



とうめい厚木クリニック & 新江ノ島水族館『ストレス緩和調査』結果報告

2018年2月14日～2019年3月9日に新江ノ島水族館と共同で行いました「アクアリウム観賞によるストレス緩和の調査」ですが、2020年2月に開催された日本総合健診医学会第48回大会にて調査結果の発表を行いましたので、ご来院の皆さまにもご報告させていただきます。

ストレスを受けると血圧は上昇しますので、血圧を低下させリラックスした状態を保つことがストレス緩和に繋がります。そこで、アクアリウム観賞にストレス緩和効果があるのかを調べるため、癒しの効果が高いと言われるミズクラゲを観賞した前後の血圧を測定し、通常の高血圧測定者と比較しました。

調査協力者	256人	(クリニック利用者147人 イベント「アクアリウムバス」来場者45人 新江ノ島水族館「えのすいクラゲの日」参加者64人)
調査対象者	66人	(256人のうち無効回答および血圧変動要因(測定間隔10分以上、脈拍差±3以上、高血圧患者、未成年者)のデータを除外)
比較データ対象者1	81人	(2019年5月13日～15日に東名厚木メディカルサテライトにて健診を受診し、同様の血圧変動要因対象者を除外した受診者)
比較データ対象者2	82人	(2019年5月16日～18日に東名厚木メディカルサテライトにて健診を受診し、同様の血圧変動要因対象者を除外した受診者)

ミズクラゲ観賞前後と健診受診時の血圧測定値の分析結果

	ミズクラゲ観賞	健診受診1	健診受診2
最高血圧低下	46/66人 (69.7%)	47/81人 (58.0%)	53/82人 (64.6%)
最低血圧低下	40/66人 (60.6%)	39/81人 (48.1%)	40/82人 (48.8%)
最高 or 最低 血圧低下	52/66人 (76.8%)	63/81人 (77.8%)	60/82人 (73.2%)
最高 and 最低 血圧低下	34/66人 (51.5%)	23/81人 (28.4%)	32/82人 (39.0%)
1回目と2回目 の血圧差平均値	最高血圧 -4.4 最低血圧 -2.6	最高血圧 -2.6 最低血圧 -0.9	最高血圧 -2.6 最低血圧 -0.2

ミズクラゲ観賞後の気分の変化

リラックス できた	どちらとも言えない	リラックス できなかった
50/66人 (75.8%)	14/66人 (21.2%)	2/66人 (3.0%)

t検定の実施

血圧が変化(低下)したことは偶然なのかを確認するためミズクラゲ観賞前後の血圧値で、有意水準5%の両側t検定を行ったところ統計的に有意差が認められました。

最高血圧 $t(65) = 3.860, p < 0.05$ ($p = .00026$)

最低血圧 $t(65) = 3.203, p < 0.05$ ($p = .00211$)

ミズクラゲを観賞することで血圧が低下し、「リラックスできた」と感じる人も多く、血圧が低下した人の割合や、血圧差の平均値が健診受診者よりも良い値であったことから、今回の調査では「アクアリウム観賞でストレス緩和の効果が得られる可能性は高い」と結論付けました。

今回の調査は下記の企業にもご協力いただきました。

うぱるぱ屋（千葉県千葉市花見川区）

株式会社エー・アンド・デイ（東京都豊島区）

株式会社エムエムシー企画（東京都板橋区）

株式会社キョーリン（兵庫県姫路市）

株式会社クレインワイズ（東京都品川区）

シールアクト（神奈川県横浜市神奈川区）

ゼンスイ株式会社（大阪府摂津市）

株式会社東葛ペット 厚木店（神奈川県厚木市）

有限会社日海センター（東京都町田市）

株式会社プラックス（愛知県名古屋市守山区）

株式会社マーフィード（神奈川県横浜市中区）

マメデザイン株式会社（神奈川県横浜市緑区）

今回の調査にご協力いただきました皆さまおよび、協力していただきました企業に感謝いたします。

ミズクラゲ水槽特別展示のご案内

日頃より、とうめい厚木クリニックをご利用いただき誠にありがとうございます。連日の新型コロナウイルス感染拡大の報道に、ご来院の皆さまも大変ご心配の事と存じます。

当クリニックでは、発熱患者さん専用の待合スペースの設置や、当院を受診される方でマスクをお持ちでない方へのマスクの販売など、できる限りの感染予防対策を行っておりますが、ご来院の皆さまのご不安は残ると思われます。

感染対策ではありませんが、緊張を和らげ少しでも不安を軽減していただければと思い、新江ノ島水族館をはじめ「ストレス緩和調査」にご協力いただいた左記の企業にも再度ご協力いただき、ミズクラゲ水槽の特別展示をさせていただくことになりました。新型コロナウイルスの流行が沈静化するまでの期間限定展示となりますが、ひとりでも多くの方の不安を軽減できれば幸いです。

社会医療法人社団 三思会
とうめい厚木クリニック

