

所属：医学部・医学系研究科・附属病院 看護学科 成人・精神看護学講座

教授 小森 照久 (こもり てるひさ)

カテゴリ) 医学・薬学

《一言アピール》 精神・身体疾患の原因になるストレスの緩和を研究しています。軽度の不眠などに対する代替医療の科学的検証にも関心があります。精神科医として『隙間研究を創意工夫でメジャーに』をモットーにしています。

研究テーマ

Research Themes

- ストレスおよび精神疾患における神経系、免疫系、内分泌系の相互作用と、ストレス緩和におけるそれらの変化
- ストレス緩和手段の科学的検討
- 嗅覚刺激をはじめ代替療法の科学的根拠の検討と臨床応用
- うつ病、不眠症の予防と有効な治療法の検討

主な保有技術

- 唾液中コルチゾール濃度測定
- 唾液中アミラーゼ濃度測定
- 唾液中IgA量測定
- 心電計による自律神経機能測定

応用分野

- 医療分野(健康増進、ストレス緩和、不眠改善、うつ病対策など)

主な保有機器・装置

- ポータブル心拍変動測定器(自律神経機能測定)
- 唾液アミラーゼモニター
- アクティグラフ
- マイクロプレートリーダー

論文

- うつ病と不飽和脂肪酸 最新精神医学 17:243-251 (2012)
- Effects of hand massage with lemon and valerian oil on autonomic nerve activity in depressed and healthy subjects. Int J Essential oil Therapeutics 4:95-100 (2011)
- 高齢者うつ病に対するホスファチジルセリン、 ω -3脂肪酸含有サプリメントの効果 最新精神医学 16:615-622 (2011)
- 熊野古道馬越峠コースウォーキングによるリラククス効果 ウォーキング研究 14:191-195 (2010)
- ウルソール酸加工した弾性ストッキングが看護師の職務ストレスに及ぼす影響 ストレス科学研究 25:59-62 (2010)
- Effects of lemon and valerian inhalation on autonomic nerve activity in depressed and healthy subjects. Int J Essential Oil Therapeutics 3:1-8 (2009)
- Beneficial anti-stress relaxation effects of aromatherapy provided before and after social skill training. Int J Essential Oil Therapeutics 2:45-49 (2008)
- Prior intraperitoneal injection of rat recombinant IL-6 increases hypothalamic IL-6 contents in subsequent forced swim stressor in rat. Neuropsychobiology 54:186-194 (2007)
- The sleep-enhancing effect of valerian inhalation and sleep-shortening effect of lemon inhalation in rats. Chem Senses 31:731-737 (2006)
- Application of fragrance in discontinuing the long-term use of hypnotic benzodiazepines. Int J Aromatherapy 16:3-7 (2006)

著書

- 脳とこころのプライマリケア第7巻 食事と性(共著) シナジー(2011)
- ストレス科学事典(共著) 実務教育出版(2011)

関連ホームページ

- 三重大学医学部看護学科 <http://www.medic.mie-u.ac.jp/nur/index.php>
- 三重大学教員紹介 <http://kyoin.mie-u.ac.jp/profile/1819.html>

☆詳細は、HPをご覧ください。

論文 つづき

- 脳とこころのプライマリケア第1巻 うつと不安(共著) シナジー(2010)
- 精神科専門医にきく最新の臨床(共著) 中外医学社(2005)
- 実践・女性精神医学 ライフサイクル・ホルモン・性差(共著) 創造出版(2005)
- アロマサイエンスシリーズ21 第5巻 においと医学・行動遺伝(共著) フレグランスジャーナル社(2004)
- 医療従事者のためのアロマセラピーハンドブック(共著) メディカ出版(1999)
- 情動とホルモン(共著) 中山書店(1997)
- 非定型精神病 - 治療別症例集(共著) 星和書店(1996)
- シリーズ精神科症例集 第4巻 躁うつ病Ⅱ・非定型精神病(共著) 中山書店(1994)
- 神経内分泌免疫学(共著) 朝倉書店(1993)
- 精神科難治症例集 - 私の治療(共著) 中外医学社(1992)

所属学会

- 日本精神神経学会
- 日本生物学的精神医学会(評議員)
- 生物学的精神医学会世界連合
- 日本神経精神薬理学会



ウルソール酸加工弾性
ストッキングによる
抗ストレス効果



バレリアンの香りによる
睡眠改善



大豆由来ホスファチジルセリンの
抗うつ効果



2006.6.2宇宙環境利用研究推進委員会
(於:筑波宇宙センター)にて毛利 衛氏と



熊野古道ウォーキングによるストレス緩和効果

※画像は全て三重大学全学シーズ集HPより

☆詳細は、HPをご覧ください。