっていた。施術後は靴下の跡は薄くなったが、完全には消えなかった。

3 回目：2025 年 10 月 8 日

前回の施術後は、「肩の重だるさは気にならない」とのことだった。施術後 2 日目の夕方と 6 日目の朝に頭痛があり市販薬を飲んで解消した。「月経前ということも関係しているかもしれない」と話していた。施術当日は「少し足がだるい」とのことだったが、浮腫みは見られなかった。また、自宅でストレッチをした時に自分の足首の硬さに気が付いたと話していた。

立位での肩の高さ、仰臥位での足の長さは前回と変わらなかった。施術前の足の開き具合は両足ともまっすぐ立っていたが、施術後は両足とも外側に倒れていた。足首と踵が冷えていた。

右足の足首には硬さが残っていた。小趾外転筋上の皮膚は前回に比べて厚く感じられ、左足より右足の方が硬くなっていた。小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）も前回同様硬かった。両足の足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近に板のような硬さがあった。今回は両足の長腓骨筋が硬く張っており、施術中に硬さは取れなかった。また、両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりが硬くなっていた。右足の前脛骨筋が張っていたが、トリートメントを行うと柔らかくなった。施術中は眠っており記憶がないと

のことだった。施術の最後に促した深呼吸では、胸が自然に上がっていた。施術後は「肩が軽くなった」と話していた。

4回目：2025年10月15日

前回施術の3日後に月経が始まり、その前日は足の浮腫みや肩の重だるさが感じられたとのことだった。月経初日・2日目と眠気が強かった。また、足首の硬さが気になり、気が付いた時に足首を回したり、立って家事をしている間につま先立ちをしたりしていたとのことだった。施術当日は月経はほぼ終わっており「体調は良い。すっきりしている。」と話していた。足首は少し冷たいが、腓腹筋や足部は温かく、浮腫みも見られなかった。

立位での肩の高さ、仰臥位での足の長さ、施術前後の足の開きも前回と同様だった。施術中両足とも踵が冷たくなったが、施術後には温かくなっていた。

両足首とも前回より柔らかかった。施術当日は足部が全体的に柔らかく感じたが、小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）、足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近の厚みと硬さには変化は見られなかった。両足の長腓骨筋が硬く張っていたが、トリートメントを行っても硬さは取れなかった。また、両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりが石のように硬くなっていた。右足の前脛骨筋の張りは前回ほどではなかった。施術の途中から眠っていた。施術の最後に促した深呼吸では、胸は自然に上がっていた。

5回目：2025年10月22日

「足の浮腫みと冷えはあまり感じていないが、肩の重だるさが気になる」とのことだった。足首の硬さのことは忘れており、特に動かしてはいなかった。前日に5kmほどランニングをした。施術当日は、午前中に長女の陸上競技大会を屋外で3時間ほど観戦していたため身体が冷えていた。着圧ソックスを履いていたためか腓腹筋は温かったが、足底と足趾、踵は冷えていた。着圧ソックスは寒い時期になると履くことが増え、施術当日は屋外で過ごす予定もあったため今シーズン初めて履いたと言っていた。12月～3月ごろの寒い時期には毎日装着しているとのことだった。

立位での肩の高さ、仰臥位での足の長さに変化は見られなかった。施術前の両足の開きはほぼまっすぐだが、右足の足趾が反っていた。施術後に足底と足趾は温かくなったが、踵は冷たいままだった。

足部全体が前回同様に柔らかかった。小趾外転筋上の皮膚も柔らかかったがまだ厚

さは感じられ、左足より右足の方が硬くなっていた。小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）は前回と変わらず硬かった。両足とも足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近も前回と同じように硬くなっていたが、トリートメントを行うと柔らかくなった。両足の長腓骨筋も張っていたがトリートメントを行うと柔らかくなった。また、両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりの硬さも前回より和らいでいた。右足の母趾外転筋の停止部が硬くなっていた。右足の前脛骨筋の張りは前回よりさらに弱くなっていた。施術中は眠っていた。最後に促した深呼吸では、胸は自然に上がっていた。

6回目：2025年10月29日

身体の変化は感じていないとのことだった。前回施術の2日後には5～6kmのランニングをし、3日後には友人と公園に散歩に出かけ、11,500歩歩いたとのことだった。また、足を気にして時折足趾や腓腹筋を揉んだりしていたと話していた。施術当日は、両足とも腓腹筋は温かいが足首から足部は冷えており、靴下の跡がくっきりと残っていた。

立位での肩の高さ、仰臥位での足の長さは前回と同様だった。施術前は右足だけ内旋していたが、施術中に両足とも内旋していた。また右足の足趾が反っていた。施術後には足底と足趾は少し温まったが、踵は冷たかった。靴下の跡は少し薄くなった。

足部全体が前回同様に柔らかかった。小趾外転筋上の皮膚も柔らかいが厚さがあった。小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）の硬さに変化はなかった。両足とも足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近が硬かったが前回ほどではなかった。両足とも長腓骨筋の張りはなかった。また、両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりに硬いかたまりのようなものが感じられた。両足の母趾外転筋の停止部が硬くなっていた。両足とも前脛骨筋は柔らかかった。施術中は眠っていた。施術の最後に促した深呼吸では、胸は自然に上がっていた。

7回目：2025年11月5日

前回施術の2日後から月経が始まり、月経2～3日目の出血量は多かったが5日程度で終わった。月経の2日目と5日目には頭痛があり、市販薬を服用し解消した。この週は2日ほど6kmほどのランニングをした。施術当日は、午前中に歯科まで約4km歩いたが、右肩に重だるさを感じていた。両足とも腓腹筋は温かかったが足底と足趾は冷えており、靴下の跡が残っていた。

立位での肩の高さ、仰臥位での足の長さに変化は見られなかった。施術前は右足が内旋し、右足の足趾が反っていた。施術後には足底と足趾は温まり、靴下の跡はほぼ消えていた。

両足とも足趾に柔らかさを感じたが、足首は硬かった。小趾外転筋上の皮膚も厚さと硬さがあつた。小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）も前回同様に硬くなっていた。両足の足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近は前回より硬くなっていた。また、両足とも長腓骨筋の張りや硬さがあつたがトリートメントをしても柔らかくはならなかった。両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりが硬くなっていた。両足の母趾外転筋の停止部が硬くなっていた。両足とも前脛骨筋は柔らかかった。施術中は熟睡していた。最後に促した深呼吸では、胸は自然に上がっていた。

8 回目：2025 年 11 月 12 日

前回の施術後は「浮腫みや冷えをあまり感じずに過ごせた」「肩のだるさはあるが気にならない」と話していた。この週も施術後の 2 日目と 3 日目に約 4km のランニングをした。施術当日は「冷えも浮腫みもない、肩のだるさもそれほど感じない」と話していた。両足とも足趾のみ冷えていた。靴下の跡は薄く残っていた。

立位での肩の高さ、仰臥位での足の長さに変化はなかった。施術前は右足が内旋し、右足の足趾が反っていた。両足の踵の皮膚が乾燥していた。施術後には足趾も温まり、靴下の跡は消えていた。

右足のみ足首は硬かった。小趾外転筋上の皮膚の厚さはあるが前回より柔らかかった。小趾外転筋の停止部（小趾基節骨底）、両足の足底腱膜の停止部（MTP 関節）付近の硬さに変化は見られなかった。また、両足とも長腓骨筋が張っていてトリートメントをしても張りはとれなかった。両足とも足底の第一中足骨、内側楔状骨あたりが硬くなっていた。両足の母趾外転筋の停止部が硬くなっていた。両足とも前脛骨筋は柔らかかった。施術中は熟睡していた。最後に促した深呼吸では、胸は自然に上がっていた。

（Ⅲ）結果の部

被験者が評価した各項目に対して、施術日を起点とし、7 日間を 1 クールとして 56 日間（全 8 クール）のクール単位の平均評価値の変化、ならびに各項目に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化をグラフで示す。

1) 「足の冷え」に対する評価

図 1.「足の冷え」に対するクール単位の平均評価値の変化

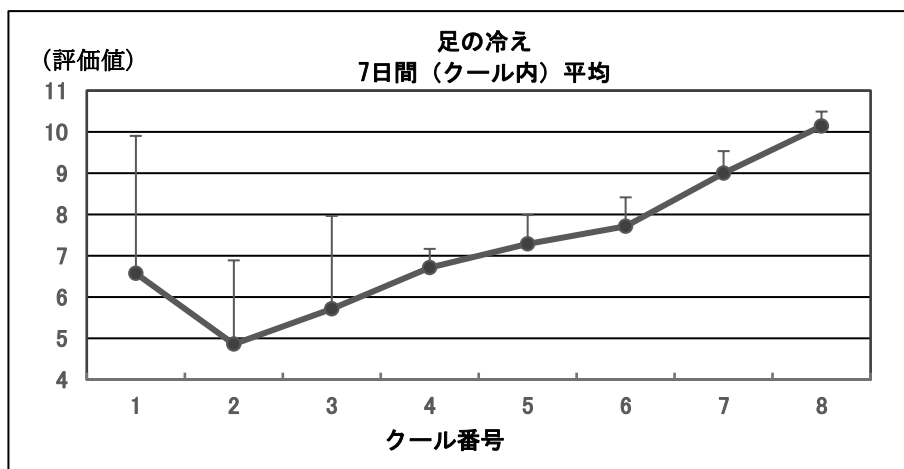


図 1 に「足の冷え」に対するクール単位の評価値の変化を示す。第 1 クールは 6.5 ポイントだったが、第 2 クールで 4.8 ポイントと最低評価となった。そこからは、第 3 クール 5.7 ポイント、第 4 クール 6.7 ポイント、第 5 クール 7.2 ポイント、第 6 クール 7.7 ポイント、第 7 クール 9 ポイントと上昇し、第 8 クールは 10.1 ポイントまで上昇し最高評価となった。

図 2.「足の冷え」に対する 7 日間の平均評価値の変化

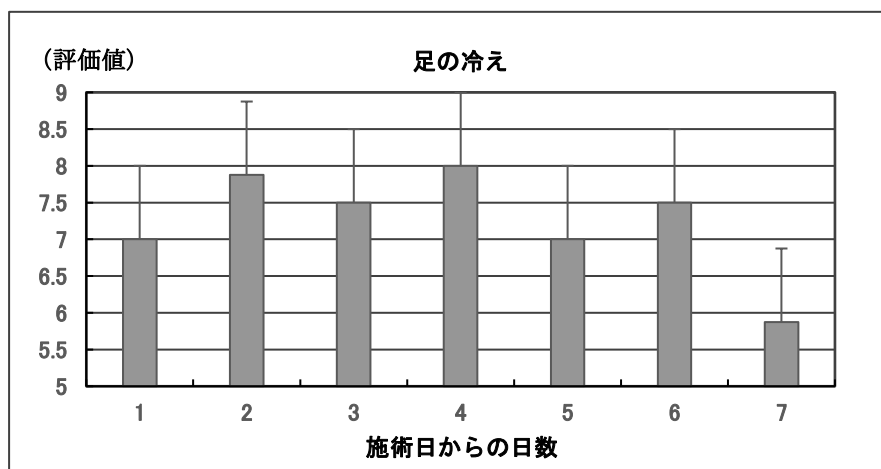


図 2 に「足の冷え」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術当日は 7 ポイント、施術後 2 日目は 7.8 ポイントに上昇し、施術後 3 日目は 7.5 ポイントに下降、施術後 4 日目は 8 ポイントに再び上昇し最高評価となった。施術後 5 日目は 7 ポイン

トに下降、施術後 6 日目は 7.5 ポイントに上昇し、施術後 7 日目は 5.8 ポイントに下降し最低評価となった。

2) 「足の浮腫み」に対する評価

図 3. 「足の浮腫み」に対するクール単位の平均評価値の変化

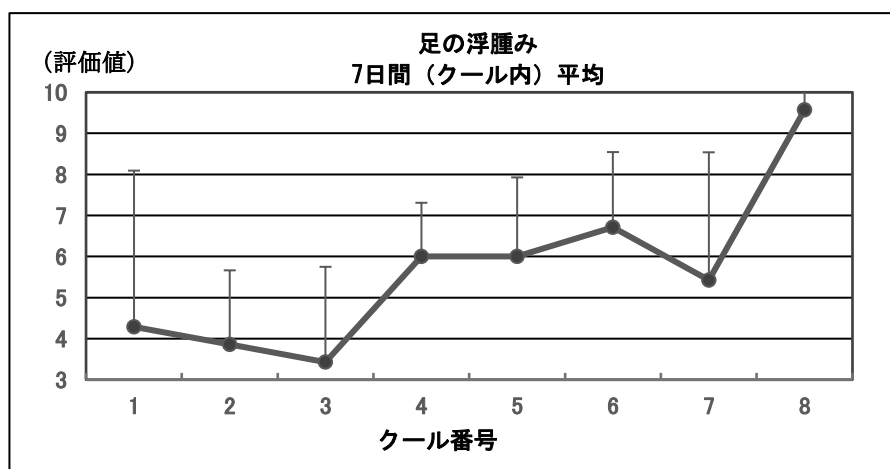


図 3 に「足の浮腫み」に対するクール単位の平均評価値を示す。第 1 クール 4.2 ポイントから、第 2 クール 3.8 ポイント、第 3 クール 3.4 ポイントと下降し最低評価となった。第 4 第 5 クールは 6 ポイントと上昇し、第 6 クール 6.7 ポイントとさらに上昇したが、第 7 クールで 5.4 ポイントと下降し、第 8 クール 9.5 ポイントと最高評価となった。

図 4. 「足の浮腫み」に対する 7 日間の平均評価値の変化

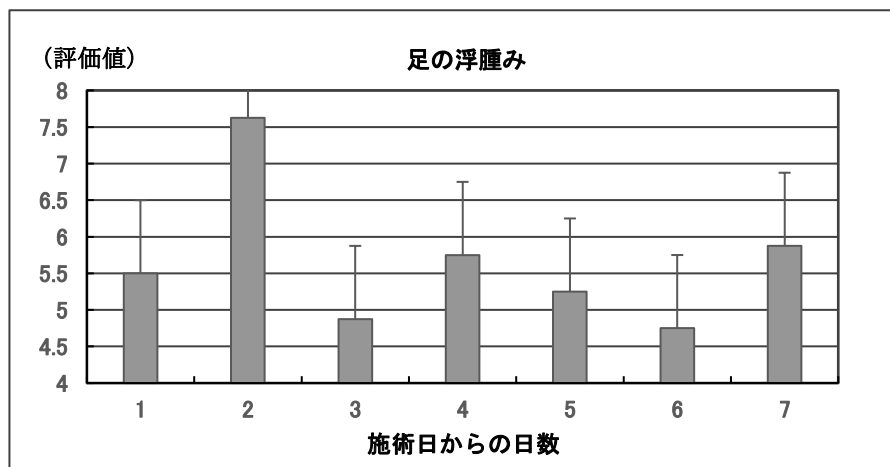


図 4 は「足の浮腫み」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術当日は 5.5 ポイント、施術後 2 日目は 7.6 ポイントで最高評価となった。施術後 3 日目は 4.8 ポイントと下降し、施術日 4 日目は 5.7 ポイントと上昇、施術日 5 日目は 5.2 ポイント、施術日 6 日目は 4.7 ポイントと下降し最低評価となった。施術後 7 日目は 5.8 ポイントに上昇した。

3) 「肩の重だるさ」に対する評価

図 5. 「肩の重だるさ」に対するクール単位の平均評価値の変化

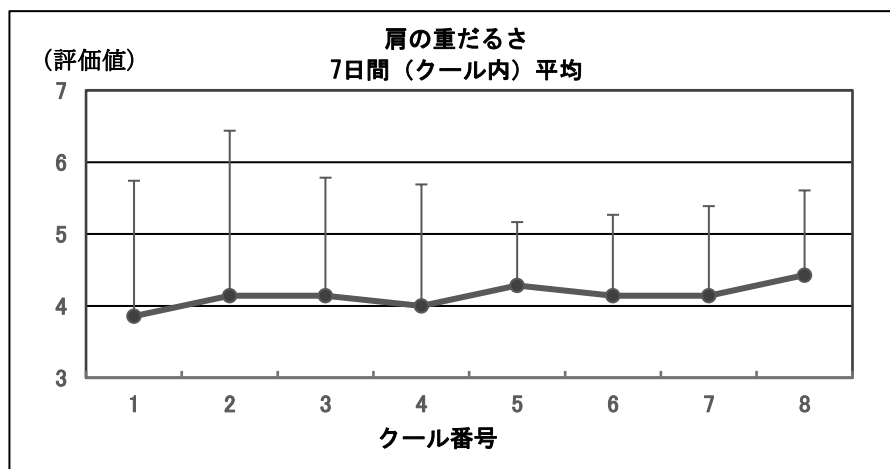


図 5 に「肩の重だるさ」に対するクール単位の評価値の変化を示す。第 1 クールは 3.8 ポイントと最低評価となった。第 2 第 3 クールは 4.1 ポイントと上昇したが、第 4 クールで 4 ポイントに下降、第 5 クールで 4.2 ポイントに上昇し、第 6 第 7 クールで 4.1 ポイントに下降、第 8 クールで 4.4 ポイントとなり最高評価となった。

図 6.「肩の重だるさ」に対する 7 日間の平均評価値の変化

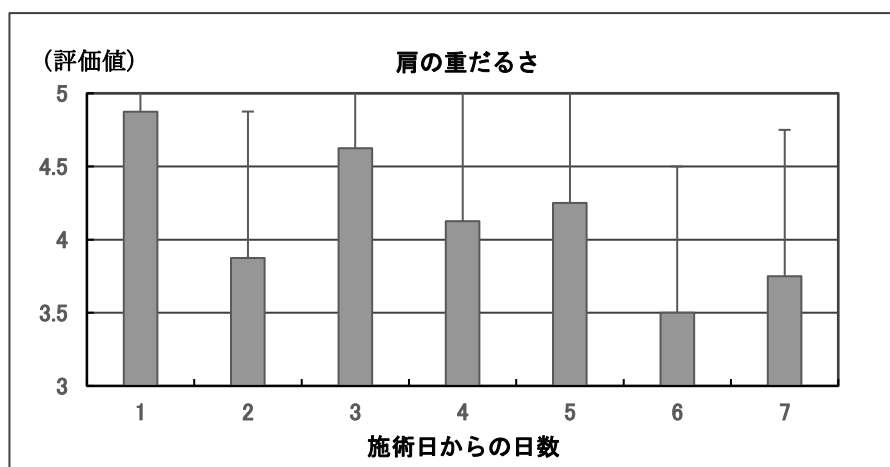


図 6 に「肩の重だるさ」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術当日は 4.8 ポイントと最高評価となった。施術後 2 日目 3.8 ポイントと下降し、施術後 3 日目 4.6 ポイントに上昇、施術後 4 日目 4.1 ポイント、施術後 5 日目 4.2 ポイントとなり、施術後 6 日目に 3.5 ポイントと最低評価となった。施術後 7 日目は 3.7 ポイントとなった。

(IV) 考察の部

各項目に対する考察

「足の冷え」に対する考察

クール単位の評価値の変化では、第 1 クールで 6.5 と平均を上回っていたが、第 2 クールでは 4.8 と平均を下回った。月経前でホルモンバランスが乱れ、血行不良により冷えを強く感じたと考えられた。第 3 クールからは約 0.5～1 ポイントずつ上昇し第 8 クールでは、10.1 と最高評価となった。トリートメントを重ねることにより血行が促進され、冷えが緩和したことが推測できた。また、第 5 クールでも月経前であったが評価は上昇していた。このことから、月経前の冷えにも効果があったことが考えられた。

第 3 クールや第 5 クールでは被験者が自分で足首や腓腹筋を動かしたり、第 4 クールから第 7 クールまでランニングやウォーキングを日常的に行うようになったりと身

体を動かしていたことも冷えの緩和に繋がっていたとも考えられた。一方で、第 8 クールでは、子供がインフルエンザに感染し、看病のためほぼ自宅で過ごしていたが、足の冷えを感じることなく過ごすことができたのとのことだった。このことからトリートメントの効果があったと考えられた。また、トリートメント中はリラックスできたとのことで、乱れていた自律神経が徐々に整い、末端への血流が良くなり冷えが和らいだことも推測できた。

日数ごとの評価値の変化では、施術後 7 日目は 5.8 ポイントに下降し最低評価を示したが、施術当日は 7 ポイントに上昇していることから、トリートメントにより足の冷えが軽減していることが示唆された。施術後 2 日目、4 日目、6 日目と、1 日置きに高低を繰り返しながら、6 日目までは効果が継続していたと推測した。

「足の浮腫み」に対する考察

クール単位の評価値の変化では、第 1 クール 4.2 ポイントから第 2 クール 3.8 ポイント、第 3 クール 3.4 ポイントと徐々に下降した。これは第 3 クールで月経があったため徐々に浮腫みがみられ、月経が終わった第 4 クールでは 6 ポイントと上昇した。その後、6 クールでも月経があったが、評価値は平均を上回っていた。第 8 クールでは、足の冷えの評価と同様でほぼ自宅で過ごしていたが、浮腫みはなかったとのことだった。1 クール 4.2 ポイントから 8 クールでは最終的に 9 ポイントと 4.8 ポイントと大きく上昇し、トリートメントにより血流やリンパの流れが良くなり浮腫みの軽減に効果があったと考えられた。

日数ごとの評価値の変化では、施術後 2 日目は 7.6 ポイントで最高評価となったことから、トリートメント後に身体の循環が良くなり、水分代謝が進み排泄されるまでの時間が要され、施術当日よりも翌日 2 日目に足の浮腫みが軽減したと推測した。

「肩の重だるさ」に対する考察

クール単位の評価値の変化では、1 クールが最低値の 3.8 ポイントから 8 クールは最高値の 4.4 ポイントで、0.6 ポイントと上昇しており、わずかに改善が見られた。下腿・足部の血流を高めることで、全身の血行が促進されたと考えられた。また、トリートメントによりリラックスできたことで、肩への施術はしていないものの下腿・足部のみのアロマセラピートリートメントが多少なりとも肩の重だるさに効果があったと推測した。

日数ごとの評価値の変化では、施術後 6 日目に 3.5 ポイントと最低評価となり、施術後 7 日目も 3.7 ポイントと低い評価であったが、その翌日にあたる施術当日は 4.8 ポイントの最高値に上昇していることから、トリートメントにより肩の重だるさが軽減していることが示唆された。毎週土曜日は合唱の指導で腕を上げる動作が多くなるが、土曜日（施術後 4 日目）の評価は 4.1 ポイントでちょうど平均値であり、その動作は特に肩への負担になっていないと思われた。被験者も、指揮をすることによる肩の重だるさは感じていないと言っていた。またトリートメント中は毎回眠っており、リラックスできたと話していた。試験期間中は小学校での指導以外、大きな緊張を強いられることはなかったが、合唱の指導時の精神的な緊張や疲労が肩への負担になっており、アロマセラピートリートメントでリラックスできたことが肩の重だるさの改善に影響したと推測した。下腿・足部のトリートメントであっても、全身循環を促し筋緊張が緩和されることで肩の重だるさの軽減につながった可能性が示された。

（V）まとめ

KK スケールを用いて、主訴である足の冷え、浮腫み、肩の重だるさを被験者に評価してもらった。被験者は 20～30 代から足の冷えと浮腫みに悩んでおり、試験開始当初は効果について半信半疑だったが、トリートメントを継続することで効果を実感したと話していた。またトリートメント中は何も考えず、心身ともにリラックスしていたことで、仕事や日々の家事や育児に対し無意識のうちにプレッシャーを感じていたことに気づいたとも話していた。そして試験期間終了後は 1 ヶ月以上経っても足の冷えや浮腫みをほとんど感じていなかった。このことから、トリートメントにより血流が改善し、精神的安定が継続的に得られたことにより自律神経が整い、体温調節機能の安定に寄与した可能性が示唆された。また、被験者は 45 歳で月経不順があり更年期移行期にあると考えられた。更年期に伴うホルモンバランスの変化や自律神経機能の不安定化は、冷えや浮腫み、肩の重だるさといった症状を増悪させる要因となり得た。そのような状況下においても症状が緩和したことは、アロマセラピートリートメントが更年期移行期の不定愁訴に対しても有効性があることが示唆された。下腿・足部のアロマセラピートリートメントは、足部だけでなく全身に影響を与え、心身双方に広く効果をもたらす可能性があると考えられた。

今後も下腿・足部のアロマセラピートリートメントを継続し、さらに肩への施術も取り入れることで被験者の QOL をサポートしていきたい。

参考文献

- 1) 川口香世子,2008,The Journal of Holistic Sciences Vol.2 No.1,13-22
- 2) 坂井恭子, 2024,The Journal of Holistic Sciences Vol.18 No.1
- 3) 兼松晶美,2025,The Journal of Holistic Sciences Vol.19 No.2
- 4) 女性の健康増進室 ヘルスケアラボ
https://w-health.jp/woman_trouble/cold/ (最終閲覧日 2026.2.8)
https://w-health.jp/woman_trouble/stiff_shoulders/ (最終閲覧日 2026.2.8)
- 5) からだがみえる 人体の構造と機能 メディックスメディア 2023 年
- 6) 東京女子医科大学 産婦人科 女性ヘルスケア (更年期)
<https://www.twmu-obgy.com/medical/health.html> (最終閲覧日 2026.3.25)

論文受理日 2026 年 2 月 28 日

審査終了 2026 年 4 月 9 日

掲載決定 2026 年 4 月 10 日

KK スケール法を用いた 心身に不調を感じている思春期初期女児への アロマセラピー効果の評価

山 本 ゆ か り

英国式リフレクソロジーサロン f.e.s(フェス)

160-0023 東京都新宿区西新宿 4-8-4

Yukari Yamamoto

Reflexology Salon f.e.s,

4-8-4,nishi-shinjuku,shinjuku-ku,Tokyo,160-0023,Japan

Evaluation using the KK scale of the effects of aromatherapy for early
adolescent females with poor mental and physical conditions

Abstract

Stress and confusion caused by environmental changes may trigger mental and physical disorders in many people. In this study, aromatherapy was given once a week for 13 weeks to female fourth-grade elementary students in early adolescence who complained about poor mental and physical conditions after transfer to another school. Changes in these students were evaluated using the KK scale. The results showed improvement of symptoms of frustration, fatigue, poor appetite, difficulty in getting to sleep, poor condition on awakening, and sullen expression. These findings suggest that aromatherapy is an effective complementary approach for mental and physical symptoms caused by stress. Aromatherapy may become increasingly useful in the present stressful society, since it has the potential to improve mental and physical disorders and quality of life of people with various symptoms in different situations.

Key words

female student, children, aromatherapy treatments, KK scale, QOL

はじめに

環境の変化によるストレスや戸惑いは、多くの人に心理的・身体的な不調を引き起こす要因となる。

本検討では、転校を契機に心身の不調を訴えるようになった思春期初期の小学 4 年生女兒を対象に、7 日間に 1 度のペースで計 13 回のアロマセラピートリートメントを行い、その変化について **KK** スケールを用いて評価した。

その結果、イライラ、倦怠感、食欲不振、入眠困難や起床時の不調、不機嫌な表情などの症状において、改善傾向が認められた。これらの結果から、アロマセラピートリートメントは、心理的ストレスに起因する心身症状に対して有効な補完的アプローチとなり得ることが示唆された。

ストレス社会と言われる現代において、アロマセラピートリートメントが有効性を発揮する場面は今後さらに広がると考えられる。多様な状況や症状に対応し、不調の緩和から **QOL** の向上へとつなげていくことが期待される。

キーワード

小学生、女兒、思春期、アロマセラピー、**KK** スケール、生活の質（**QOL**）

（Ⅰ）材料と方法

1. **KK** スケール法

評価に用いたスケールを下記に示す。

—5	0	5	10	15
↓	↓	↓	↓	↓
想像できる 最悪値	過去の 最悪値	過去 1 年の 平均値	過去の 最良値	想像できる 最良値

被験者には「5」を過去一年の平均値とし、現在の状態を上記の **KK** スケール法の数値に対応させて、各項目について数値で評価してもらった。今回は被験者が小児のため、背景や経過は母親から聞き取りをおこなった。

2. 被験者の背景と施術内容

背景:

年齢 10 歳、身長 132 cm、体重 36 kg、性別 女性

小学 4 年生になる 2025 年 4 月に父親の転勤で兵庫県から東京都へ引っ越した。生活環境の変化と慣れない学校生活、自身の体型を男児達に嘲笑されることにストレスを感じ、転校早々に体調不良や腹痛を訴え登校できないことや早退するなど登校を嫌がるのが 1 ヶ月以上続いた。被験者曰く、児童の様子が以前の小学校と異なり戸惑うことが多く、自身も友達の入塾に入れず空気を読み後ろに一步引いている状態が多いとのことだった。学校では騒ぐ児童達により授業が中断されることが多く、落ち着いて勉強がしたいと被験者自ら学習塾の入塾を希望した。入塾したことで更なる生活リズムの変化や塾課題など対応すべきことが増え、短期間の急激な環境変化により被験者は心身不調を訴えるようになった。

引っ越し後は特に起床後と帰宅後に倦怠感やイライラを感じるようになり、何か指摘されると反抗的に言い返す、大きなため息をついて言いたいことを我慢している仕草をみせる、自分の言い分を分かってくれないと泣き叫ぶ、大声で主張するなどこれまで無かった態度をみせるようになった。引っ越し前は給食を毎日おかわりし、帰宅後のおやつはあまり欲していなかった。しかし引っ越し後は食事や給食を残すようになり、代わりに以前は無かったチョコアイスや菓子パンといった甘いものを欲するようになったが、全体の食事摂取量は引っ越し前よりかなり減少していた。他にも、自身が食べたいものを要望するなど、これまで無かった変化も生じていた。睡眠については入眠まで 30 分以上かかるようになり、一緒に眠る母親に翌日の学校への不安や緊張を話す、眠りが浅い、更に中途覚醒が生じるようになった。起床時間になっても腹痛やだるさを訴えベッドから出るまでに 20～30 分かかかるようになった。その後の着替え等も、引っ越し前は 10 分ほどで済ませていたが、引っ越し後は服を選んだり探すことに時間をかける、着替える動作をゆっくり行うなど 20 分以上時間を要するようになった。腹痛は、引っ越し後に病院を受診したものの原因が特定できず、経過観察にとどまっていた。これらの症状は平日に多く、被験者自身は学校のない週末は腹痛やだるさを感じにくいと自覚していた。

主訴:

イライラ、倦怠感、食欲不振、不眠

施術内容:

精油を用いたアロマセラピートリートメント

両足 20 分（膝下から足先まで 片足 10 分ずつ）、腹部（5 分）、頭部（5 分）、
合計 30 分

使用オイル:

マカデミアナッツオイルをキャリアオイルとし、以下の精油を 0.5% の濃度に希釈した。

ラベンダーアングスティフォリア (*Lavandula angustifolia* ssp. *Angustifolia*)

マジョラム (*Origanum majorana*)

3. 試験期間とデータ採取方法**試験期間:**

2025 年 6 月 1 日～2025 年 8 月 24 日（計 91 日間・被験者宅にて行った）

施術回数:

7 日に 1 回、合計 13 回（計 13 クール）

データの採取方法:

本人が主訴とするイライラ、倦怠感、食欲不振、不眠（寝つき・寝起きの悪さ）、更に母親から見た顔の表情の評価を、KK スケールを用いて夜に母親が評価を行った。（寝つきについては翌朝に評価した）

- 1) イライラ
- 2) 倦怠感
- 3) 食欲不振
- 4) 寝つきの悪さ
- 5) 寝起きの悪さ
- 6) 顔の表情

(Ⅱ) 経過の部

1回目：2025年6月1日（日）午後8時30分

施術前夜は午前3時半に中途覚醒があり、自身で枕の位置をなおす、布団を掛け直すなどしていた。起床は少しぐずついたものの、いつもより不機嫌な様子はなく着替えもスムーズだったとのことだった。

施術日当日の体調は、午前中の運動会終了後にそのまま塾へ直行し3時間の受講のため忙しく、全体的にだるさを感じていた。足底は全体的に薄ピンク色で少し冷たさがあった。腹部は少し冷たさを感じた。足部全体は力んで緊張状態のような固さを感じられた。

足底部のトリートメントになると、くすぐったいと言い出して時折両腕を大きく動かす、足を動かすなど気を紛らわせる素振りを繰り返し落ち着きがなかった。しかし腹部を行う頃から落ち着きだすと徐々に呼吸が深くなり、頭部を行っている際は入眠した。施術後は足底全体に赤みが増し、腹部の冷えは軽減された。足部全体張りは施術前と大きな変化はなかった。被験者曰く「お腹や頭が緩んだ感じがして気持ちよかった。足が軽くなったように感じた。」とのことだった。

2回目：2025年6月8日（日）午後8時30分

前回の施術後、自身のベッドへ向かうとすぐに入眠し中途覚醒も無かった。更に翌朝は起床時間前に自然と目覚めた。イライラや倦怠感があったものの、トリートメント開始以前に比べるとすぐに落ち着く、また気持ちがすぐ切り替わる等の変化や、起床後や小学校帰宅後の表情が引越し前と同じ穏やかな雰囲気の日が増えた。腹痛は起床時にほぼ毎日訴えるものの登校は嫌がらなかったとのことだった。1日だけ中途覚醒があった。被験者はトリートメント翌朝が特に心身がすっきりすること、更によく睡眠できた日が増えたと感じていた。日差しが強い14～15時頃に下校するが、最近では帰宅途中に友達と30～40分ほど屋外で立ち話が増え、帰宅後は暑さの影響もあってかだるさを感じる日があったとのことだった。

施術当日の体調は、午後から遊びや買い物、外食と長時間の外出で楽しかったが少し疲れを感じていた。今回はもっと自分の時間を過ごしたいため、前回の様にトリートメント後はすぐに入眠したくないとのことだった。足底は土踏まずだけに白っぽく少し冷たさがある以外は、全体的に前回より少し赤みがあり冷たさもなかった。腹部

は少し冷たさがあった。足部全体は前回同様張っている感じがかった。左足のトリートメント時は前回より大人しく時折寝息をたてることがあったがすぐ覚醒し、時折あくびをして入眠しそうになると身体を動かす、目をパチパチと開閉するなど眠気を防ぐ様子を見せた。右足底と腹部のトリートメントではくすぐったいと身体をよじり施術が難しい状態が続いたが、頭部では寝息をたて一瞬入眠した。施術後は足底全体に赤みが増し、腹部の冷えは軽減された。足部全体の張りに大きな変化は見られたかった。被験者曰く「トリートメントは楽しくないが、終了後は足が楽に感じる。」とのことだった。

3回目：2025年6月15日（日）午後8時30分

前回の施術後、ベッドに入っても起きていたい様子があったが20分ほどで入眠した。先週はイライラする頻度が減少した。梅雨入り後から蒸し暑さや雨などが続いた気候の変化や、水泳授業が始まった影響か喉や鼻を痛めて風邪気味が続く、ほぼ毎日腹痛やだるさを訴えていた。（母親は天候が不安定な時ほどだるさを訴えているように感じていた。）暑さのせいもあってか、アイスはチョコ系より果汁の氷菓系を好むようになった。菓子パン類を欲する回数が減少した、食事量が増加した日があった等の変化があった。その他、自分の時間を過ごしたいと就寝を嫌がる、暑さの影響か就寝時に暑がり寝つきに時間がかかった日も多かったとのことだった。被験者曰く、女子間の人間関係でトラブルがありイライラよりも気に病む日が増えた、最近のだるさを感じることはあるがイライラすることが少ない気がするとのことだった。

施術当日の体調は、塾の宿題などで机に向かうことが多く少し肩こりを感じていた。土踏まずが白っぽく少し冷たさがあり、それ以外は前回よりピンク色で冷たさはなかった。腹部は少し冷たさを感じた。足部全体は前回同様に全体的に張っている感じがかった。左足底で少しくすぐったがり、右足底では身をよじって更にくすぐったがり施術による細かい変化を感じづらかった。オイルが足底を滑る感触が苦手に感じるというため、様子を見ながらいつもより力加減を弱くして行った。腹部では「温かくなって不思議な感じがする」と言いうとうとし始めたものの、頭部ではいつもより落ち着きがなかった。施術後は足底全体に赤みが増した。腹部の冷たさは軽減された。足部全体の張りに大きな変化は見られたかった。トリートメントについて継続するか確認すると、「トリートメントよりも自分の好きなことに時間を充てたい気持ちがあり気が乗らないが、終わると全体的に楽になった感じがする」とのことだった。

4 回目：2025 年 6 月 22 日（日）午後 8 時 30 分

前回の施術後、5 分ほどで入眠し翌朝は起床の呼びかけですぐに起床した。クーラーを入れ始めたこともあり、いつもより入眠にかかる時間が早い日が多かった。先週は腹痛を訴える日が 1 日しかなかった。大人並みの食事量やおかわりをするなどの変化があった。35 度以上の猛暑日が増え、学校の帰宅後はだるさを感じアイスより冷凍果物などを好むことが増えた。母親を必要とせず一人で入眠する日が増えた、中途覚醒がほぼなく無くなってきた、起床後は嫌がらずに起きる回数が増えた、表情が柔らかくなってきた。母親曰く、友達関係の問題は続いているが、以前ほど気に病む様子が減少しているようにみえるとのことだった。被験者は、トリートメント開始後の変化として施術翌朝が特に身体が楽になると感じていた。

施術当日の体調は、午前中に外出したもののその後はゆっくり過ごせて特に不調は感じていないとのことだった。肩こりはその後気になる程ではなく、よく分からないとのことだった。

土踏まずが少し白っぽく、それ以外は全体的に薄ピンクで全体的に冷たさは無かった。腹部はあまり冷たさを感じなかった。足部全体は前回同様張った感じがあった。今回足底が全体的に柔らかく、指が入る感覚があった。左足底時は比較的静かだったが、右足底時、腹部、頭部はいつもより気乗りしないような感じが触れられることを拒んで動きだしたため、様子を見ながら力加減を弱くして行った。足底に柔らかさがあったため左足底で肩、肺、胃、小腸の反射区で反応がとれた。動くことが多い中でのトリートメントだったためその他は十分に確認ができなかった。施術後は足底に赤みが増し前回より柔らかさがあった。足部全体の張りはあまり大きな変化はなかった。被験者曰く「ゆっくり過ごしていたので気分が乗らずトリートメントをしたくない気持ちがあった。クーラーの調子が悪く室内温度の高さによる不快感もあったのかもしれない。トリートメントは気乗りしないが、終わるとすっきりした気分になる」とのことだった。

5 回目：2025 年 6 月 29 日（日）午後 8 時 30 分

前回の施術後、10 分ほど父親と被験者のベッドで会話をした後はすぐに入眠した。先週は腹痛や体調不良で食事量が減っていた、学校を休みたいと口にするが多かった。暑さの影響に加え 6 月に入ってから生じた友達関係の問題も続いていることも関係してか、被験者は訳もなくイライラすることがあると話していた。先週は生活リ

ズムが少し崩れいつもより眠りたくないと言われ 30 分～1 時間遅くなる日もある他、入眠時に母親と口論になるなど落ち着かなかったとのことだった。被験者は、施術翌朝はすっきり起床できると話し、足が細くなるよう起床時にストレッチをするようになったとのことだった。

施術当日の体調は、特に不調は感じていない、分からないとのことだった。足底全体的にピンク色で冷たさは無かった。腹部は少し冷たさがあった。足部全体の張りは前回同様だった。足底は柔らかさを感じたが、前回ほど指が入っていく感じはなかった。今回も施術がくすぐったいと足を動かすことが多く、施術による細かい変化を感じづらかったが左足底の肩の反射区で反応がとれた。左足底は我慢できても右足底になると更にくすぐったさを感じ我慢できなくなるとのことで、様子を見ながら力加減を弱くして行った。腹部は気持ちが良いと言い呼吸が深くなったが、頭部では少し触れられることを拒むそぶりを見せた。施術後は足底に赤みが増し柔らかさもあった。腹部の冷たさは軽減された。足部全体の張りは変わらなかった。被験者曰く「やっと終わったという感じ」とのことだった。

6 回目：2025 年 7 月 6 日（日）午後 8 時 30 分

前回の施術後、10 分ほどで入眠したが 3 回の中途覚醒があった。（外食の影響か喉の渇きで 2 回、暑いと言われ 1 回）。そのため起床時はだるさを感じ、いつもより起床に時間がかかり学校を休みたいと言った。また咳が出始めたことや不安定な天気が続いた影響か体調不良を訴えていた。母親に強い口調で反抗する割に急に甘えるなど気持ちが不安定な状態が続いていた。また友達との付き合い方について悩みを口にすることもあったとのことだった。中途覚醒した日が 1 日あった。ストレッチは継続しているそうだが、起床するまでの気持ちの準備時間となっているとのことだった。

施術当日の体調は、特に不調は感じていないとのことだった。足底は全体的に少し赤みがあり温かさがあった。腹部は冷たさを感じなかった。足部全体は前回同様だった。足底部では前回よりくすぐったいと身をよじることが続き、前回との足底の柔らかさを比較することや施術による細かい変化を感じづらかった。腹部や頭部では痛いと言いつつ我慢したので様子を見て負担にならないよう行った。今回は全体的にイライラしている感じがかったものの、途中で呼吸が深くなる、眠いそぶりを見せる瞬間があった。施術後は、足底に赤みが増した。足部全体に大きな変化は見られなかった。被験者曰く「やっと終わったという気持ちだが、身体は楽になった感じがする。」とのことだ

った。

7回目：2025年7月13日（日）午後8時30分

前回の施術後、5分も経たずに入眠したが、翌朝は起床時にだるさや眠さを訴え20分ほど起床できなかった。今週も暑い日が続いていた反面、学校の冷房が効き過ぎて身体が冷えると口にし、体調不良を訴えることが増えた。起床に時間がかかる日が多かった。今週も先週と同様に帰宅後からイライラし反抗的な言葉を言う反面、急に甘えることがあった。母親曰く、塾の成績に関する人間関係や学校での人間関係など人との関わりが大変そうに見受けられたとのことだった。腹痛については時折学校で痛くなる程度に減少した。またここ1,2週間は入眠がスムーズにできている日が続いていた。施術当日の体調は、午後から遊びに行き少し疲れたとのことだった。足底は全体的に薄ピンク色で冷たさは無かった。腹部は冷たさを感じなかった。足部全体の張りは前回同様だった。相変わらずくすぐったがるそぶりをみせたものの頭部では少し落ち着いた。今回は途中で上体を起こしトリートメントの様子を見たがった。施術後は、足底は全体的に薄ピンク色で少し柔らかく更にととても熱かった。足部全体がこれまでより少し張りが軽減していた。被験者曰く「足が楽に感じる」とのことだった。

8回目：2025年7月20日（日）午後8時30分

前回の施術後、母親曰く入眠に20分ほどかかったがいつもより深く入眠していた様に見えたとのことだった。母親に人間関係について日々友達に気を遣っている自身の状態を涙ながら訴えるほか、訳もなくイライラする日があった。更に就寝時になっても眠たくないそぶりを見せ、ベッド上で時間を費やし入眠に時間がかかる日が3日ほどあった。中途覚醒が1日あったものの、比較的翌朝の寝起きは良い日が多かった。2,3週間前から特に帰宅後の精神面が不安定で、夕食は被験者の食べたいものやテイクアウトなどを利用してストレスを発散させようとしていた。昨日より夏休みに入った。

施術当日の体調は、何となくだるさを感じていた。足底は全体的に薄ピンク色で冷たさは無かった。腹部は冷たさを感じなかった。足部全体は前回同様だった。前回同様、途中で体を起こしトリートメントの様子を見ており、いつもより大人しく静かだった。施術後は、足底は全体的に薄ピンク色だった。足部全体は少し柔らかさを感じられた。

被験者曰く「今回は触れられることが負担ではなかった。特に何も感じない」とのことだった。

9回目：2025年7月27日（日）午後8時30分

前回の施術後、いつもより眠れない様子で入眠しても中途覚醒が二度あり、明け方に38度発熱した。（発熱と下熱を繰り返し翌日の午後には不調を感じていなかった。受診なし。それ以降不調は無かった。）29日からは猛暑のなか自転車で10分ほどの塾へ通塾し、帰宅後は塾の課題をこなすなど忙しく過ごしていた。夏休みに入り、これまでに比べ入眠にかかる時間が早くなったとのことだった。また寝起きも良く声をかけるとすぐに目覚めることが多かった。

施術当日の体調は、ほぼ1日学校や塾の宿題など勉強ばかりで疲れてから眠いとのことだった。足底は全体的に白っぽい温かさがあり、硬さは前回同様だった。腹部は冷たさを感じなかった。足部全体は前回同様、少し柔らかさが感じられた。

始めは足底に触れるとくすぐったがるものの、トリートメントを拒む感じは無かった。しかし途中からくすぐったがるが増えたため、様子を見て力加減を弱くして行った。上体を起こしトリートメントを見ながら他愛もない話や、自身が思っていることなど少しずつ話し出すようになった。腹部のトリートメント時で呼吸が深くなり、頭部では少しウトウトするなど今回は全体的に落ち着いた状態であった。オイルの手の滑りが苦手というので、今回はオイルをいつもより少量に塗布してトリートメントを行った。施術後は、足底は全体的に薄ピンク色だった。足部全体は少し柔らかさが感じられた。被験者曰く「オイルが少ない方が良かった、足が軽くなった」とのことだった。

10回目：2025年8月3日（日）午後8時30分

前回の施術後、身体が火照るように熱いと言い入眠に時間がかかった。先週は寝起きが悪い日もあり目覚めてもベッドで15分ほどゴロゴロすることがあった。被験者は、猛暑のなか自転での通塾や課題で疲労感は続いていたが昨日で一旦塾が終了してほっとしていた。また今週はイライラすることが少なかったと話していた。

施術当日の体調は、午前中勉強後に午後から遊びに行き楽しかったが少し疲れているとのことだった。足底は全体的に白っぽい温かく、土踏まず辺りだけ少し冷たさがあった。腹部は少し冷たさがあった。足部全体は少し柔らかさがあった。

今回も上体を起こし、こちらの顔をみながら被験者が色々と話すことを聞きながらトリートメントを行った。比較的静かだが所々くすぐったいと言うので、前回同様に様子を見ながら力加減を弱くして行った。頭部のトリートメントでは少し触れられることを拒んだ。施術後は、足底は全体的に赤みが増し、腹部の冷たさは軽減された。足部全体は大きな変化は見られなかった。被験者曰く「腹部が気持ち良かった。足も軽くすっきりした。」とのことだった。

11 回目：2025 年 8 月 10 日（日）午後 8 時 30 分

前回の施術後、自身のベッドへいくとすぐに入眠し翌朝は塾がないため寝起き後もゴロゴロしていた。最近は食事量がかなり増えていたとのことだった。被験者は、塾がなく気分的にゆっくり過ごせていると話していた。時々早朝から出かけることがあり、その時は寝起きも良く気分転換になっていた。

施術当日の体調は、塾の課題や宿題をしていて疲れたとのことだった。

足底は全体的に白っぽく冷たさがあった。腹部は冷たさを感じなかった。足部全体は前回同様に少し柔らかさがあった。今回は開始直後からすぐに深い呼吸となり入眠した。その後 2, 3 分後で目覚めると、話をしたいと起き上がり他愛もない話を始めた。右足底で少しくすぐったがり、頭部ではウトウトしだした。施術後は、足底は赤く温かさがあった。足部全体は開始前より少し柔らかさを感じた。被験者曰く「足や身体が軽く感じる」とのことだった。更に「毎週のトリートメントに慣れてきた。トリートメント開始してよく眠れるようになった。施術翌朝はすっきり起床できる時が増えた」とのことだった。

12 回目：2025 年 8 月 17 日（日）午後 8 時 30 分

前回の施術後、30 分ほど被験者のベッドで父親と会話した後すぐ入眠したが、翌朝の起床時は少しだるさを感じていた。被験者曰く、昨日まで塾がなかったものの課題に追われていること、猛暑で外出せず家に籠って勉強する日々に閉塞感でストレスを感じていた、朝は起床してもだらだらしい日が多かった。塾がある場合に比べ、動かないことも関係しているのか食欲があまりわからないとのことだった。

施術当日の体調は、本日から塾が始まり暑い中の自転車もきつく疲れているとのことだった。足底は土踏まずだけが白っぽくその他は赤みがあり温かさがあった。腹部に冷たさを感じなかった。足部全体は前回同様少し柔らかさを感じた。今回はいつも

よりゆったりとした口調で話すことが多かった。足底で少しくすぐったがり、頭部では痛がった。施術後は、足底は赤みが増し足部全体は少し柔らかさを感じられた。被験者曰く「施術は気乗りしない時もあるが、終了後は足も身体も楽に感じる」とのことだった。

13 回目：2025 年 8 月 24 日（日）午後 8 時 30 分

前回の施術後、暑くて眠れないと言うもののすぐに入眠した。翌朝は声をかけると同時に目覚めた。先週はたまに起床をぐずることがあるものの、声掛けするとすぐ起床することが多かった。塾が始まったことで再び慌ただしくなり、疲れもあってか先週と同様に食欲があまりわからなかったとのことだった。塾や学校の課題に追われ自由な時間が少ないことに対し嫌な気持ちがあったとのことだった。

施術当日の体調は、特に不調は感じていないが今日はトリートメントをやりたくない気持ちがあるとのことだった。足底は全体的に白っぽく少し冷たさがあった。腹部に冷たさは感じなかった。足部全体は前回同様少し柔らかさを感じた。今回も

クリスマスプレゼントに何が欲しいか、自分の好きな芸能人などとりとめない話を沢山した。落ち着いており、足底でくすぐったがるがそれ以外は大人しかった。施術後は、足底は赤みが増し、足部全体は大きな変化は見られなかった。被験者曰く「終了後は身体も気持ちも楽に感じる」とのことだった。その後、前回同様暑くて眠りにくいと言いながら 10 分ほどで入眠したが、夕食の外出が影響か喉が渴いたと言い 2 回中途覚醒があった。8 月 27 日から 5 日間旅行に行ったことが良い気分転換になったようで、その期間は良く食べ良く遊び、食欲、睡眠共にこれまでにないほど良好だったとのことだった。

トリートメントを通し、足部全体は筋肉の張りではなく緊張のような張りが続いていた。多少柔らかさを感じる時があったものの施術前後や回数を重ねる中に大きな変化は感じられなかった。またトリートメント中にくすぐったがり身をよじる、触れられることを拒むように動く等で一時中断し施術による細かい変化を見つけづらいことが多々あったが、無理強いをせずその時の被験者の心地良さを優先してトリートメントをおこなった。

（Ⅲ）結果の部

被験者が評価した各項目に対して、施術日を起点とし、7 日間を 1 クールとして 91

日間（全 13 クール）のクール単位の平均評価値の変化、ならびに各項目に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化をグラフで示す。

1:「イライラ」に対する評価

図 1-1「イライラ」に対するクール単位の平均評価値の変化

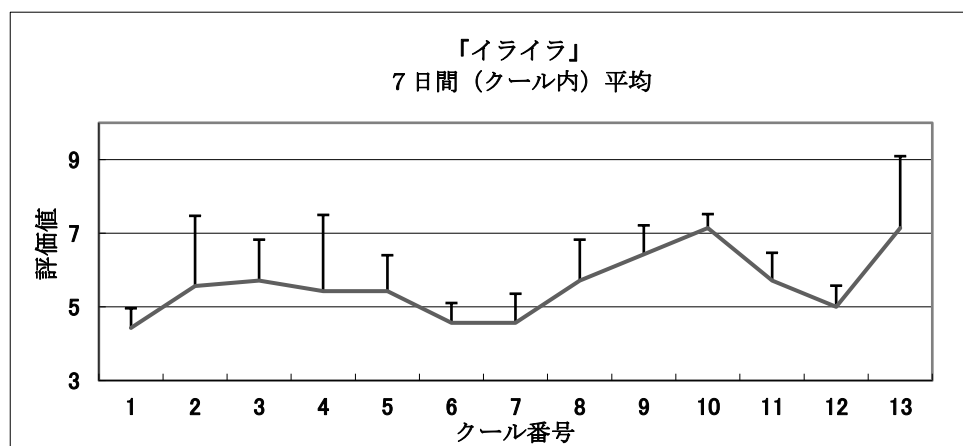


図 1-1 に「イライラ」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールの 4.4 ポイントから 3 クールにかけ 1.3 ポイント上昇した。その後 7 クールにかけ徐々に下降をしたものの、10 クールにかけ 2.5 ポイント上昇した。12 クールにかけ 2.1 ポイント下降したが、13 クールでは 10 クールと同じ 7.1 ポイントという最も高い評価で終了した。

図 1-2「イライラ」に対する 7 日間の平均評価値の変化

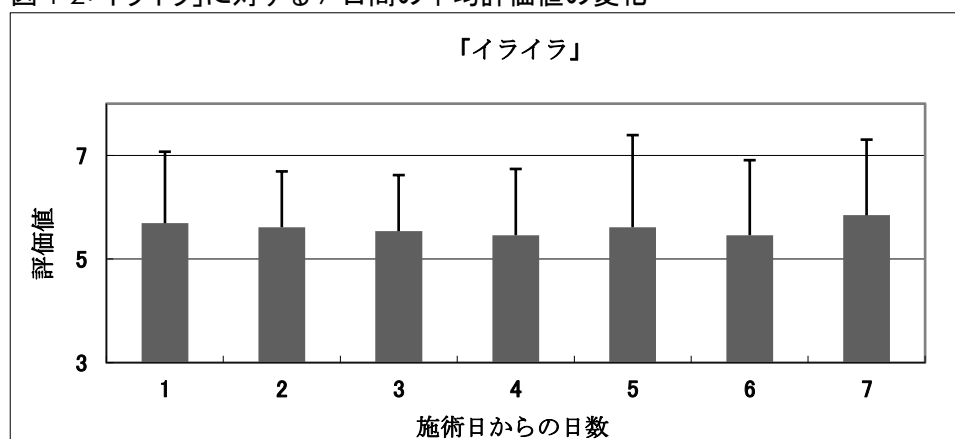


図 1-2 に「イライラ」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。1 日目は 5.7 ポイントだった。その後ほぼ横ばいで推移し、7 日目に 5.8 ポイントとなった。

2:「倦怠感」に対する評価

図 2-1「倦怠感」に対するクール単位の平均評価値の変化

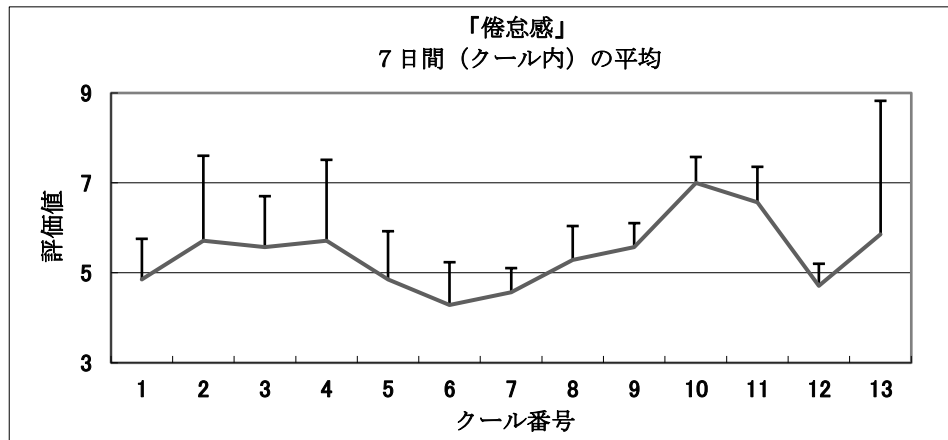


図 2-1 に「倦怠感」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールの 4.9 ポイントから 2 クールにかけ 0.8 ポイント上昇し、4 クールまではほぼ横ばいに推移した。6 クールでは 1 クールより低い 4.3 ポイントと評価が下がったものの、その後 10 クールにかけ 7 ポイントと上昇し最も高い評価となった。その後、12 クールで 2.3 ポイント下降したが、第 13 クールで 1.2 ポイント上昇し 5.9 ポイントとなった。

図 2-2「倦怠感」に対する 7 日間の平均評価値の変化

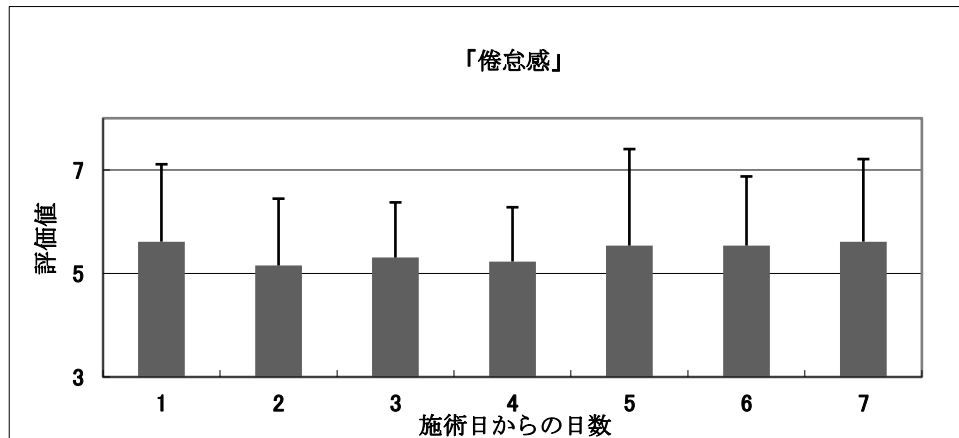


図 2-2 に「倦怠感」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。1 日は 5.6 ポイントだった。その後はほぼ横ばいで推移し、7 日目は 1 日目と同じ 5.6 ポイントとなった。

3：「食欲不振」に対する評価

図 3-1「食欲不振」に対するクール単位の平均評価値の変化

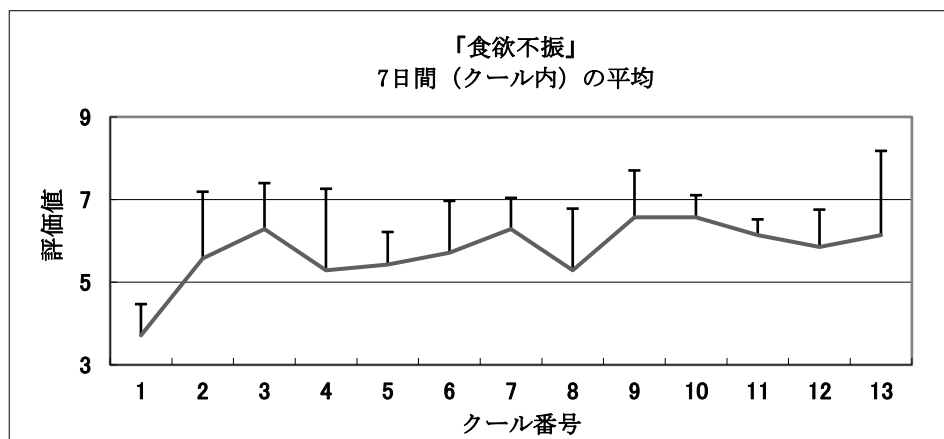


図 3-1 に「食欲不振」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールの 3.7 ポイントから 3 クールにかけ 2.6 ポイントと大きく上昇した。4 クールで 1 ポイント下降したものの、7 クールにかけ 1 ポイント上昇した。8 クールで再び 1 ポイント下降したが、9、10 クールで最も評価が高い 6.6 ポイントとなった。その後ほぼ横ばいに推移し、第 13 クールでは 6.1 ポイントとなった。

図 3-2「食欲不振」に対する 7 日間の平均評価値の変化

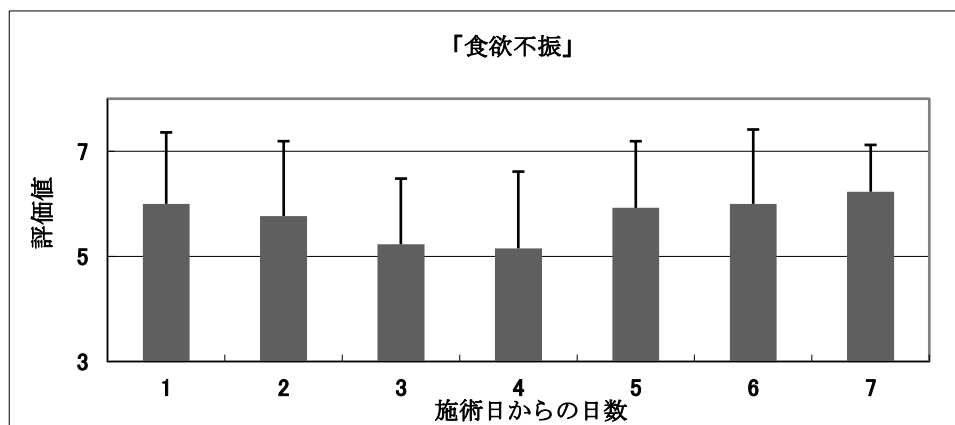


図 3-2 に「食欲不振」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。1 日目は 6 ポイントとなった。3 日目、4 日目共に 5.2 ポイントとなった後は、6 日にかけて 6 ポイントまで上昇し 7 日目に 6.2 ポイントとなった。

4：「寝つきの悪さ」に対する評価

図 4-1「寝つきの悪さ」に対するクール単位の平均評価値の変化

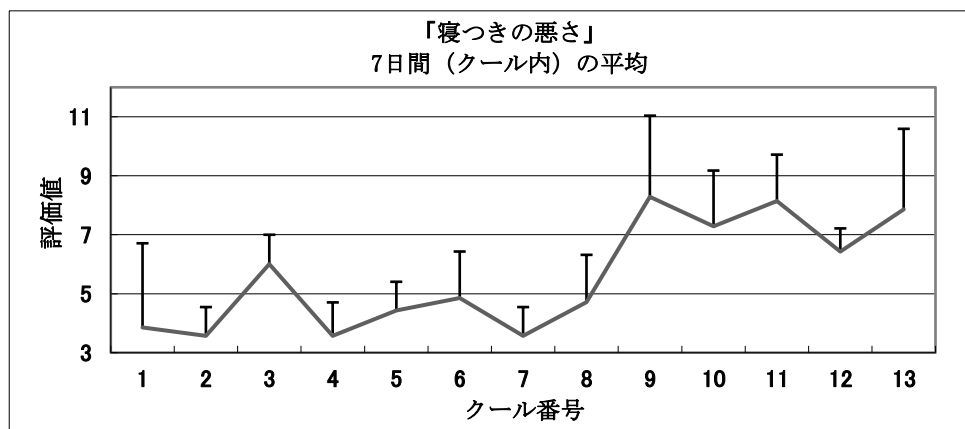


図 4-1 に「寝つきの悪さ」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールの 3.9 ポイントから 2 クールは 0.3 ポイント下降したものの、3 クールでは 6 ポイントまで上昇した。4 クールで 2.4 ポイント下降したが 6 クールにかけて 1.3 ポイント上昇した。7 クールで 2 クールと同じ 3.6 ポイントまで下降したが、9 クールにかけ 4.7 ポイント上昇し 8.3 ポイントと最も評価が高くなった。その後、上昇と下降を繰り返し 13 クールでは 7.9 ポイントとなった。

図 4-2「寝つきの悪さ」に対する 7 日間の平均評価値の変化

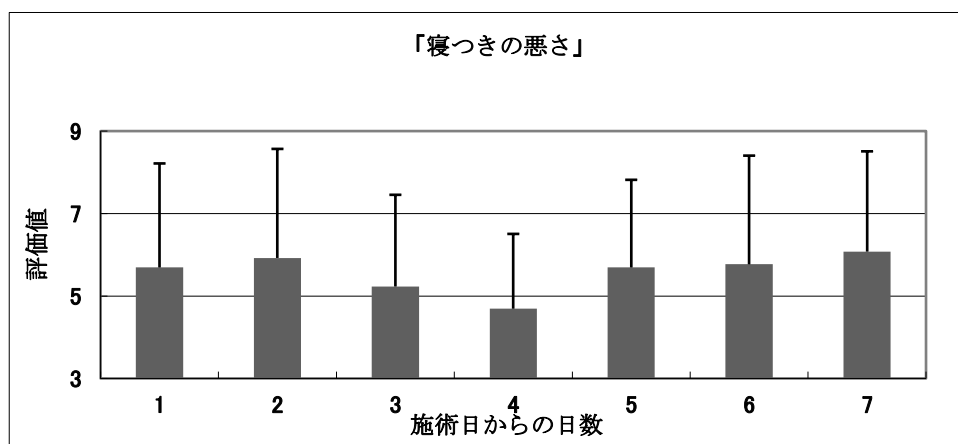


図 4-2 に「寝つきの悪さ」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。1 日目は 5.7 ポイントとなった。3 日目 5.2 ポイント、4 日目で 4.7 ポイントと下降したもののその後徐々に上昇し、7 日目は 6.1 ポイントとなった。

5：「寝起きの悪さ」に対する評価

図 5-1「寝起きの悪さ」に対するクール単位の平均評価値の変化

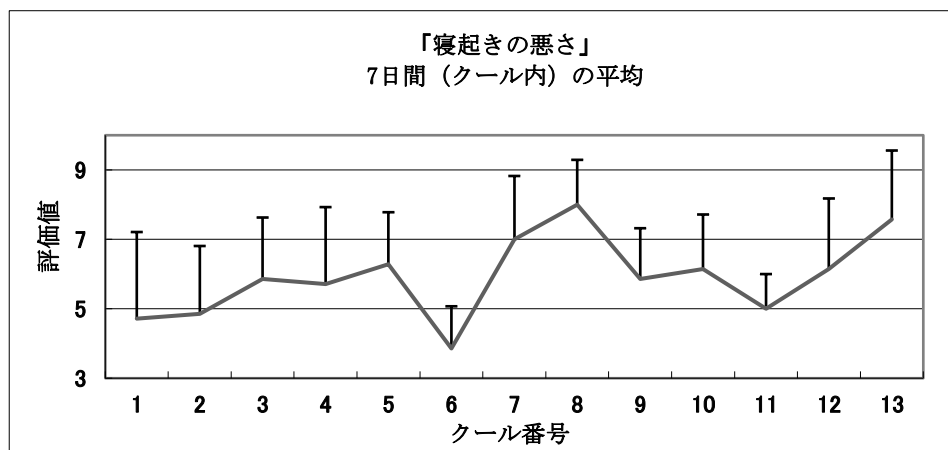


図 5-1 に「寝起きの悪さ」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールの 4.7 ポイントから 5 クールにかけ 1.6 ポイント上昇した。6 クールでは 2.4 ポイント下降するものの、8 クールにかけ 4.1 ポイント上昇し 8 ポイントと最も高い評価となった。11 クールにかけ 3 ポイント下降するが、その後は 13 クールにかけ 2.6 ポイントと大きく上昇し 7.6 ポイントとなった。

図 5-2「寝起きの悪さ」に対する 7 日間の平均評価値の変化

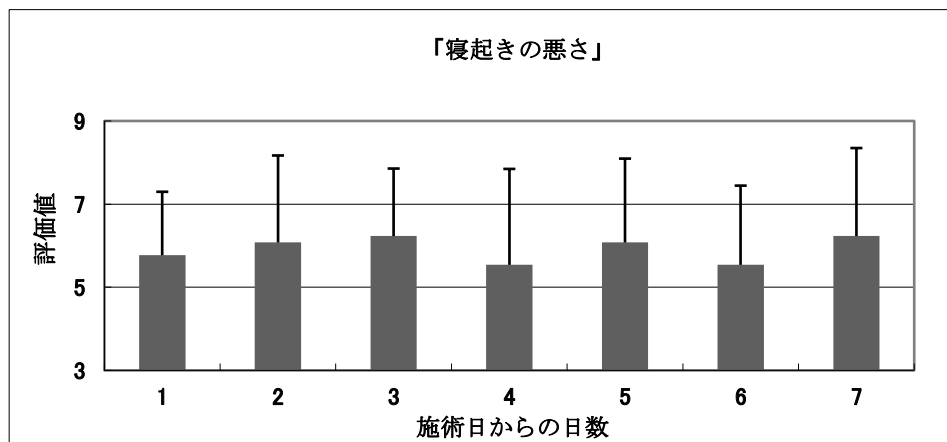


図 5-2 に「寝起きの悪さ」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。1 日目は 5.8 ポイントとなった。多少の増減を繰り返し、7 日目は 6.2 ポイントとなった。

6：「顔の表情」に対する評価

図 6-1「顔の表情」に対するクール単位の平均評価値の変化

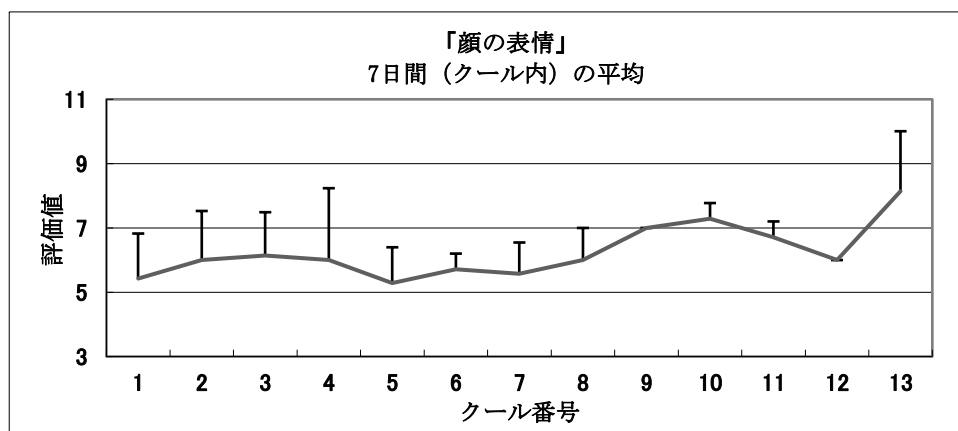


図 6-1 に「顔の表情」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールの 5.4 ポイントから 3 クールにかけ 0.7 ポイント上昇した。その後 5 クールにかけ 0.8 ポイント下降し、10 クールにかけ再び 7.3 ポイントに上昇した。12 クールにかけ 1.3 ポイント下降するが 13 クールで 2.1 ポイント上昇の 8 ポイントと最も高い評価で終了した。

図 6-2「顔の表情」に対する 7 日間の平均評価値の変化

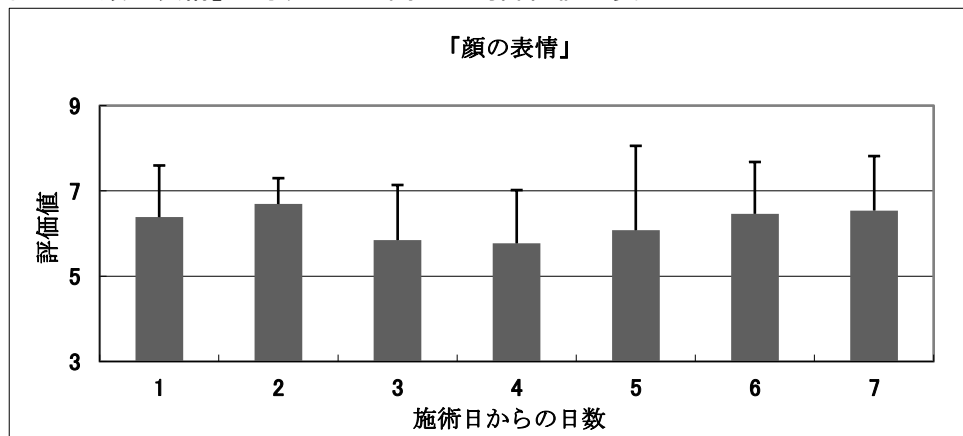


図 6-2 に「顔の表情」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。1 日目は 6.4 ポイントとなった。その後多少の増減を繰り返し、7 日目は 6.5 ポイントとなった。

(IV) 考察の部

各項目に対する考察

(1) 「イライラ」に対する考察

(クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 4.4 ポイントから 13 クールは 7.1 ポイントと大きく上昇した。1 クールから 3 クールでは、母親や被験者がイライラしてもすぐに治まることや頻度が減少している実感もあり、評価の上昇につながったと考えられた。倦怠感の評価と全体的に似た推移をしており、穏やかな雰囲気の日が増えたこと、被験者も睡眠がとれている実感があることなどから、トリートメント効果により、リラックスできる時間を得ることが精神的負担の軽減に繋がる一因になったと推察された。4 クールから 7 クールにかけての下降は、6 月から生じた人間関係、連日の猛暑、屋外の水泳授業、体調不良、通塾など 6 月中旬～7 月上旬にかけ気温変化と共に目まぐるしい日々の疲れが影響していると考えられた。母親に強い口調で反抗するなど精神的に不安定な様子が続いていた。7 クールから 10 クールにかけ大きく評価が上昇した要因は夏休みが関係していると考えられた。イライラの要因が思春期初期の自我の芽生えや反抗的言動の出現の可能性も考えられたが、何よりも他人の目を気にする学校生活が負担に感じている被験者にとって、登校しない状況がホッとできた一因ではないかと推察された。

その後 12 クールにかけ下降するが、ゆっくり過ごしていた時期から、塾の開始により再び塾と家の往復、課題や学校の宿題をこなす日々が始まったことに加え、被験者は段々と窮屈さを感じ始めていることも影響していると思われた。13 クールでは長期旅行の影響により楽しく過ごせたことが大きく評価を高める結果となった。

(施術日からの日数に対する考察)

最も評価が高いのは 7 日目の 5.8 ポイント、次に 1 日目の 5.7 ポイントとなった。両日は土日にあたり、被験者にとって学校に行かなくてよい状況やアロマセラピートリートメントの効果も心の安定の一因になったと推察された。その後 4 日目にかけて 5.5 ポイントまで徐々に下降したことは、日を追う毎に学校や塾など心身の疲労が蓄積している影響が考えられた。特に友人関係では些細なことでも、帰宅後にイライラした態度をとることもあった。5 日目の評価が上がったことは、塾が無い日であり、他の同じ塾のない曜日に比べ課題量が少なく、比較的ゆっくり過ごせる曜日であることが

影響したと考えられた。6 日目の下降は、金曜で一週間の疲れが出やすいこと、この曜日は帰宅後 1 時間ほどの間に学校の宿題や塾の準備、早めの夕食などやるべきことに追われ慌ただしく過ごすことも影響していたと考えられた。

(2)「倦怠感」に対する考察

(クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 4.9 ポイントから 10 クールの 7 ポイントを経て 13 クールは 5.6 ポイントとなった。施術後に倦怠感の軽減を実感した 1 クール、その後の 2 クール 0.8 ポイント上昇後は 4 クールまでほぼ横ばいに推移した。4 クールから 6 クールの下降は、イライラの考察で述べた人間関係、連日の猛暑での登下校、屋外の水泳授業、体調不良、通塾など被験者にとって心身の負担を口にする人が多いこともあり評価が下がった原因と推察された。6 クールで 1 クールより低い 4.3 ポイントとなった一因として、身体の不調を訴える日の多いことから評価に影響したと考えられた。その後 10 クールにかけ評価が上昇するが、クール内での評価の差が 1～6 クールに比べ高い評価で安定しており、夏休みに入ったこと、イライラの評価と似た推移をしていることから、登校しなくてよい状況が心身の負担軽減に繋がったのではないかと考えられた。

またトリートメントによる心身の緊張緩和も考えられ、寝つきの悪さの評価が 7～9 クールで上昇していることから十分な睡眠が倦怠感の軽減につながったと考えられた。その後 12 クールにかけ評価が下がったことは、塾が休みであったものの、課題や学校の宿題に追われていたこと、夏期講習が再開し暑さのなか自転車の通塾など心身ともに倦怠感を感じていたことが影響したと考えられた。13 クールでは旅行の影響で評価が上昇に繋がった。

(施術日からの日数に対する考察)

最も評価が高いのは 1 日目、7 日目の 5.6 ポイントであった。両日とも土日であり、イライラの時と同じように週末に高ポイントを示したことは、被験者にとって学校が常に気を張る状態であり休日が心身の安定につながっていたこと、またアロマセラピートリートメントの効果による影響も推察された。2 日目のポイントが 5.1 ポイントと最低値であったことは、休み明けの月曜で前日の日曜との比較し、より倦怠感を感じやすかったのではないかと考えられた。3 日目で評価が上がり 4 日目で評価が下がったが、どちらも同じように登校前に体調不良を口にする人が多いなか、特に 4 日目の方が旅行の移動中に疲れを生じていたことで評価を下げていた。5 日目、6 日目から評

価が再び上がったが、週の前半に比べ起床時に体調不良を訴えることが少なかったことが評価上昇の一因と考えられた。

(3)「食欲不振」に対する考察

(クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 3.7 ポイントから 9～10 クールの 6.6 ポイントを経て 13 クールは 6.1 ポイントと 1 クールから大きく評価が上昇した。特に 1 クールから 3 クールの 6.3 ポイントの上昇は、イライラと倦怠感の評価も上がっていることから精神的に安定し始めたこと、寝起き悪さの評価も上がり被験者も熟睡できている実感もあることから、心身共に余裕ができたことが食欲増加の一因になったと推察された。

4 クールの下降は、腹痛や体調不良で食事量が減少したことが影響していた。その後 5～7 クールの上昇は、イライラや倦怠感の評価が 5,6 クールで下降しており、更に帰宅後に精神面の不安定さが続いていたことで、母親は被験者の気分を変えようと夕食に被験者の好きなものや食べたいものを意識して用意していたことで評価が上がった。

8 クールでは、発熱により食事量が十分に取れなかったことで評価が下降した。9,10 クールで評価が上がるが、夏休みで比較的ゆっくり食事の時間が取れること、夏期講習や暑い時間帯での自転車移動で体力を使ったことが評価値に影響したと推察できた。

11,12 クールの下降は塾が休みで猛暑もあり家に籠ることが多いことで食欲がわかなかったこと、また塾が開始されても疲れからかわ変わらず食欲がわかなかったことなどが一因となった。その後 13 クールでは旅行中の食欲の増加が評価値を上昇させたと推察できた。

(施術日からの日数に対する考察)

最も評価が高かったのは 7 日目の 6.2 ポイントで、次が 1 日目と 6 日目の 6 ポイントとなり、週末に加え比較的ゆっくり過ごせる曜日に高い評価となった。その後徐々に評価が下降し 4 日目で最低値 5.2 ポイントとなるが、イライラ、寝つき、寝起きが悪さ、顔の表情の評価でも同じく最低値を示していることから、心身の負担に比例し食事量が影響していると推察された。(同じく食欲の最高値を示した日は、イライラ、倦怠感、寝つき、寝起きが悪さが共に最高値を示していた。)。5 日目、6 日目、7 日目で徐々にポイントが上がるが、5 日目は塾が休みの曜日であったこと、6 日の金曜は休みの日が数日あったことでゆっくり夕食をとる時間が持てたこと、7 日は土曜であったことなど比較的時間の持てる時間やリラックスできた状態などが食事量増加の一因

と考えられた。

(4)「寝つきの悪さ」に対する考察

(クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 3.9 ポイントから 9 クールの 8.3 ポイントを経て 13 クールは 7.9 ポイントと 1 クールに比べ評価が大きく上昇した。2 クールでの下降は、寝つきに時間がかかったことで評価が下降したが、その後 3 クールでは入眠が早くなる、中途覚醒がほぼ無かった、起床後は嫌がらずに起きる回数が増えたなど、良く睡眠がとれたことから評価が上昇したと考えられた。4 クールの下降は、就寝時の生活リズムが崩れることがあり、いつもより入眠に時間がかかったことが影響したと考えられた。その後 5, 6 クールでは、以前より評価が安定している、もしくはバラツキが生じても高評価の日が多々あることが評価値の上昇につながったと考えられた。7 クールでは入眠の時間がかかる日が多く評価が下がったが、その後夏休みに入った 8 クールからは大きく評価が上昇した。その後 13 クールまでに多少評価が下がるクールもあったが、概ね高評価を維持し続けたことは、被験者にとって夏休みに入ったことが精神的負担軽減の一役を担っていると推察された。このことから、翌日に登校するという不安感や緊張が寝つきを妨げている可能性があること、トリートメントを行った日は寝つき悪さの評価が高いことから、アロマセラピートリートメントにより精神的負担にとっても効果的だったと考えられた。

(施術日からの日数に対する考察)

最も評価が高いのが 7 日目（評価が翌朝のため金曜夜にあたる）の 6.1 ポイント、次に施術翌朝となる 2 日目の月曜日の 5.9 ポイントとなった。翌日が休日の土曜ということで被験者にとって就寝前の心的安定の一因となっていたと推察された。施術翌朝となる 2 日目は、トリートメント後すぐに入眠することが多く高評価につながった。その後 4 日目にかけ徐々に評価が下降するが、学校を休みたいと言う、友達関係で悩む、入眠前に母親と喧嘩するなど翌日の登校を考え、スムーズに入眠しづらい状況が影響していると考えられた。寝つきが悪かった翌日は、食欲不振で述べたように、イライラ、食欲、寝起きの悪さ、顔の表情において低評価となっており、被験者にとって睡眠直前の状態が翌日の心身に影響を与えていると推察された。その後 5 日目、6 日目、7 日目と評価が上昇するが、食欲不振の 5 日目、6 日目、7 日目も同様に上昇しており食事が良くとれた時ほど寝つきも同様に良い評価につながったと推察された。

(5)「寝起きの悪さ」に対する考察

(クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 4.7 ポイントから 8 クールの 8 ポイントを経て 13 クールは 7.6 ポイントと 1 クールに比べ評価が大きく上昇した。6 クールで評価が下がった際は、体調不良を訴え起床に時間がかかったことが影響したと考えられた。夏休み前後にあたる 7,8 クールは、いつもより寝起きが良く感じていたこともあり評価値が上がる一因となったと考えられた。9 クールでの下降は、目覚めてもベッドの中でまどろむ日が数日あるなど、登校時に比べて少し時間に余裕もあることが寝起きに影響していたと考えられた。また思春期初期ということで、受診に至っていないが、寝起きの不調が起立性調節障害による可能性も考えられた。

10 クールではベッドでまどろむ日もあったものの、早朝に外出することが数回あり、楽しみで目覚めがいつもより良かったことが評価上昇に繋がった。11 クールで再び下降するが、塾が無い週であったため声掛けをしてもまだ眠たいと起床をぐずることが影響したと考えられた。12 クールでは起床をぐずる日もあったが、声掛けすればすぐに起床する日が多かったこと、13 クールでは特に旅行中の寝起きの良さが評価を上げる一因となった。

(施術日からの日数に対する考察)

最も評価が高いのが 3 日目、7 日目の 6.2 ポイントだった。次に 2 日目、5 日目の 6.1 ポイントとなった。1 日目の夜にトリートメントを行うため 2 日目の評価の高さは、寝つきの評価もよいことからトリートメントの効果により十分な睡眠を得られたことが影響したと考えられた。2 日目、3 日目と大差がなく推移しているが、2 日目の方が起床をしぶる様子が多く見られ、評価を下げる一因となったと考えられた。週明けの月曜に登校したくない気持ちが目覚めを妨げている可能性も推察できた。4 日目になると、すっきり目覚めるものの起床時のだるさや不調を口にすることが増え、起床に時間がかかることが評価を下げる一因になったと考えられた。寝つきの悪さとほぼ同じ様に推移していることから、寝つく時の状態が翌朝の起床に影響を与えていることが推察された。5 日目は塾がなく放課後は好きに過ごせることも影響してか起床はスムーズになるものの 6 日目の金曜になると評価が再び下降し、7 日目の土曜では再び評価が上昇した。

(6)「顔の表情」に対する考察

(クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 5.4 ポイントから上昇を続け 5 クールのみ評価が多少下がったが、その後は高い評価を維持し 13 クールは 7.6 ポイントと 1 クールに比べ評価が大きく上昇した。イライラ、倦怠感、食欲、寝起き悪さの評価が 1 クールから 2 クールかけて評価が上昇していること、特にイライラと倦怠感の評価と似た推移をしていることも含め、トリートメントを継続して行うことで心身の不調が軽減でき余裕もできたことが表情にも変化が生じていると思われた。5 クールの評価の下降は、体調不良や人間関係、反抗したり甘えたりするという不安定な気持ちが続いたことが評価を下げた一因と考えられた。その後 10 クールにかけ、イライラ、倦怠感と共に評価上昇したことは、夏休みに入ったことなど心身の不調緩和や、本人に負担を生じていた環境が変化したことで精神的安定を得た可能性も考えられた。11 クール、12 クールの下降は、塾が無い期間は家に籠ることが多くストレスを感じていたこと、学校の宿題や塾開始による課題の増加などやりたくない気持ちがあり、イライラや倦怠感というより不機嫌な状態が評価を下げたと考えられた。13 クールでは、旅行中の楽しさが大きく評価を上げることとなった。

(施術日からの日数に対する考察)

最も評価が高かったのは、2 日目の 6.7 ポイントとなった。休校日と重なることや放課後に友達と遊ぶことが多い曜日だったこともあり、良い気分転換となり評価が上がったと推察された。3 日目、4 日目と日が経つにつれ、イライラ、倦怠感、食欲、寝つき、寝起きが悪さも同様に評価が下がっており、学校や友人関係、塾に追われる日々に評価が下がったと考えられた。塾のない 5 日目になるとホッとできることもあり、イライラ、倦怠感、食欲、寝つき、寝起きが悪さと共に評価は上昇した。その後 6 日目、7 日にかけて倦怠感、食欲、寝つきの悪さと共に評価が上昇した。

(V) 被験者のその後

本試験終了から 2 ヶ月後、母親からの報告によると全ての症状に対しトリートメント開始以前より良い状態で安定しているとのことだった。イライラや倦怠感、反抗的な態度の頻度はかなり軽減した状態、全体的な食事量の増加、一人ですぐ入眠し寝起きも良い、顔の表情も常に穏やかで笑顔が多いとのことだった。現在もイライラや反抗的な態度は時折あるものの、当初のような悲壮感あるものとは異なるように母親は感じていた。被験者はトリートメントを通し、気持ちや身体が楽になり、これまで感じ

ていた身体にまとわりつく重さの様なものがとれた気がしていたこと、施術後よく眠れることや翌朝の目覚めの良さ、すっきりとした心地良さや気持ちが落ち着いていく変化を感じていたとのことだった。母親にその日の出来事や悩みを聞いてもらうことも気持ちが軽くなっていたとのことだった。(母親も、日々の評価をつけるため子供の症状をよく観察し親子で話す機会が持てたことが仲を深め、終了後も状態を維持できている一因ではないかと話していた)。

また、母親自身も引っ越し後から被験者の症状が落ち着くまでほぼ毎日中途覚醒を生じ、明け方まで入眠できない日が続いていたとのことだった。夫婦間で子供の議論が増加するようになったことで心身が疲弊しており、気分の落ち込み、子供が登校すると下校時まで寝込む日が増加、お腹を下すなど胃腸の不調も続く状態が続いていた。しかし被験者の心身症状が改善しはじめ、家族間が落ち着いた雰囲気へ変化していくことで母親も睡眠や心身の不調が軽減していく変化があったとのことだった。

(VI) まとめ

思春期初期を迎えていることもあり、心身の不調が全て引っ越しの環境変化によるものとは言い難く、ホルモン変化や自我の芽生えなどの影響も関係していると考えられた。トリートメントを嫌がることが多く被験者が受け入れるまで時間を要したが、やりたくないと言い接触を嫌がる反面、初回から寝つきの良さや翌日の体の負担軽減を実感していた。回数を重ねるにつれ被験者の状態が落ち着いてきたことや、他愛もない話をするようになったなどの変化は、身体だけでなく精神的にも無意識に力んでいた状態が緩んでいったと考えられ、定期的なアロマセラピートリートメントの時間を設けることは被験者にとって心身の緊張緩和効果に大きな影響を与えたと考えられた。

更に今回の観察を通し、被験者の不調が軽減していくにつれ家族の在り方も変化していくことが大変興味深く思われた。不調を抱える当事者だけでなく、それを支える家族もまた心身に大きな負担が生じる場合もあることを目の当たりにし、当事者とサポート者が共にアロマセラピートリートメントの機会を得る環境があれば、各々に心身の余裕が生まれ、共倒れを防ぐ一助となるのではないかと強く感じた。家族のケアも視野に入れて働きかけながら、今後も被験者の心身安定をサポートしていきたい。

参考文献

- 1) 川口香世子, 2008, The Journal of Holistic Sciences Vol.2 No.1, 13-22)
- 2) 島根美穂, 柚原圭子, 2023, The Journal of Holistic Sciences Vol.17 No.2, 1-16
- 3) 田村香澄, 2024, The Journal of Holistic Sciences Vol.18 No.2, 1-15
- 4) 石畑麻里子, 2025, The Journal of Holistic Sciences Vol.19 No.2, 24-46

論文受理日 2026 年 1 月 25 日

審査終了 2026 年 5 月 15 日

掲載決定 2026 年 5 月 15 日

2026 年 RAHOS 主催

「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し
対応したらよいか／下肢①」セミナーに参加して

薮井直美

講師：森 健 先生

(鍼灸マッサージ師、柔道整復師、スポーツトレーナー、接骨院副院長)

日時：2026 年 5 月 17 日(日)10：30～15：30

昨年に引き続き、森 健先生を講師に迎えたセミナー第 1 回目の講義がオンラインにて開催された。初回となる今回からパワーポイントによる資料の共有を導入し、「下肢」について幅広く講義いただいた。

【主な概要項目】

- 臨床推論についての基本的な考え方と共通認識
推論→診断→治療という流れを理解し、症状だけでなく背景要因も含めて評価することの重要性
- 臨床推論のバランス
- 治療法の種類と特徴（手技療法 物理療法 運動療法 薬物療法）
- 器質的疾患と機能的疾患の違い



- 不定愁訴について

不定愁訴のピットフォール

- 特異的アプローチと包括的アプローチ
- ハインリッヒの法則と「ヒヤリ・ハット」
- 下肢の骨 寛骨（腸骨 恥骨 坐骨） 大腿骨 膝蓋骨
- 腸腰筋の走行（大腰筋 腸骨筋 大腿筋膜張筋）
- 股関節と C サイン

機能的疾患と筋肉の硬さ・筋肉の走行の関係（急性腰痛症など）

- 股関節/膝関節の動きと筋肉の関係（大殿筋 中殿筋 腸腰筋と拮抗筋）
- 深層外旋六筋（梨状筋 内閉鎖筋 外閉鎖筋 上双子筋 下双子筋 大腿方形筋）
- 弾発股/脱臼と股関節の安定性 後方組織のステフィネス
- 股関節 下肢機能評価
- おすすめの運動療法

ヒップヒンジ クラムシェルエクササイズ

<下肢①のケーススタディー>

- 変形性股関節症 股関節の傾きと筋肉との連携
- 股関節の器質的疾患
- FAI（大腿骨骨頭と臼蓋のインピンジメント）

CAM 型 Pincer 型 混合型

- 股関節のアクティブインピンジメントテスト
- フライバークテスト/パトリックテスト

- 器質的疾患の症例①

変形性股関節症（初期）に伴う関節水腫の症例

- 膝関節と変形性膝関節症

X 線像でみる変形性膝関節症の病期変形（骨棘形成 硬化像 裂隙狭小）

膝の変形と内側側副靭帯損傷

- 器質的疾患の症例②

変形性膝関節症/離断性骨軟骨炎 手術後の不調とケアについて

- 膝蓋下脂肪体と膝蓋腱オイルマッサージ方法

クライアントの主観的な訴えを曖昧なものとして片付けず、情報収集や仮説検証を通して背景にある要因を丁寧に整理していくことが重要であり、これにより評価や介入の精度が高まることを再認識した。

また、セラピストとして事故のない施術を行うためには、過信せず不定愁訴を含む小さなサインを見逃さない「未然に防ぐ視点」を持つことが大切だと実感した。

森先生、RAHOS の主催者ならびに関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

2026 年 RAHOS 主催

「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し 対応したらよいか／下肢②」セミナーに参加して

原 恵 美

講師：森 健 先生

(鍼灸マッサージ師、柔道整復師、スポーツトレーナー、接骨院副院長)

日時：2026 年 6 月 21 日（日）10：30～15：30

今回も会場と参加者をオンラインで繋ぎ、午前の部、午後の部に分けて行なわれた。
後日、アーカイブ配信も行われた。

「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し対応したらよいか」というテーマのもと、第 2 回目となる今回は、前回に続き下肢について、森先生ご自身が経験された臨床事例から幾つかの相応しい事例を選択していただき、ご講義いただいた。不定愁訴の中でも多くみられる、むくみ（浮腫）、冷え、痛みについても詳しく学ぶことができた。

状態や症状を正しく理解して根本原因を探し、適切にアプローチできるように、解剖も含め更に詳しく説明があり、新しい学びが多くあった。

〈講義内容〉

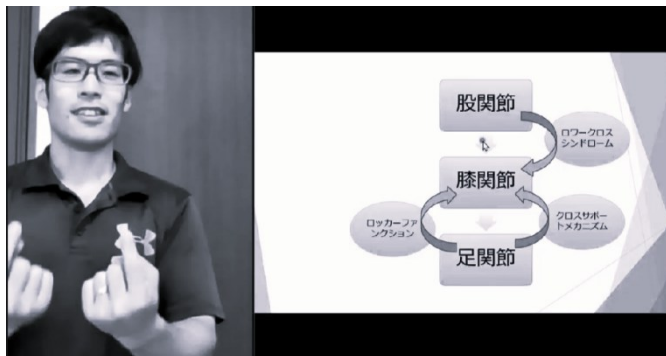
午前の部

- 不定愁訴とは・ミスコミュニケーションと問い方
- むくみの原因
 - ▶ 毛細血管内圧の上昇（うっ血）
 - ▶ 血漿膠質浸透圧低下（アルブミン）
 - ▶ 水・Na バランス
 - ▶ リンパ管の閉塞
 - ▶ 血漿の滲出（炎症）

- 静脈瘤の症状
- インシデントによる他部位への影響の考察
- 股関節置換術の手術方法
 - ▶ THA、BHA の違いと禁忌動作

午後の部

- 症例紹介
 - ▶ 腰部 X-P 画像 第4腰椎すべり症
- 股関節・膝関節・足関節の痛みの連鎖メカニズム
 - ▶ ロウークロスシンドローム、ロッカーファンクション、クロスサポートメカニズム



- 下肢筋後方部解剖
- 足関節部位からの痛みと歩行について
 - ▶ ロッカーファンクション（ヒールロッカー、アングルロッカー、フォアフットロッカー）
 - ▶ クロスサポートメカニズム
- 足がつる原因
 - ▶ 下肢動脈閉塞症（ASO）、バージャー病（TAO）、エコノミークラス症候群
- 更年期障害について
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について
- 症例紹介
 - ▶ 偽関節、痛風

〈所感〉

重要ポイントを、身近な例えに置換えてご説明いただくことで大変興味深く印象に残った。具体的な事例も交えた内容でより理解が深まり、今後の施術に役立てていきたい。森先生の講義は大変わかりやすく、非常に有意義な時間だったと感じている。

RAHOS 主催者、関係者の方々、更にセミナーに参加し共に学びを進めている方々に深く感謝申し上げます。

2026 年 RAHOS 主催

「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し 対応したらよいか／肩」セミナーに参加して

山本 ゆかり

講師：森 健 先生

(鍼灸マッサージ師、柔道整復師、スポーツトレーナー、接骨院副院長)

日時：2026 年 7 月 12 日(日)10:30～15:30

今年度 5 回シリーズの 3 回目で、今回は肩を中心にご講義いただいた。講義はオンラインと会場で行われ、後日アーカイブ配信も実施された。

〈講義の概要〉

- ・ 広義の肩関節：5 つの関節の連携
- ・ 肩甲上腕リズム

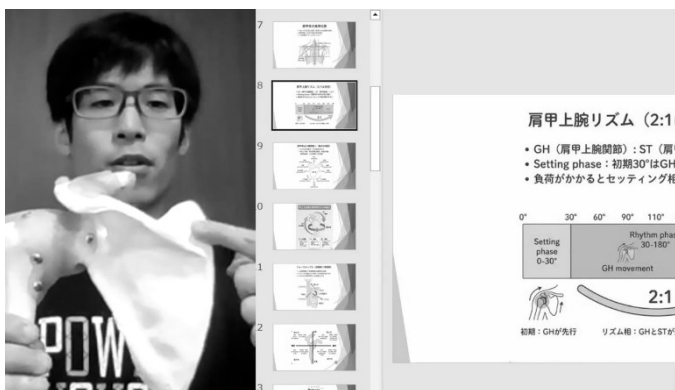
可動範囲の角度別の症状と筋肉の動き

回旋筋腱板（棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋）の機能

肩関節の内旋筋（大胸筋、広背筋、大円筋）の機能

猫背、巻き肩へのアプローチの仕方（棘下筋、小円筋）

クアドリラテラルスペース（小円筋、上腕三頭筋長頭、大円筋、上腕骨の内側縁）へのアプローチの仕方と注意点



肩関節の可動域の確認法（水平内転、外転、結髪・結帯動作）

- ・上肢挙上角度の違いによる腱板機能の変遷
 - ・広背筋のコンディショニングと小胸筋のストレッチ
 - ・挙上で必要な肩甲骨の3つの動き（上方回旋、後傾、外旋）
 - ・前鋸筋の重要性和フォースカップル（前鋸筋×僧帽筋）の機能、およびそれぞれのトレーニング法
 - ・肩甲骨の基準位置と10種類の運動機能
 - ・肩甲挙筋が下方回旋に与える影響因子
 - ・姿勢が及ぼす呼吸機能への影響
 - ・交感神経と副交感神経が与える心身への影響
 - ・スマホ首、巻き肩の見た目の特徴
 - ・MRI画像所見の読影
- （肩関節唇損傷、石灰沈着性腱板炎、上腕骨外科頸骨折など）

森先生のセミナーは、解剖生理について資料や骨模型を使用するだけでなく、先生が実際に携わった症例なども交え、分かりやすく説明していただける講義である。セラピストとして不調に悩むクライアントを前にした際、その原因がどこからくるものかを判断するための臨床的ポイントを常に分かりやすく提示してくださる。今回は、現代人の多くが悩む肩こりなど、「肩関節周辺の諸症状」について深く学ぶことができた。解剖生理だけでなく、有効的なストレッチ、筋肉トレーニング、姿勢が呼吸や心身に大きく影響することなど、今後のクライアントへのアドバイスの参考となる知見を多々得ることができた。多くの知識や理解を深める学びの機会に感謝し、今後も更なる知識向上に努めていきたい。

森先生、RAHOS 主催者、関係者の方々に深く感謝申し上げます。

湧永満之記念庭園

訪問日時 2026 年 6 月 15 日 12 時～ 15 時

所在地 〒739-1107 広島県安芸高田市甲田町稼地 239-7

電話 0826-45-5021

URL <https://garden.wakunaga.co.jp/>

植物園の歴史

湧永製薬株式会社が運営する広島県最大級の庭園である。

故郷である広島県高田郡甲田町をこよなく愛し、「甲田町名誉町民」でもあった創業者の湧永満之（わくながまんじ）氏の功績を記念して命名された。

牧草跡地 137,000 m²～148,000 m²（約 45,000 坪）を地域の憩いの場、製薬会社研究のための薬用植物を育てる場所として活用を検討し始めたのを機に、2 代目社長の湧永儀助氏が発案・設計し、社員の手作業によって 10 年の歳月をかけて 1993 年 6 月に完成・開園した。開園当初から入場無料で一般公開を続け、現在に至る。

園内に植えられているアロマセラピーで利用する植物

植物名	学名	開花期
ハッカ	<i>Mentha arvensis</i>	8 月～10 月
ペパーミント	<i>Mentha ×piperita</i>	7 月～9 月
ローズ	<i>Rosa damascena</i>	5 月下旬～ 6 月上旬
ローレル	<i>Laurus nobilis</i>	4 月～5 月

その他

開園時間 10:00～17:00（入園受付 16:30 まで）

入園料 無料 団体 15 名以上の場合は必ず事前に予約が必要

開園時期 3 月下旬～11 月中旬 開園期間中無休

園内は桜並木から始まり、グリーンベルト、バラ園、薬草園、第一庭園、第二庭園、第三庭園があり、春には桜やフジ、初夏にはスイレン、秋にはダリアや紅葉など四季折々の植物が育てられている。園内専用の車椅子で利用できるバリアフリーエリアがある。

製薬会社の原点である薬用植物園のエリアは、コンパクトにまとめられた区画で整備され、漢方・生薬の原料、ハーブ類は効能由来を書いた解説版があり「5 月～7 月頃」と「9 月～10 月頃」と時期によってそれぞれ知識を深めるエリアとして観察することができる。

バラ園は、広島県内でも最大級の規模で、約 3,000 m²（約 900 坪）に約 500 種類・5,000 株が植栽され、5 月下旬～6 月中旬には一斉に開花するため華やかな活気に包まれる。

感想

訪問した際はバラの開花時期であったので、良い香りに包まれ、色とりどりの華やかなバラを観ることができた。なかでもダマスクローズの気品のある香りを存分に楽しむことができた。薬用植物園のエリアではアロマセラピーに利用できる植物は少なかったものの、伝統的な日本民間療法で使用するドクダミやカラナデシコや、海外の珍しい植物などを観察することができた。

山あいの庭園なので、瑞々しい植物と華やかな花々に囲まれ、のんびりと心地よい時間を過ごしながらか観察ができた。

報告者 今田真琴

評議員会議事録

日時：令和 8 年 9 月 8 日（火曜日）

場所：10 時 00 分～11 時 30 分（オンラインにて）

出席者：石畑、坂井、佐藤、田村、柚原、今田（順不同敬称略）

議案 1：RAHOS 人事について

兼松晶美評議員の退任を承認した。

議案 2：RAHOS の運営について

会報誌関連、その他の運営を再検討した。

議案 3：会報誌について

一般論文の記述方法や構成などを確認した。

以上

文責 今田真琴

ホリスティックサイエンス学術協議会発行の資格

1. ホリスティック・ボディ・トリートメント

植物オイルで行う、ボディ・トリートメントです。オイル・トリートメントの基本となります。

課題: ケースレポート 50 ケース

実技試験: ボディ・トリートメント(45 分)

実技試験合格者には RAHOS 認定 ホリスティック・ボディ・トリートメント・セラピストの認定証を発行します。

2. アロマセラピー関連

① 初級

アロマセラピーの基礎理論と生活の中に香りを取り込む方法を学びます。

16 種類の精油と 2 種類の植物オイルを学習します。

課題: 精油使用レポート

課題提出者には RAHOS 初級修了証を発行します。

② 中級

精油をブレンドしたオイルでセルフケアの方法を学びます。

21 種類の精油と 5 種類の植物オイルを学習します。

課題: セルフケアケースレポート 21 ケース

精油理論レポート

課題提出者には RAHOS 中級修了証を発行します。

③ アロマセラピスト認定

精油をブレンドしたオイルを用い、全身のトリートメントを学びます。

18 種類の精油と 6 種類の植物オイルを学習します。

課題: オリジナル精油事典作成、ケースレポート 100 ケース

筆記試験:アロマセラピー理論

実技試験:フルボディトリートメント(60分)

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定アロマセラピストの認定証を発行します。

3. 医療従事者・介護者のアロマセラピー

看護師、介護士など医療従事者向けの講座です。初級講座で学習する内容を基本とし、医療、介護現場で役立つアロマセラピーの知識、精油、トリートメント・テクニックを学びます。

課題:パーツ別ケースレポート 20 ケース以上

筆記試験:アロマセラピー理論

実技試験:パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定メディカル・アロマセラピスト／アロマケアラーの認定証を発行します。

4. メディカルサポート・アロマセラピー

医療・介護の現場で働く方のためのオンライン講座です。精油の基礎知識、精油の化学などを学び、実際の現場での活動状況をご覧いただけます。

カリキュラムを修了後は、修了証が発行されます。その後、実技スクーリング・認定試験を受講・受験することが可能です。

筆記試験:アロマセラピー理論

実技試験:パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定メディカルサポート・アロマセラピスト／アロマケアラーの認定証を発行します。

5. Diet Enlightener(自然知食講座)

セラピストに必要な、食事内容の分析方法や、食に対する意識を高める講座です。

筆記試験:栄養素の働き、食生活のアドバイス症例など

筆記試験合格者には RAHOS 認定 Diet Enlightener の認定証を発行します。

RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧

2026 年 10 月 10 日現在

講座名 認定校名	ホリスティック・ ボディ・ トリートメント	アロマセラピー 初級・中級・上級	医療従事者・ 介護者の アロマセラピー	Diet Enlightener (自然知食)
東京都練馬区 マーリン 石畑麻里子	○	○	○	○
茨城県日立市 シトロンハウス 柚原圭子	○	○	○	○
広島県廿日市市 MAKOTO 今田真琴	○	○	○	○
兵庫県神戸市 Re-Creational 坂井恭子	○	○	○	○
北海道旭川市 ピュアハート 佐藤博子	○			○
東京都葛飾区 PONTE 兼松晶美	○			○
東京都町田市 リライア 田村香澄				○

各校連絡先

認定校名	所在地	メールアドレス
マーリン (石畑麻里子)	〒177-0045 東京都練馬区石神井台 TEL 090-9318-2454	contact@merlin-i.com
シトロンハウス (柚原圭子)	〒319-1416 茨城県日立市田尻町 TEL 0294-44-7227	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp
MAKOTO (今田真琴)	〒738-0011 広島県廿日市市駅前 TEL 0829-32-0205	ansanbl@ybb.ne.jp
Re-Creational (坂井恭子)	〒651-1232 兵庫県神戸市北区松が枝町 TEL 090-8237-2932	ksakai@re-creatioal.jp
ピュアハート (佐藤博子)	〒070-8043 北海道旭川市忠和 3 条 TEL 090-7643-4474	pureheart_ahj@yahoo.co.jp
PONTE (兼松晶美)	〒125-0033 東京都葛飾区東水元 TEL 090-9149-9737	ponte.refle@gmail.com
リライア (田村香澄)	〒194-0001 東京都町田市南町田 TEL 080-5042-5947	reliablesalon@gmail.com

評議員一覧

2026年10月10日現在

評議員名	連絡先	所属
石畑麻里子	rahos.ishihata@gmail.com	マーリン
今田真琴	ansanbl@ybb.ne.jp	サロン MAKOTO
坂井恭子	ksakai@re-creational.jp	リフレクソロジー&アロマセラピー Re-Creational
柚原圭子	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp	Citron House
佐藤博子	pureheart_ahj@yahoo.co.jp	ピュアハート
田村香澄	rahos.tamura@gmail.com	リライア

入会のご案内

協議会員登録をご希望の方は、以下の項目にご記入の上、info@rahos.org 宛にご送信ください。折り返し、必要書類などを送らせていただきます。なお、ご入会には、本協議会評議員 1 名の推薦が必要になります。

- ①氏名：
- ②メールアドレス：
- ③電話番号：
- ④住所（連絡先）：
- ⑤ホリスティックサイエンス分野における略歴（400 字以内）

投稿募集のご案内

本誌（The Journal of Holistic Sciences）への投稿を募集します。本誌では自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。原著（短報、一般論文）には査読委員会による審査がおこなわれますが、これによって学術論文として社会的な評価を受けることができます。投稿原稿は、投稿規程に従って作成し、審査意見および著書校正の送付先（住所・電話・e-mail）を明記し、The Journal of Holistic Sciences 編集部宛に郵送、及びデータ送付してください。

〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20

The Journal of Holistic Sciences 編集部

e-mail info@rahos.org

The Journal of Holistic Sciences 投稿規程

- 1) 本誌は自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。
- 2) 投稿には、著者の内 1 名以上が本協議会の会員であることが必要です。
- 3) 投稿原稿に対しては、編集委員会から委嘱された複数の審査員による査読が行われます。本誌への掲載可否は、審査員と投稿者の意見を総合的に検討し、編集委員会が判断します。判定結果は原則として原稿受理日より 2 ヶ月以内に文書でお知らせいたします。
- 4) 投稿原稿に使用する言語は日本語あるいは英語とします。
- 5) 日本語原稿の場合、1 枚目には日本語・英語の両文で「表題」「著者名」「所属名」を明記してください。2 枚目には英文要旨（100～200 ワード）と英文キーワード 5 個以内を明記してください。
- 6) 原稿の作成には、原則として MS 社のワードおよびエクセルを使用して、図および写真は jpg ファイルとして作成し、電子ファイル（PDF）を添付し e-mail で提出してください。
- 7) カラー印刷のご希望は、別途ご相談します。
- 8) 引用文献は、本文中の引用箇所に、引用順に 1)、2)、3)・・・の通し番号を右肩に付し、さらに原稿末にその出典をまとめて記載してください。引用文献の記載方法は下記に従ってください。
 - a. 雑誌の場合。論文表題、著者名（全員）、雑誌名、巻（号）、はじめのページ-終わりのページ、発行年
 - b. 図書の場合。書名、著者名（全員）、編者名（全員）、出版社、出版地、はじめのページ-終わりのページ、発行年
- 9) 審査意見および著書校正の送付先（住所・電話・E メールアドレス）を明記し、The Journal of Holistic Sciences 編集部 e-mail info@rahos.org まで送付してください。
- 10) 別刷りは実費にてお受けいたします

編集後記

2026 年度の上半期を振り返ると、特にこの夏は西日本では連日のように最高気温を更新する記録的な猛暑となった一方、東日本では雨や曇りの日が多く、思いがけず涼しい日が続くなど、「住む地域」によって大きく表情が異なる季節となりました。ある地域では「猛暑による酷い夏バテや自律神経の乱れ」、またある地域では「日照不足による冷えや気圧変化」と、それぞれの現場でクライアントの異なるお悩みに真摯に向き合われた半年間だったこととお察しいたします。

そうした中、当協会では日々のケアに役立つ学びのアップデートを重ねてまいりました。今年度のセミナーでは「クライアントの不定愁訴をセラピストはどのように判断し対応したらよいか」というテーマで森健先生にご講義いただき、日々のカウンセリングやアドバイスの参考となる知見を多々得ることができました。また今号では、「足の冷えや浮腫み」「女兒の心身の不調」「肩・膝・腰の痛み」などに対するアロマセラピー効果の評価を掲載しております。臨床や施術、健康をサポートする一助として役立つ内容となっております。

9 月を迎え、季節は少しずつ秋へと移り変わってまいりました。過酷な夏を乗り越えた心身を優しく包み込むケアが、これまで以上に大切な時期を迎えます。季節の変わり目、読者の皆様も、そして日々現場に立つセラピストの皆様も、まずはご自身の心身を優しく労わってあげてくださいね。実り多き下半期となりますように。

The Journal of Holistic Sciences Vol.20 No.2 2026 年 10 月 10 日発行

発行所 : ホリスティックサイエンス学術協議会

〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20

e-mail : info@rahos.org

発行人 : 石畑麻里子

編集人 : The Journal of Holistic Sciences 編集部

印刷 : 株式会社イタミアート



ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences

〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20