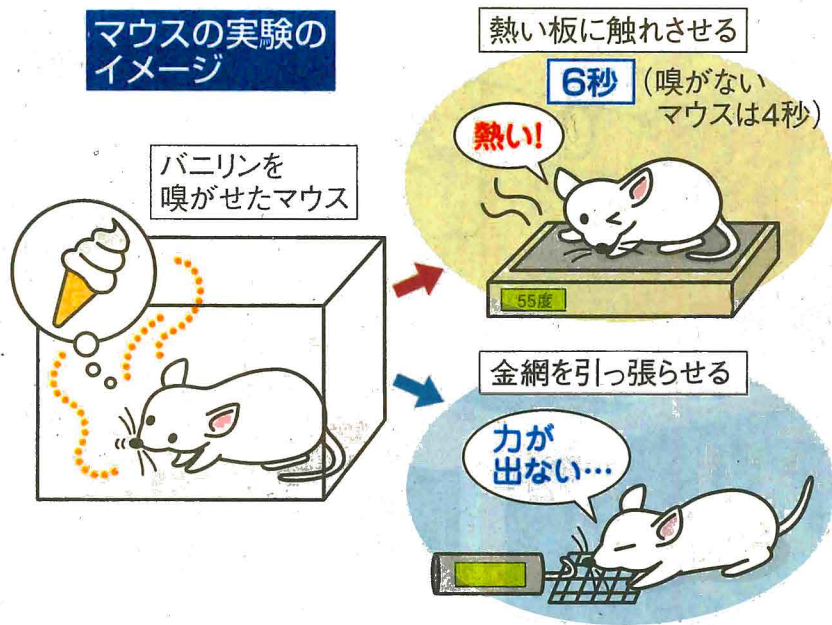


バニラの香りでリラックスできますー。川崎医療福祉大（倉敷市松島）の上野浩司講師（神経生理学）らの研究グループは、バニラの香りの主成分「バニリン」に、痛みに対する感受性を低下させたり、筋肉の緊張を緩めたりする作用があることをマウスの実験で突き止めた。

（伊丹友香）

バニラの香り 鎮痛、筋弛緩

上野講師らは、手軽でも試した。人気がある香りの効果間嗅いだ群と、嗅がなに着目。菓子や香料なかった群に10匹ずつ分に広く使われているけて行動を比べた。バニラのほか、マツタニリンを嗅いだ群でケ、ブドウ、バラの香は、55度に温めた板の



川崎医福大グループ

マウス実験 作用確認

上に載せたところ、脚を引っ込めるなど熱さに反応するまでの時間が平均約6秒かかり、嗅がなかった群（約4秒）より長かった。金網を引っ張り、握力を測定する実験でも、バニリンを嗅いだ群の方が平均15%ほど弱かった。バニラ以外の香りでは大きな差は出なかった。グループによると、バニリンは痛みなどに関与する特定の神経の経路に作用しているとみられるという。上野講師は「詳しいメカニズムは分からないが、バニリンを吸入することで鎮痛や筋弛緩作用が得られることは確認できた。新たなリラックス法の提案だけでなく、香り成分を活用した新薬の開発にもつながる可能性がある」としている。