

データ番号	207
効用の種類	香りによる生理・心理的効用
見出し	ジャスミンやラベンダーを嗅ぐとリラックスできる
出典	(『花からのメッセージ』法研) パフュームデザイナー・川上智子 杏林大医学部教授・古賀良彦
内容	$\alpha$ 波は心身ともにリラックスした状態に最も多く出る脳波である。この脳波の出方を*パワースペクトルマップを利用して実験した結果、ジャスミンやラベンダーの香りを嗅いだ場合ほとんどの人に $\alpha$ 波の増加が認められ、レモンやオレンジ等の柑橘系の香りを嗅いだ場合は、 $\alpha$ 波が減少することが実証された。
備考	*パワースペクトルマップ：リラックスした時に脳から出る $\alpha$ 波の分析図を描いたもの