

Abstract

AROMA RESEARCH No.75 (Vol.19 No.3)

タイトル： 匂い分子の吸入による睡眠促進：生理学的および進化的意味あい。

名前： 三原 智

<要旨>

天然植物に存在する一群の匂い分子の吸入が、副交感神経系を優位にし、自発運動低下（鎮静作用）、血圧や脈拍の低下、リラクセス、睡眠促進、食欲および体重増加、皮膚バリア修復促進および視床下部β-エンドルフィン（モルヒネ様作用；鎮痛および鎮静作用）分泌を誘導する。これらの活性は匂い分子の分子構造および、それらの濃度、曝露時間および回数などの実験条件ならびに実験動物の種など様々な要素に依存する。ヒトの匂い分子の吸入による睡眠促進のメカニズムとして、少なくとも、（1）主嗅覚系、（2）γ-アミノ酪酸（GABA）作動系および（3）肺迷走神経 C 線維の活性化の3つが提案されている。

<キーワード>

匂い分子、睡眠促進、主嗅覚系、GABA 作動系、肺迷走神経 C 線維