

(12) 特許協力条約に基づいて公開された国際出願

(19) 世界知的所有権機関
国際事務局

(43) 国際公開日
2025年3月20日(20.03.2025)



(10) 国際公開番号
WO 2025/057728 A1

- (51) 国際特許分類:
A61K 8/9789 (2017.01) A61Q 13/00 (2006.01)
A61K 8/33 (2006.01) C11B 9/00 (2006.01)
- (21) 国際出願番号: PCT/JP2024/030579
- (22) 国際出願日: 2024年8月28日(28.08.2024)
- (25) 国際出願の言語: 日本語
- (26) 国際公開の言語: 日本語
- (30) 優先権データ:
特願 2023-147205 2023年9月11日(11.09.2023) JP
- (71) 出願人: 株式会社 資生堂 (SHISEIDO COMPANY, LTD.) [JP/JP]; 〒1040061 東京都中央区銀座7-5-5 Tokyo (JP).
- (72) 発明者: 鈴木 祐子 (SUZUKI, Yuuko); 〒1040061 東京都中央区銀座7丁目5番5号 株式会社資生堂内 Tokyo (JP). ▲浜▼田 千加 (HAMADA,

Chika); 〒1040061 東京都中央区銀座7丁目5番5号 株式会社資生堂内 Tokyo (JP).

(74) 代理人: 青木 篤, 外 (AOKI, Atsushi et al.); 〒1050001 東京都港区虎ノ門一丁目23番1号 虎ノ門ヒルズ森タワー 青和特許法律事務所 Tokyo (JP).

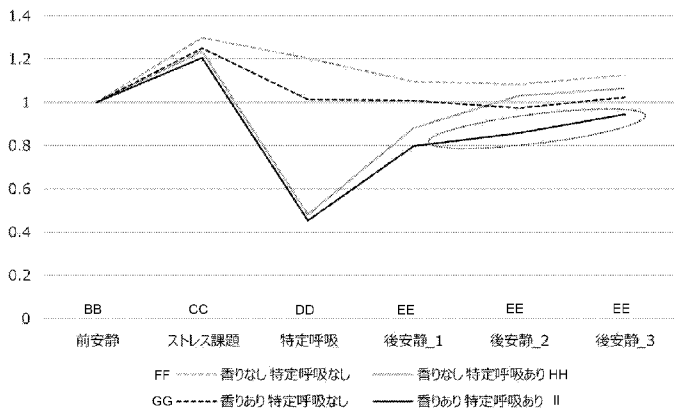
(81) 指定国(表示のない限り、全ての種類の国内保護が可能): AE, AG, AL, AM, AO, AT, AU, AZ, BA, BB, BG, BH, BN, BR, BW, BY, BZ, CA, CH, CL, CN, CO, CR, CU, CV, CZ, DE, DJ, DK, DM, DO, DZ, EC, EE, EG, ES, FI, GB, GD, GE, GH, GM, GT, HN, HR, HU, ID, IL, IN, IQ, IR, IS, IT, JM, JO, JP, KE, KG, KH, KN, KP, KR, KW, KZ, LA, LC, LK, LR, LS, LU, LY, MA, MD, MG, MK, MN, MU, MW, MX, MY, MZ, NA, NG, NI, NO, NZ, OM, PA, PE, PG, PH, PL, PT, QA, RO, RS, RU, RW, SA, SC, SD, SE, SG, SK,

(54) Title: BREATHING METHOD FOR CONTINUOUSLY ALLEVIATING STRESS

(54) 発明の名称: ストレスを持続的に軽減する呼吸法

【図1】

AA 呼吸変化率 (ジャスミンサンバック (マツカ))



AA Percentage change in breathing (Jasminum sambac (Arabian jasmine))

BB Before resting

CC Problematic stress

DD Defined breathing

EE After resting

FF Without fragrance or defined breathing

GG With fragrance, but without defined breathing

HH Without fragrance, but with defined breathing

II With fragrance and defined breathing

(57) Abstract: Provided is a breathing method by which it is possible to easily and continuously alleviate stress. This breathing method for continuously alleviating stress comprises performing defined breathing which is breathing at intervals of 0.20 Hz or less under a fragrant atmosphere generated from a fragrance composition containing at least one selected from the group consisting of Jasminum sambac and 1,4-dimethoxybenzene.

(57) 要約: 簡易に、ストレスを持続的に軽減することができる呼吸法を提供する。本開示のストレスを持続的に軽減する呼吸法は、ジャスミンサンバック及び1,4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む香料組成物から発生した香りの雰囲気下において、0.20 Hz以下の間隔で呼吸する特定呼吸を実施することを含む。

SL, ST, SV, SY, TH, TJ, TM, TN, TR, TT, TZ, UA,
UG, US, UZ, VC, VN, WS, ZA, ZM, ZW.

(84) 指定国(表示のない限り、全ての種類の広域保護が可能): ARIPO (BW, CV, GH, GM, KE, LR, LS, MW, MZ, NA, RW, SC, SD, SL, ST, SZ, TZ, UG, ZM, ZW), ユーラシア (AM, AZ, BY, KG, KZ, RU, TJ, TM), ヨーロッパ (AL, AT, BE, BG, CH, CY, CZ, DE, DK, EE, ES, FI, FR, GB, GR, HR, HU, IE, IS, IT, LT, LU, LV, MC, ME, MK, MT, NL, NO, PL, PT, RO, RS, SE, SI, SK, SM, TR), OAPI (BF, BJ, CF, CG, CI, CM, GA, GN, GQ, GW, KM, ML, MR, NE, SN, TD, TG).

添付公開書類:

— 国際調査報告 (条約第21条(3))

明 細 書

発明の名称： ストレスを持続的に軽減する呼吸法

技術分野

[0001] 本開示は、呼吸法に関する。

背景技術

[0002] 近年、ヨガなどを実施したり、或いは、香りを嗅がせたりすることによってストレスを改善する方法が提案されている。

[0003] 特許文献1には、特定のヨガ用補助具を用いてヨガ呼吸法などを実践する、ヨガ実践方法が記載され、また、ヨガはストレス解消等を目的に行われていることが記載されている。

[0004] 特許文献2には、ローズなどの天然香料に、精神の緊張緩和（リラクゼーション）、不安解消などのストレス解消効果があることが記載されている。

先行技術文献

特許文献

[0005] 特許文献1：特開2019-103538号公報

特許文献2：特開平06-264089号公報

非特許文献

[0006] 非特許文献1：Yuri MASAOKA, Sandy JACK, Christopher J. Warburton, and Ikuo HOMMA, “Breathing Patterns Associated with Trait Anxiety and Breathlessness in Humans”, Japanese Journal of Physiology, 2004, Vol. 54, 465-470

発明の概要

発明が解決しようとする課題

[0007] 特許文献1にも記載されるように、精神的な緊張などに伴うストレスを解消する目的に、ヨガ呼吸法などが活用されている。しかし、かかる呼吸法は、典型的には、熟練度を要するため、ストレス解消効果が十分に得られない場合があり、また、ストレス解消効果も一時的であり、呼吸を終了するとそ

の効果が持続しないおそれがあった。

[0008] また、特許文献2に記載されるように、香料から発せられる特定の香りを嗅ぐだけでも、ストレスをある程度解消できる場合もある。しかし、一般的には、特定の香りを嗅ぐことによるストレス解消効果も一時的であり、その効果は持続しなかった。

[0009] したがって、本開示の主題は、簡易に、ストレスを持続的に軽減することができる呼吸法を提供することである。

課題を解決するための手段

[0010] 〈態様1〉

ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む香料組成物から発生した香りの雰囲気下において、0.20Hz以下の間隔で呼吸する特定呼吸を実施することを含む、ストレスを持続的に軽減する呼吸法。

〈態様2〉

前記特定呼吸が、鼻から空気を吸い、鼻又は口から息を吐くことを含む、態様1に記載の呼吸法。

〈態様3〉

前記特定呼吸が、1分以上実施される、態様1又は2に記載の呼吸法。

〈態様4〉

1分以上実施される前記特定呼吸を1セットとしたときに、前記セットが、1回以上実施される、態様3に記載の呼吸法。

〈態様5〉

前記特定呼吸を実施した後に、前記特定呼吸を意識せずに安静状態で呼吸を実施する、態様1～4のいずれかに記載の呼吸法。

〈態様6〉

前記安静状態での呼吸が、5分以上実施される、態様5に記載の呼吸法。

〈態様7〉

前記呼吸法を実施する前に安静時に予め測定した通常呼吸時の60秒あた

りの呼吸数の平均値に対する前記安静状態での呼吸時の8分後の60秒あたりの呼吸数の平均値の割合が、1.0未満である、態様5又は6に記載の呼吸法。

〈態様8〉

ジャスミンサンバック及び1,4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む、ストレスを持続的に軽減する呼吸法用香料組成物。

〈態様9〉

態様8に記載の香料組成物を含む、ストレスを持続的に軽減する呼吸法用化粧料。

〈態様10〉

態様1～7のいずれかに記載の呼吸法のためのものである旨の記載を有する容器及び／又はパッケージに収容されている、態様8に記載の香料組成物。

〈態様11〉

態様1～7のいずれかに記載の呼吸法のためのものである旨の記載を有する容器及び／又はパッケージに収容されている、態様9に記載の化粧料。

〈態様12〉

態様1～7のいずれかに記載の呼吸法を表示した、シート又はディスプレイ。

〈態様13〉

態様12に記載のシート又はディスプレイ、及び態様8に記載の香料組成物を拡散させる拡散器を含む、システム。

発明の効果

[0011] 本開示によれば、簡易に、ストレスを持続的に軽減することができる呼吸法を提供することができる。

図面の簡単な説明

[0012] [図1]図1は、ジャスミンサンバック（マツリカ）の香り及び特定呼吸の有無

に伴う、ストレス課題実施後の呼吸数の変化率に関するグラフである。

[図2]図2は、DMB（1，4－ジメトキシベンゼン）の香り及び特定呼吸の有無に伴う、ストレス課題実施後の呼吸数の変化率に関するグラフである。

[図3]図3は、ローズオイルの香り及び特定呼吸の有無に伴う、ストレス課題実施後の呼吸数の変化率に関するグラフである。

[図4]図4は、ジャスミンサンバック（マツリカ）の香り及び特定呼吸の有無における混乱指標の変化率に関するグラフである。

[図5]図5は、ローズオイルの香り及び特定呼吸の有無における混乱指標の変化率に関するグラフである。

[図6]図6は、本開示の一実施形態の呼吸法のやり方を表示したシートの一実施形態に関する図面である。

[図7]図7は、本開示の一実施形態の呼吸法のやり方を表示したシートの別の実施形態に関する図面である。

[図8]図8は、本開示の一実施形態の呼吸法のやり方を表示したディスプレイに関する図面である。

発明を実施するための形態

[0013] 以下、本開示の実施の形態について詳述する。本開示は、以下の実施の形態に限定されるものではなく、発明の本旨の範囲内で種々変形して実施できる。

[0014] 本開示の呼吸法は、ジャスミンサンバック及び1，4－ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む香料組成物から発生した香りの雰囲気下において、0.20Hz以下の間隔で呼吸する特定呼吸を実施することを含み、ストレスを持続的に軽減することができる。

[0015] 原理によって限定されるものではないが、本開示の呼吸法が、簡易に、ストレスを持続的に軽減することができる作用原理は以下のとおりであると考えられる。

[0016] 本開示における0.20Hz以下の間隔の呼吸（「特定呼吸」と称する場合がある。）は、通常呼吸よりもゆっくりとした、50秒に10回程度の呼

吸である。このようなゆっくりとした呼吸は、簡易に実施することができる一方で、例えば、ヨガ呼吸法における呼吸と類似した性能を有しているため、通常呼吸時に比べて呼吸数が減少し、単独でもある程度のストレス解消効果を得ることができる。しかし、この特定呼吸をやめれば、典型的には、通常呼吸に戻るため、呼吸数は通常呼吸時の呼吸数に戻る。その結果、特定呼吸を行っているときのストレス解消効果は得られなくなる。

[0017] 本発明者は、ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む香料組成物から発生した香り（「特定の香り」と称する場合がある。）の雰囲気下において、このようなゆっくりとした特定呼吸を実施すると、特定呼吸をやめた後も、呼吸数が通常呼吸時の呼吸数よりも減少し続け、ストレス解消効果が持続することを見出した。つまり、特定の香りと特定呼吸との組み合わせが、ストレスの持続的な軽減に寄与したと考えている。

[0018] 本開示における用語の定義は以下のとおりである。

[0019] 本開示において「ストレスを持続的に軽減する」とは、特定呼吸の最中及び特定呼吸後のある期間において、ストレスを軽減したと感じ得ること或いは通常呼吸時の呼吸数よりも呼吸数が減少していることを意味する。なお、本開示において「ストレスを持続的に軽減する呼吸法」とは、人間を手術、治療又は診断する方法とは相違する。

[0020] 《ストレスを持続的に軽減する呼吸法》

本開示の呼吸法は、ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む香料組成物から発生した香りの雰囲気下で実施される。

[0021] 〈香料組成物〉

本開示の呼吸法で使用する香料組成物は、ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含んでいるため、これらの成分に伴う特定の香りを発することができる。かかる香料組成物を用いて本開示の特定呼吸を実施すると、ストレスを持続的に軽減

することができるため、かかる組成物は、ストレスを持続的に軽減する呼吸法用香料組成物と称することもできる。また、香料組成物は、例えば、ジャスミンサンバック及び／又は1, 4-ジメトキシベンゼンとともに油分などを適宜混合して調製してもよく、或いは、かかる成分を含む精油などの市販品を使用してもよい。ストレス軽減効果の持続性の観点から、香料組成物はジャスミンサンバックを含むことが好ましい。

[0022] (ジャスミンサンバック)

ジャスミンサンバック（和名：マツリカ）は、インド又は中国などが産地の植物である。一方、ジャスミンは、インド又はエジプトが産地の植物であり、ジャスミンサンバックとジャスミンは異なる植物である。ここで、本開示における「ジャスミンサンバック」とは、植物のジャスミンサンバックから抽出した天然成分由来の成分以外に、ジャスミンサンバックの香りを模して調合された人工成分由来の成分も意図することができる。天然のジャスミンサンバックの主要成分としては、例えば、 α -ファルネセン、酢酸ベンジル、ベンジルアルコールなどを挙げることができる。人工成分由来の成分は、例えば、これらの成分（ α -ファルネセン、酢酸ベンジル、ベンジルアルコールなど）を調合して得ることができる。

[0023] (1, 4-ジメトキシベンゼン)

1, 4-ジメトキシベンゼンは、しっとりした新鮮なグリーンノートを有し、落ち着いた感じの匂いがする成分である。1, 4-ジメトキシベンゼンは、ハスの香気成分として知られており、ハスから抽出して得ることもでき、或いは、合成により人工的に得ることもできる。

[0024] 香料組成物は、香りを発生させるために、そのまま使用してもよく、或いは薄めて使用してもよい。したがって、香料組成物におけるジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンの配合量は、香料組成物の使用形態に応じて適宜調整すればよく、特に制限はない。ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンの配合量は、それぞれ、例えば、組成物の全量に対し、0.001質量%以上、0.005質量%以上、0.01質量%以

上、0.03質量%以上、0.05質量%以上、0.07質量%以上、0.1質量%以上、1.0質量%以上、5.0質量%以上、10質量%以上、20質量%以上、30質量%以上、40質量%以上、又は50質量%以上とすることができ、また、100質量%未満、90質量%以下、70質量%以下、50質量%以下、30質量%以下、10質量%以下、5.0質量%以下、3.0質量%以下、1.0質量%以下、0.5質量%以下、又は0.1質量%以下とすることができる。

[0025] (任意成分)

香料組成物は、本開示の効果に悪影響を及ぼさない範囲で、ジャスミンサンバック及び1,4-ジメトキシベンゼン以外の各種成分を適宜配合することができる。各種成分としては、例えば、界面活性剤（例えば、アニオン性界面活性剤、カチオン界面活性剤、両性界面活性剤、非イオン性界面活性剤）、増粘剤、保湿剤、分散剤、水溶性高分子、皮膜形成剤、金属イオン封鎖剤、低級アルコール（例えばエタノール）、多価アルコール（例えばエチレングリコール）、高級アルコール、各種抽出液、糖、アミノ酸、有機アミン、高分子エマルジョン、キレート剤、紫外線吸収剤、pH調整剤、皮膚栄養剤、ビタミン、水溶性薬剤、緩衝剤、防腐剤、酸化防止剤、安定化剤、噴射剤、充填剤、清涼剤、顔料、染料、色素、香料、水、及び油分を挙げることができる。任意成分は単独で又は二種以上組み合わせて使用することができる。

[0026] (使用形態)

香料組成物から発生した香りの雰囲気を得るための香料組成物の使用形態としては特に制限はない。例えば、香料組成物を、そのまま又は薄めて、拡散器（ディフューザー）に入れて使用してもよく、或いは、香料組成物を浴槽又は洗面器に入れて使用してもよい。拡散器としては特に制限はなく、例えば、蓋を開けた状態の瓶などの容器、容器中の香料組成物を吸収して部屋の空間に放出させ得る吸収性物品（例えば、コットン、紙、不織布等の繊維材料、木質材料（例えば、籐（ラタン）、葦（リード）、竹、藤（ウイステ

リア))) を備える容器、及び超音波又は加温により香料組成物を部屋の空間に放出させ得る容器を挙げることができる。香料組成物は、必要に応じて加温されてもよい。

[0027] 香料組成物を、そのまま又は薄めて、スプレー容器に入れて使用してもよい。スプレー容器中の香料組成物は、部屋の空間に適宜散布してもよく、或いは、部屋の壁、床、若しくはカーテン、又は着用している衣類などに散布してもよい。

[0028] 香料組成物を、そのまま又は薄めて、吸収性物品（例えば、コットン、紙、不織布等の繊維材料、木質材料（例えば、籐、葦、竹、藤））に吸収させてそのまま使用してもよい。

[0029] あるいは、香料組成物を、化粧料の形態とし、肌等に適用して使用してもよい。化粧料の形態としては特に制限はなく、例えば、乳液状、クリーム状、液状といった形態を採用することができる。本開示の香料組成物を含む化粧料を用いて本開示の特定呼吸を実施すると、ストレスを持続的に軽減することができるため、かかる化粧料は、ストレスを持続的に軽減する呼吸法用化粧料と称することもできる。

[0030] 化粧料の製品形態としても特に制限はなく、例えば、香水、オードトワレ、オーデコロン等のフレグランス化粧料；美容液、化粧水、保湿ジェル、マッサージジェル、乳液、及びクリーム等のスキンケア化粧料；パック等のフェーシャル化粧料；ファンデーション、アイシャドー等のメーキャップ化粧料；日焼け止め化粧料（サンスクリーン剤）；ボディー化粧料；メイク落とし、ボディーシャンプーなどの皮膚洗浄料；ヘアリキッド、ヘアトニック、ヘアコンディショナー、シャンプー、リンス、育毛料等の毛髪化粧料；シェービングクリーム、プレシェービングローション、アフターシェービングローション等の髭剃り化粧料；軟膏などを挙げることができる。

[0031] 化粧料は、体のあらゆる部分に適用することができ、例えば、皮膚の表面（体表）上のいかなる箇所に適用することができる。具体的には、例えば、顔（唇、目元、瞼、頬、額、眉間、鼻など）、頭（頭皮）、耳、手、腕、首

、脚、足、胸、腹、背中等の皮膚表面に対して適宜適用することができる。
ここで、皮膚には、皮膚の表皮の角質が変化して硬化した爪なども含まれる。
。

[0032] 香料組成物は、食用の形態（例えば、ガム、飴、飲料）で使用してもよい。
このとき、ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンは、食用としての安全基準を満たすように配合され得る。

[0033] 香料組成物、又は香料組成物を含む化粧料は、上述した本開示の呼吸法のためのものである旨の記載を有する容器及び／又はパッケージに収容することができ、それによって使用する香料組成物又は化粧料が上述した本開示の呼吸法のためのものであることを明示できる。かかる記載は、容器又はパッケージの外側及び内側の少なくともいずれか一方に記載され得る。

[0034] 〈0. 20 Hz 以下の間隔の呼吸（特定呼吸）〉

本開示の呼吸法は、0. 20 Hz 以下の間隔で呼吸することを含む。ここで「0. 20 Hz」とは、10回／50秒より算出される値である。つまり、例えば、0. 20 Hz の間隔の呼吸とは、50秒に10回の間隔で呼吸することを意味する。また、本開示において「呼吸」とは、息を吸って吐く動作を意味し、この一連の動作を1回とカウントする。この一連の動作には、息を吸って吐くまでの間に、息を止める動作を含んでもよい。呼吸は、鼻から空気を吸い、鼻又は口から息を吐くことが好ましい。このように呼吸すると、香料組成物に伴う香りをより効果的に実感しながら本開示の呼吸法を実践することができるため、ストレスを持続的に軽減する効果をより向上させることができる。

[0035] ストレスを持続的に軽減する観点から、呼吸は、0. 18 Hz（50秒に9回）以下、0. 16 Hz（50秒に8回）以下、0. 15 Hz（60秒に9回）以下、0. 14 Hz（50秒に7回）以下、0. 12 Hz（50秒に6回）以下、0. 10 Hz（60秒に6回）以下、0. 08 Hz（50秒に4回）以下、又は0. 06 Hz（50秒に3回）以下であることが好ましい。かかる呼吸間隔の下限值としては特に制限はなく、例えば、0. 01 Hz

(100秒に1回)以上、0.03Hz(100秒に3回)以上、又は0.05Hz(60秒に3回)以上とすることができる。

[0036] ストレスを持続的に軽減する観点から、特定呼吸は、1分以上、1.5分以上、又は2分以上実施することが好ましい。特定呼吸の時間の上限値としては特に制限はなく、例えば、10分以下、8分以下、7分以下、6分以下、又は5分以下であることが好ましい。この時間内に実施される特定呼吸は、同一の間隔で実施してもよく、或いは異なる間隔で実施してもよい。例えば、毎回0.20Hzの間隔で呼吸を実施してもよく、或いは、0.20Hzの間隔に次いで、0.15Hzの間隔で呼吸を実施してもよい。

[0037] ストレスを持続的に軽減する観点から、例えば、1分以上、1.5分以上、又は2分以上の特定呼吸のいずれかを1セットとしたときに、かかるセットを1回以上、2回以上、又は3回以上実施することが好ましい。かかるセットの実施回数の上限値としては特に制限はなく、50回以下、30回以下、15回以下、10回以下、7回以下、又は5回以下とすることができる。

[0038] 呼吸数の低減は、リラックス作用等のストレス軽減効果を奏することができる。特定の香りと特定呼吸とを組み合わせれば、少なくとも特定呼吸を実施している間は、呼吸数が低減しているため、ストレスを軽減することができる。本開示の呼吸法によれば、特定呼吸を終えた後においても、呼吸数を通常呼吸時の呼吸数よりも低減させることができる。そのため、本開示の呼吸法は、特定呼吸を実施した後に、この特定呼吸を意識せずに安静状態で呼吸を実施することが好ましい。特定呼吸後に特定呼吸を意識せずに安静状態で普通に呼吸を実施すれば、呼吸数が自然と低減しているため、リラックス作用等に伴うストレス軽減効果を自然と持続させることができる。

[0039] 特定呼吸後の安静状態での呼吸は、ストレスを持続的に軽減する観点から、5分以上、7分以上、又は10分以上実施することが好ましい。かかる呼吸時間の上限値としては特に制限はなく、例えば、30分以下、25分以下、20分以下、17分以下、又は15分以下とすることができる。

[0040] 本開示の呼吸法によれば、特定呼吸を終えた後においても、呼吸数を通常

呼吸時の呼吸数よりも低減させることができる。いくつかの実施形態において、本開示の呼吸法によれば、かかる呼吸法を実施する前に安静時に予め測定した通常呼吸時の60秒あたりの呼吸数の平均値に対する、安静状態での呼吸時の8分後の60秒あたりの呼吸数の平均値の割合を、1.0未満、0.98以下、0.97以下、0.96以下、0.95以下、0.94以下、0.93以下、0.92以下、0.91以下、又は0.90以下とすることができる。かかる割合の下限としては特に制限はなく、例えば、0.50以上、0.60以上、0.70以上、0.75以上、又は0.80以上とすることができる。

[0041] 《呼吸法を表示したシート》

いくつかの実施形態において、上述した本開示の呼吸法を表示したシートを提供する（図6及び7）。このようなシートとしては特に制限はなく、例えば、チラシ、能書き、取り扱い説明書、パンフレット、及びカタログを挙げることができる。本開示の呼吸法が表示されたシートは、利用者がそれを見ながら本開示の方法を的確に実施することができるため、ストレスをより持続的に軽減することができる。

[0042] シートに記載される本開示の呼吸法の内容及び記載形式については特に制限はなく、上述した呼吸法の内容を、例えば、文章、図面、写真などを用いて適宜記載することができる。

[0043] このようなシートは、1枚で構成されてもよく、或いは2枚以上で構成されてもよい。また、シートは、折られた状態であってもよい。

[0044] シートの形状は特に制限はなく、例えば、多角形（例えば、三角形、正方形、長方形、菱形、五角形、六角形、八角形）、円形、及び楕円形を挙げることができる。シート形状は、異形状であってもよい。図7には、異形状シートの一例が示されているが、かかるシートは、例えば、上述した香料組成物、又は香料組成物を含む化粧料などを収納することが可能な容器を構成することができる。この場合、本開示の呼吸法の表示は、容器の内側及び／又は外側となる面に記載され得るが、容器外観の意匠性等の観点から、かかる

表示は容器の内側となる面に記載されていることが好ましい。

[0045] また、異形状ではないシート、例えば、図6に示されるような長方形のシートは、短辺同士及び長辺を接合することによって、例えば、上述した香料組成物、又は香料組成物を含む化粧料などを収納することが可能なパッケージを構成することができる。この場合、本開示の呼吸法の表示は、パッケージの内側及び／又は外側となる面に記載され得るが、パッケージ外観の意匠性等の観点から、かかる表示は容器の内側となる面に記載されていることが好ましい。

[0046] 《呼吸法を表示したディスプレイ》

いくつかの実施形態において、上述した本開示の呼吸法を表示したディスプレイを提供する（図8）。このようなディスプレイとしては特に制限はなく、例えば、スマートフォン、携帯電話、タブレット端末、ノート型パソコン、モニター、テレビなどのディスプレイを挙げることができる。本開示の呼吸法が表示されたディスプレイも、利用者がそれを見ながら本開示の方法を的確に実施することができるため、ストレスをより持続的に軽減することができる。

[0047] ディスプレイに表示される本開示の呼吸法の内容及び表示形式については特に制限はなく、上述した呼吸法の内容を、静止画（例えば文章、図面、写真）及び／又は動画（例えばアニメーション）などの画像を通じて適宜表示することができる。

[0048] ディスプレイへの画像の提供手段としては特に制限はなく、例えば、モニター画像、タッチパネル画像などを採用することができる。画像の提供は、ディスプレイ内に保存されている画像情報に基づいて実施されてもよく、或いは、有線手段又は無線手段を通じて実施されてもよい。

[0049] ディスプレイには、呼吸法のやり方以外に、例えば、香料組成物から発生する香りの性能、利用者の心理情報なども表示することができる。

[0050] 《呼吸法を表示したシート又はディスプレイと拡散器とを含むシステム》

いくつかの実施形態において、上述した本開示の呼吸法を表示したシート

又はディスプレイと、上述した本開示の香料組成物を拡散させる拡散器とを含むシステムを提供する。かかるシステムは、本開示の呼吸法を実践するとき、例えば、本開示の呼吸法を実践しながら、香料組成物又は香料化粧料を販売するとき、或いは、本開示の呼吸法を採用する教室などで実践するとき、好適に使用することができる。香料組成物を拡散させる拡散器としては特に制限はなく、上述した拡散器を同様に採用することができる。

実施例

[0051] 以下の試験例及び実施例を挙げて、本発明についてさらに詳しく説明を行うが、本発明はこれらに限定されるものではない。

[0052] 《試験例 1》

試験例 1 では、以下に示す呼吸数の変化率試験の結果から、ストレスの軽減効果について検討した。ここで、図 1～3 の Y 軸の値は、呼吸数の変化率を意図し、呼吸法を実施する前の安静時に予め測定した通常呼吸時の 60 秒あたりの呼吸数の平均値に対する、所定のタイミング（例えばストレス課題時等）で取得した呼吸時の 60 秒あたりの呼吸数の平均値の割合である。この値が、1.0 未満であると、通常呼吸時の呼吸数よりも少ないことを意味し、リラックス作用等のストレス軽減効果が得られていると言える。呼吸数の平均値は、以下に示す胸腹呼吸センサを用い、前安静時（呼吸法を実施する前の安静時）、ストレス課題時、特定呼吸時、後安静時の各タイミングにおいて、呼吸数を終始確認し、入手した呼吸数のデータに基づいて算出した、1 分（60 秒）あたりの呼吸回数（回／分）の平均値である。なお、後安静時の呼吸数の測定は、特定呼吸終了後、1 分後から測定を開始し、2～5 分（後安静 1）、6～9 分（後安静 2）、10～13 分（後安静 3）の各段階での平均値を求めた。

[0053] 〈呼吸数の変化率試験〉

下記の実験プロトコル 1 及び装置を採用して試験を実施した。その結果を図 1～3 に示す。

[0054] （実験プロトコル 1）

香りの条件：

(A) 無香、(B) ジャスミンサンバック (マツリカ) の香り (使用香料組成物：ジャスミンサンバックアブソリュートを 0.05% 含むエタノール溶液)、(C) 1,4-ジメトキシベンゼン (DMB) の香り (使用香料組成物：DMB を 0.05% 含むエタノール溶液)、(D) ローズオイルの香り (使用香料組成物：ローズオイルを 0.05% 含むエタノール溶液)

被験者：27～42 歳の一般女性モニター。同一被験者が (A) 無香と (B)～(D) のいずれか一種の香りの条件下で試験を各々実施した。香りの各条件は、被験者ごとにランダムに、(B) が 15 名、(C) が 5 名、(D) が 5 名となるように設定した。

実施環境：24℃、40%RH の恒温恒湿に調整された部屋。

香りの提示：被験者の鼻下に香料組成物 5 μ L を滴下したコットン片を貼付した。

試験手順：(1) 安静状態での呼吸 (通常呼吸) を 3 分間実施 (前安静期間)

(2) ストレス課題を 15 分間提示 (ストレス課題期間)

(3) 特定呼吸を 5 分間実施 (特定呼吸期間)

(4) 安静状態での呼吸を 15 分間実施 (後安静期間)

ここで、(3) の特定呼吸を実施しない場合には、(4) の安静状態での呼吸を 20 分間実施した。また、ストレス課題としては、クレペリン検査を採用した。特定呼吸は、0.20 Hz 以下の間隔の呼吸となるように被験者に実施してもらった。具体的には、まず軽く息を吐き出してから、鼻からゆっくりと空気を吸いながら頭の中で 1、2、3、4 と数え、一旦息を止めてから、ゆっくりと細く長く息を口から吐きながら頭の中で 5、6、7、8、9、10 と数えるように、被験者に呼吸を実施してもらった。

[0055] (装置)

胸腹呼吸センサ (AP-U033、株式会社ミユキ技研製)

[0056] 〈結果〉

図1～3より、ストレス課題を提示された後に特定呼吸を実施すると、香りの有無にかかわらず、呼吸数が通常呼吸時の呼吸数よりも減少していること、すなわち、ストレスが軽減されていることが分かった。そして、図3から分かるように、ストレス軽減効果があることが知られているローズオイルの香りでは、その香りの有無で、特定呼吸後における呼吸数の減少に影響することはなく、後安静1の段階、すなわち、特定呼吸終了後、2～5分の短期間の間に、減少した呼吸数が通常呼吸時の呼吸数（呼吸変化率が1のライン）に戻ってしまうことが分かった。

[0057] 一方、図1及び2から明らかなように、ジャスミンサンバック（マツリカ）及び1, 4-ジメトキシベンゼンの香りの場合には、減少した呼吸数の通常呼吸数への戻りは、図中の破線円形部に示すように、ローズオイルの香りに比べて遅く、後安静2又は後安静3の段階まで、すなわち、特定呼吸終了後、6～15分程度まで、通常呼吸数よりも減少した呼吸数を維持できた。つまり、図1及び2の結果より、本開示の呼吸法によれば、特定呼吸終了後においてもストレスを持続的に軽減し得ることが確認できた。

[0058] また、図1～3より、ストレス課題を提示すると、呼吸数は通常呼吸時の呼吸数よりも上昇していた。このときに、特定呼吸を実施せずに、香りだけを嗅ぐと、上昇した呼吸数は、香りのない場合に比べ、早期に、通常呼吸時の呼吸数（呼吸変化率が1のライン）に戻る傾向にあった。この結果を踏まえると、香りを嗅ぐと、特定呼吸後、減少した呼吸数も早期に通常呼吸時の呼吸数に戻ることが予想された。しかし、その予想に反し、ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンの香りの場合には、意外にも、減少した呼吸数の通常呼吸数への戻りが遅くなることが分かった。

[0059] 《試験例2》

試験例2では、以下に示す混乱指標の変化率試験の結果から、上記（B）の香料組成物を用い、ジャスミンサンバックの香り及び特定呼吸の有無に伴うストレス軽減効果について検討した。

[0060] 〈混乱指標の変化率試験〉

上記実験プロトコル1の(1)の前安静の前段階と(3)の特定呼吸実施後において、一時的気分尺度(TMS)における混乱の尺度に関する3項目の質問(「やる気が起きない」、「集中できない」、「頭がよく働かない」)を、27~42歳の一般女性モニター20名に提示した。各項目に対し、得点が高いほどそれぞれの気分が強くなるように、1~5点の得点を設定し、3項目の合計を尺度得点とした。なお、使用した香りは、上記実験プロトコル1の(B)ジャスミンサンバック(マツリカ)の香りと(D)ローズオイルの香りを用いた。これらの香りは、被験者ごとにランダムに、(B)が15名、(D)が5名となるように設定した。

[0061] (1)の前安静の前段階の尺度得点の平均値に対する(3)の特定呼吸実施後の尺度得点の平均値の割合を算出し、それを混乱指標の変化率とした。その結果を図4及び図5に示す。

[0062] 〈結果〉

図4の結果から明らかなように、ジャスミンサンバック(マツリカ)の香りの雰囲気下で本開示の呼吸法を実施すると、図中の破線円形部に示すように、混乱指標の変化率が低下すること、すなわち、ストレス課題によって高くなった混乱が有意に低くなることが確認できた。

[0063] また、図5の結果から分かるように、ローズオイルの香りの雰囲気下で本開示の呼吸法を実施しても、混乱指標の変化率はほぼ変化しなかった。

請求の範囲

- [請求項1] ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む香料組成物から発生した香りの雰囲気下において、0.20Hz以下の間隔で呼吸する特定呼吸を実施することを含む、ストレスを持続的に軽減する呼吸法。
- [請求項2] 前記特定呼吸が、鼻から空気を吸い、鼻又は口から息を吐くことを含む、請求項1に記載の呼吸法。
- [請求項3] 前記特定呼吸が、1分以上実施される、請求項1又は2に記載の呼吸法。
- [請求項4] 1分以上実施される前記特定呼吸を1セットとしたときに、前記セットが、1回以上実施される、請求項3に記載の呼吸法。
- [請求項5] 前記特定呼吸を実施した後に、前記特定呼吸を意識せずに安静状態で呼吸を実施する、請求項1又は2に記載の呼吸法。
- [請求項6] 前記安静状態での呼吸が、5分以上実施される、請求項5に記載の呼吸法。
- [請求項7] 前記呼吸法を実施する前に安静時に予め測定した通常呼吸時の60秒あたりの呼吸数の平均値に対する前記安静状態での呼吸時の8分後の60秒あたりの呼吸数の平均値の割合が、1.0未満である、請求項5に記載の呼吸法。
- [請求項8] ジャスミンサンバック及び1, 4-ジメトキシベンゼンからなる群から選択される少なくとも一種を含む、ストレスを持続的に軽減する呼吸法用香料組成物。
- [請求項9] 請求項8に記載の香料組成物を含む、ストレスを持続的に軽減する呼吸法用化粧料。
- [請求項10] 請求項1又は2に記載の呼吸法のためのものである旨の記載を有する容器及び／又はパッケージに収容されている、請求項8に記載の香料組成物。
- [請求項11] 請求項1又は2に記載の呼吸法のためのものである旨の記載を有す

る容器及び／又はパッケージに収容されている、請求項 9 に記載の化粧料。

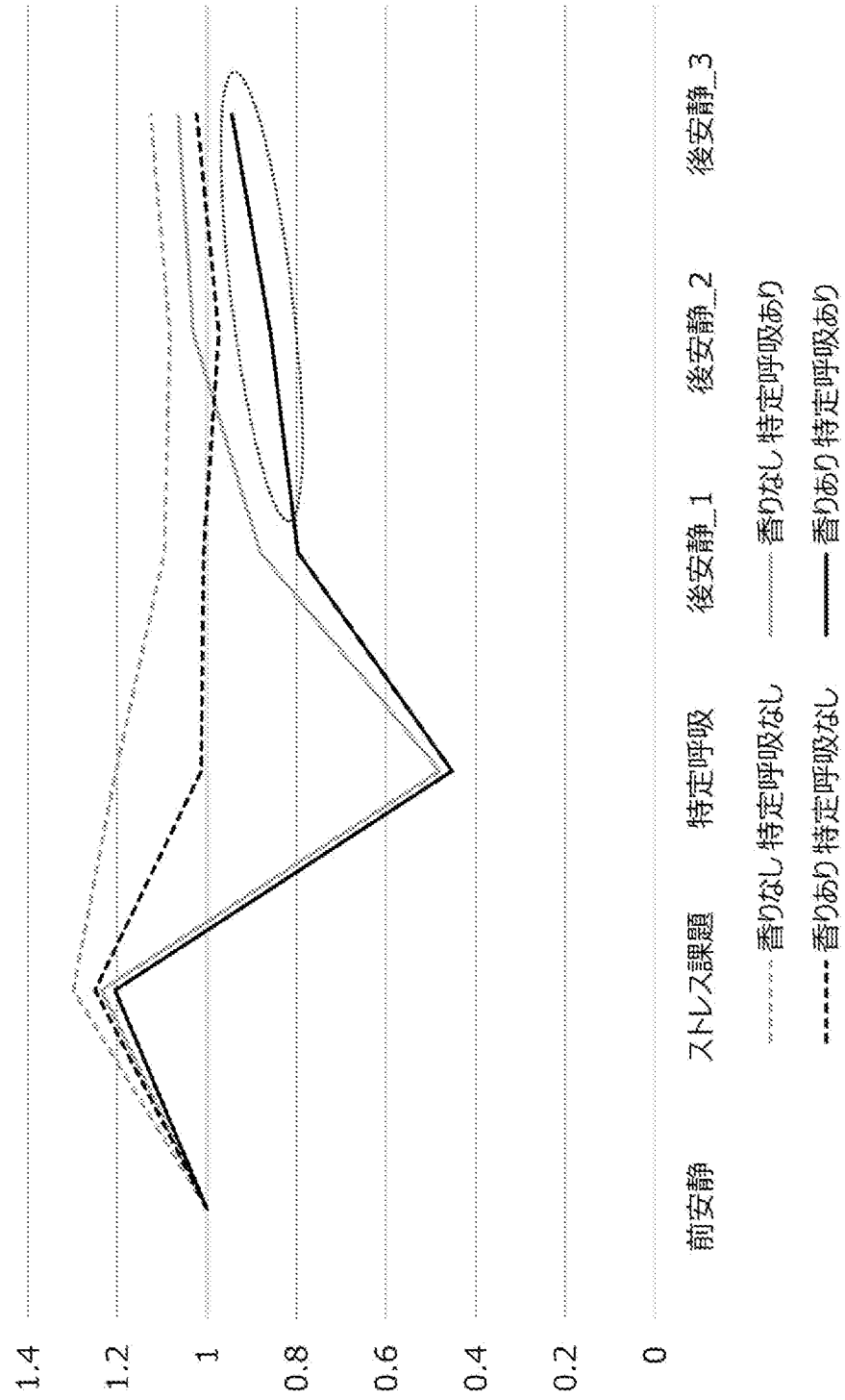
[請求項12] 請求項 1 又は 2 に記載の呼吸法を表示した、シート又はディスプレイ。

[請求項13] 請求項 1 2 に記載のシート又はディスプレイ、及び請求項 8 に記載の香料組成物を拡散させる拡散器を含む、システム。

[図1]

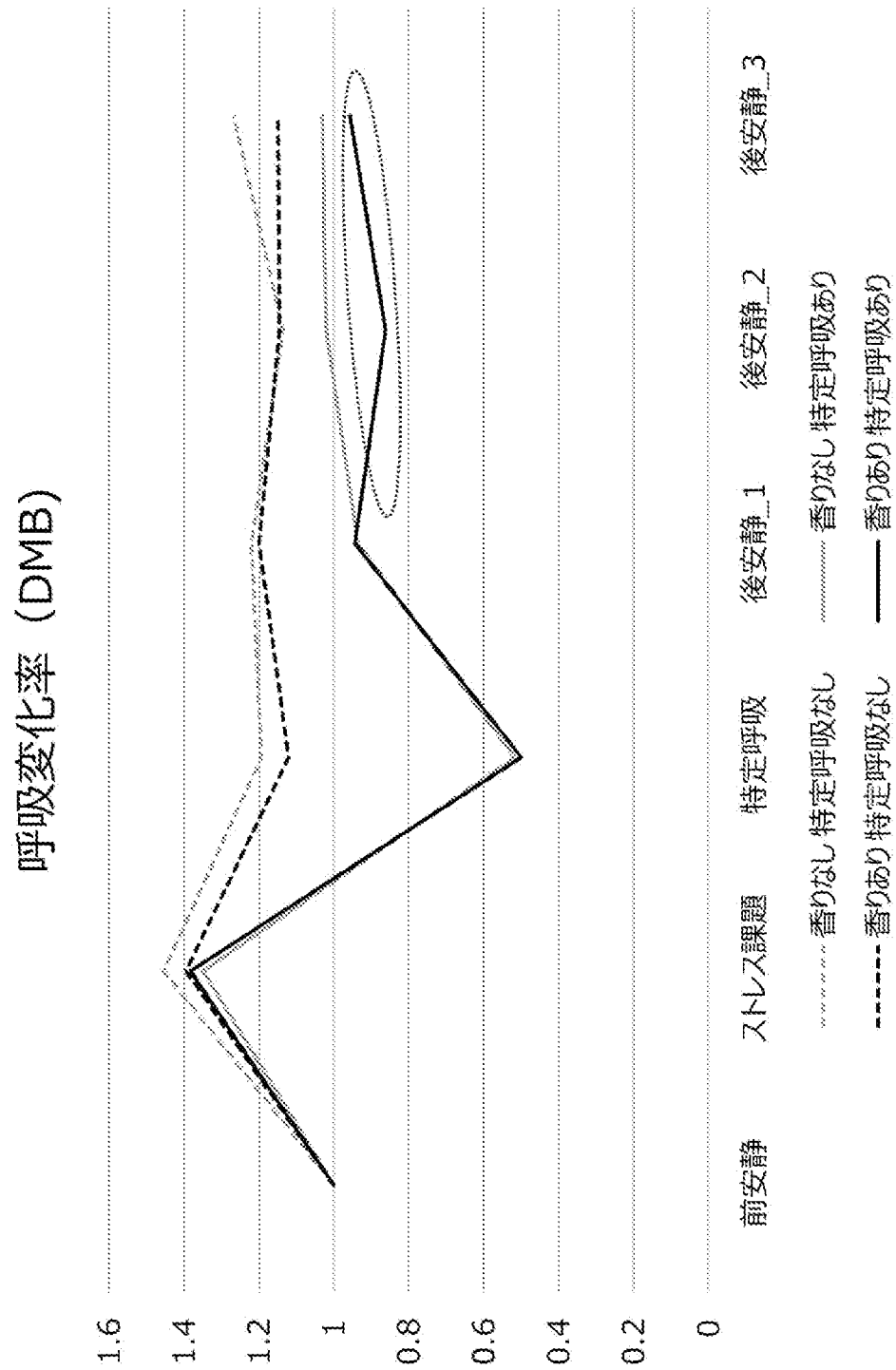
図1

呼吸変化率 (ジャスミンサンバック (マツリカ))



[図2]

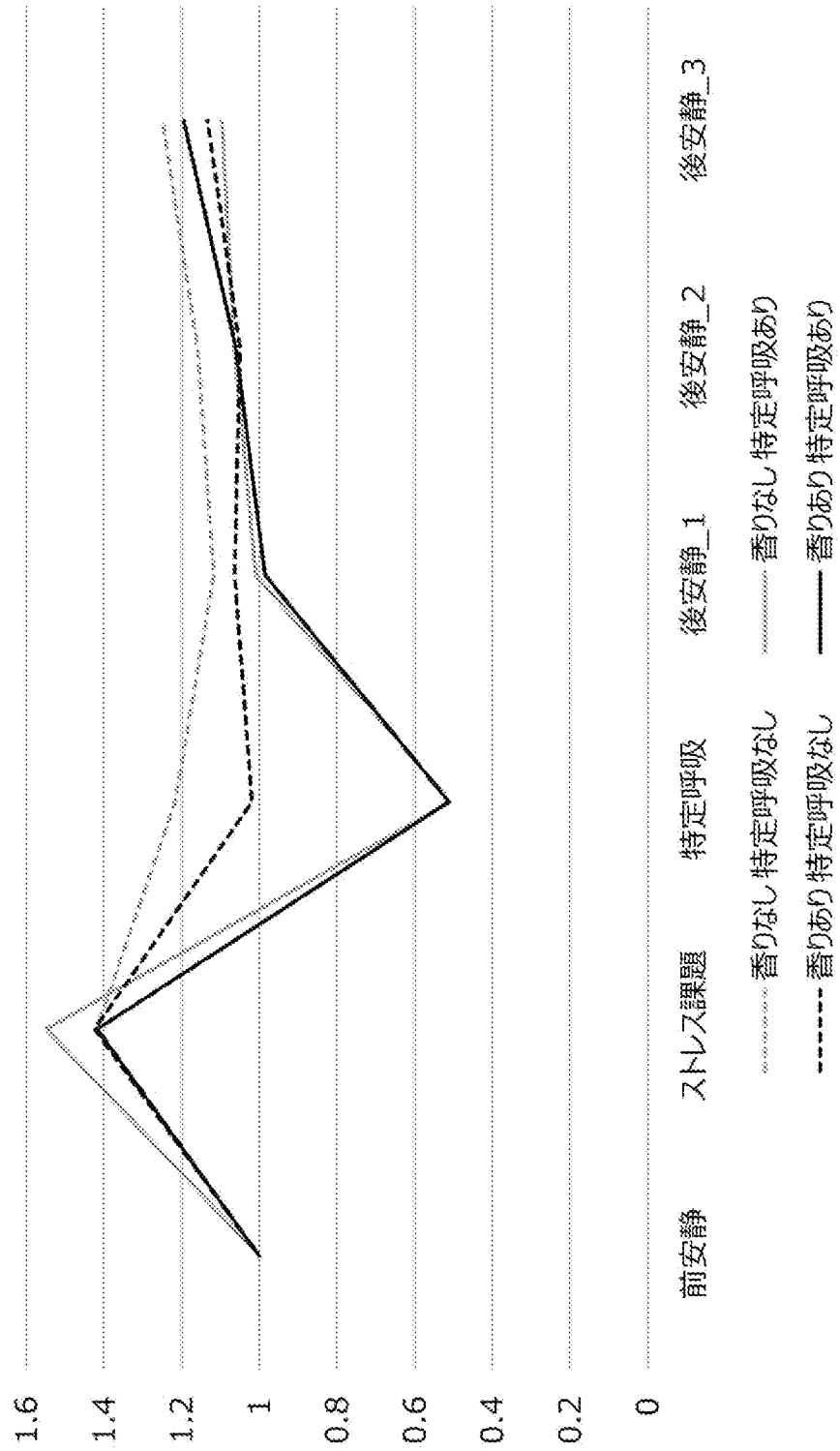
図2



[図3]

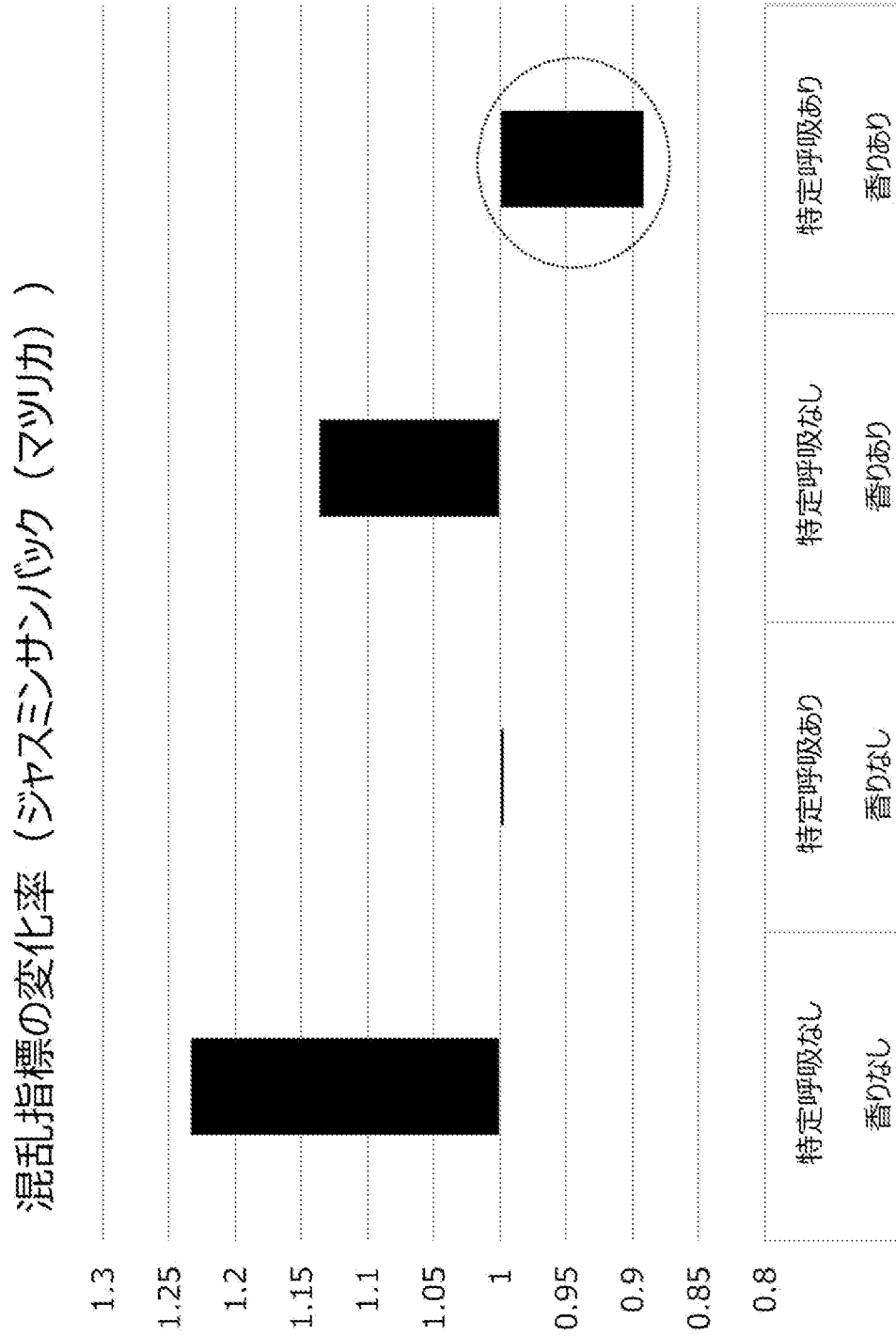
図3

呼吸変化率 (ローズオイル)



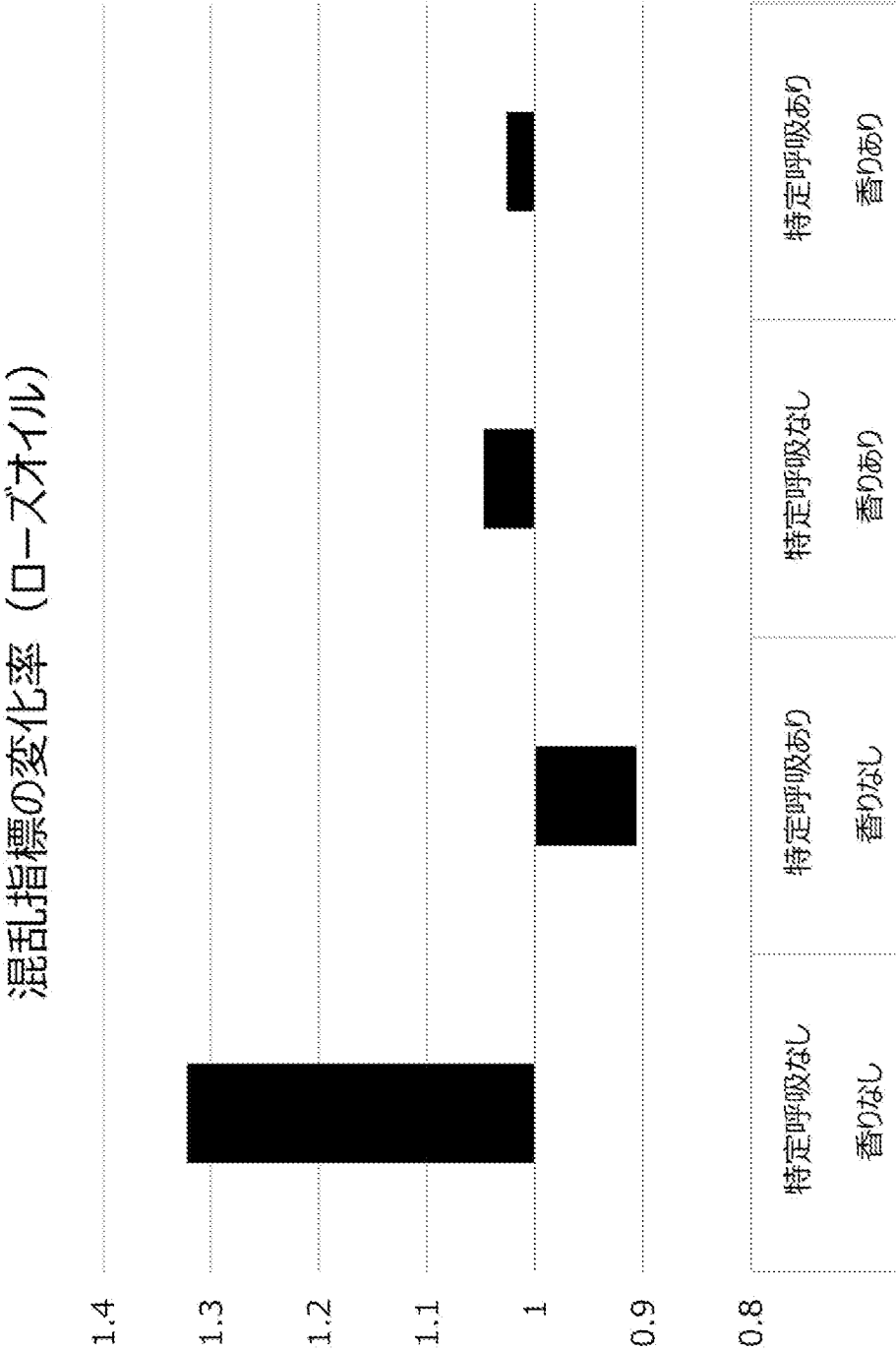
[図4]

図4



[図5]

図5



[図6]

図6

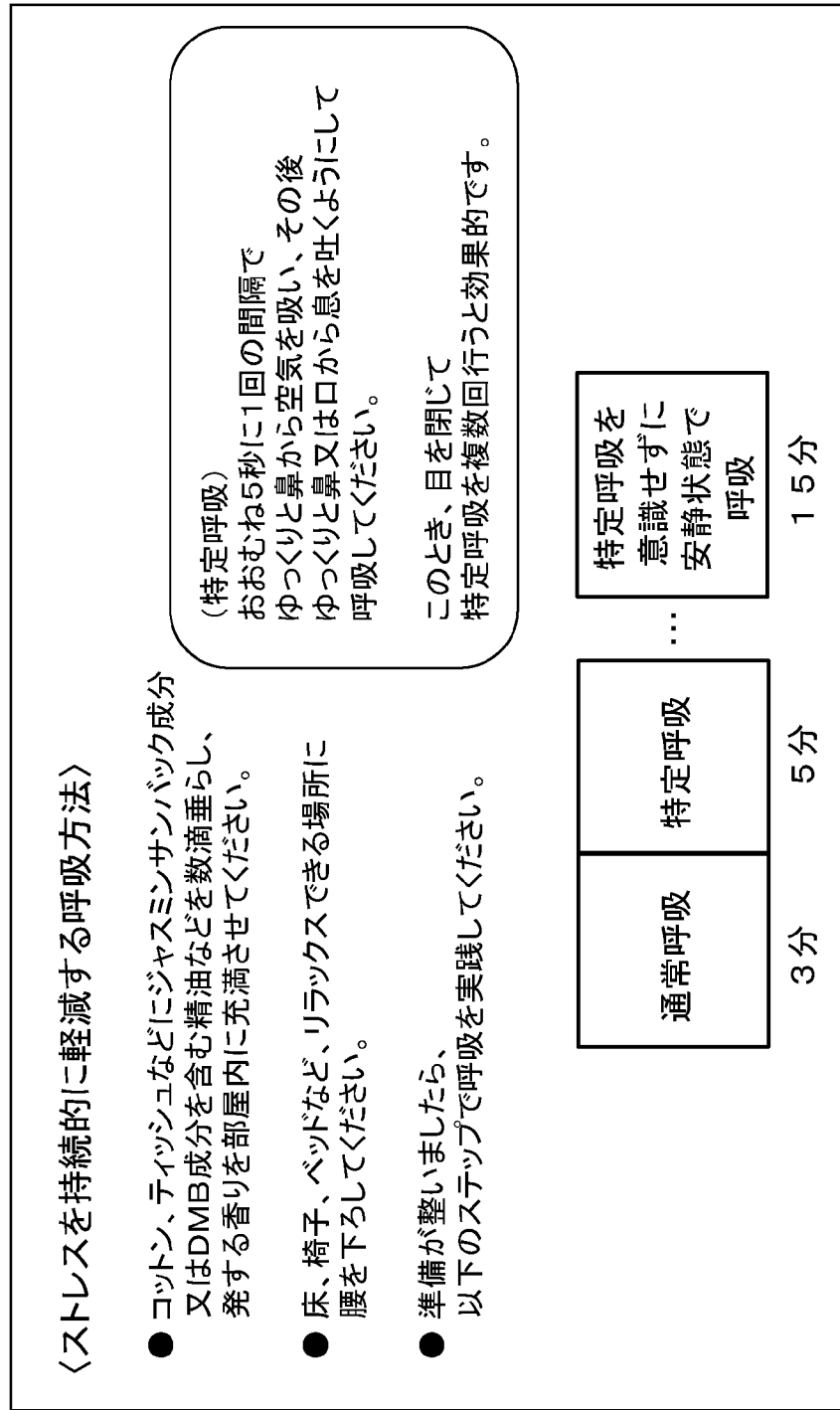


図7

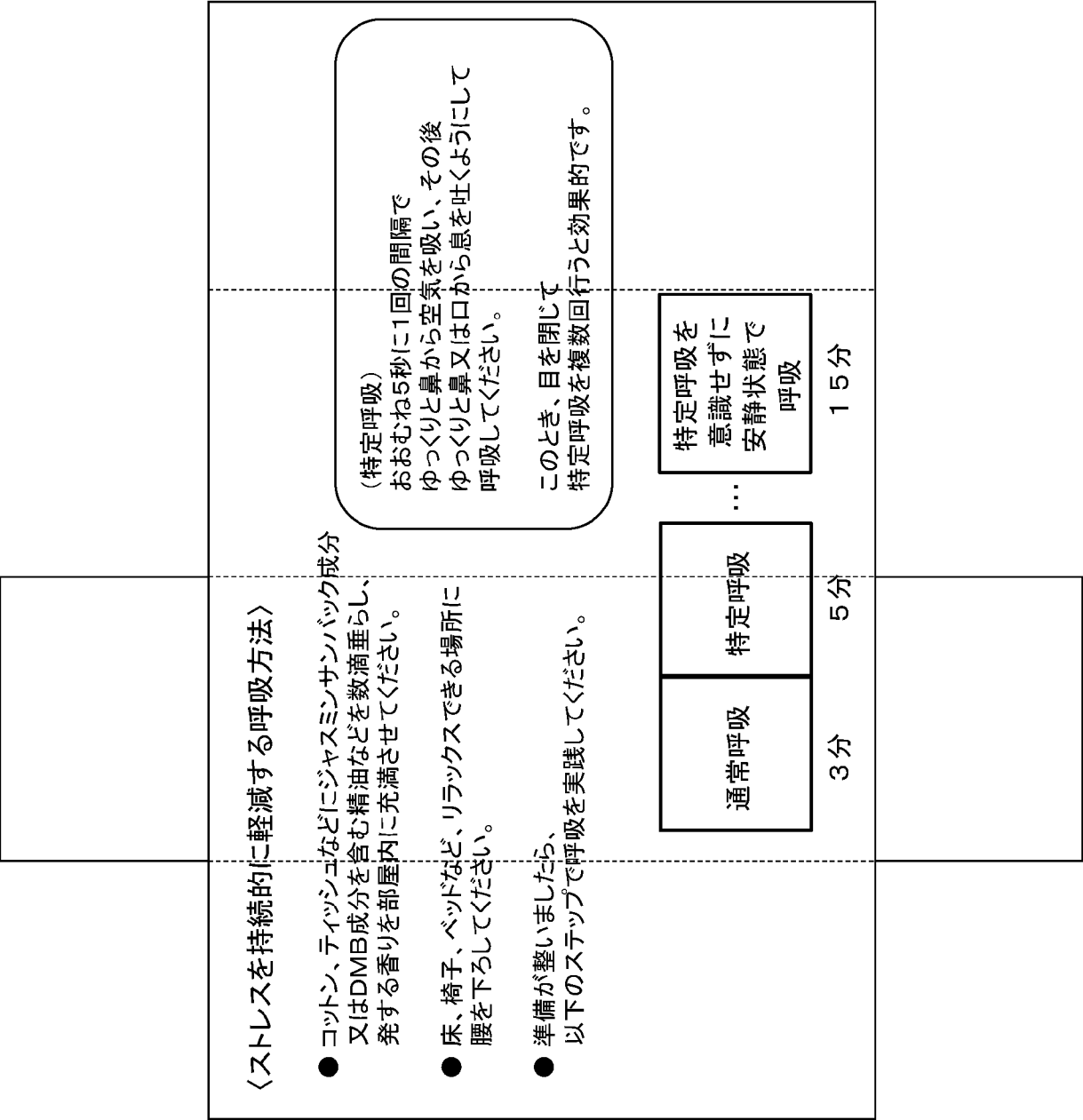
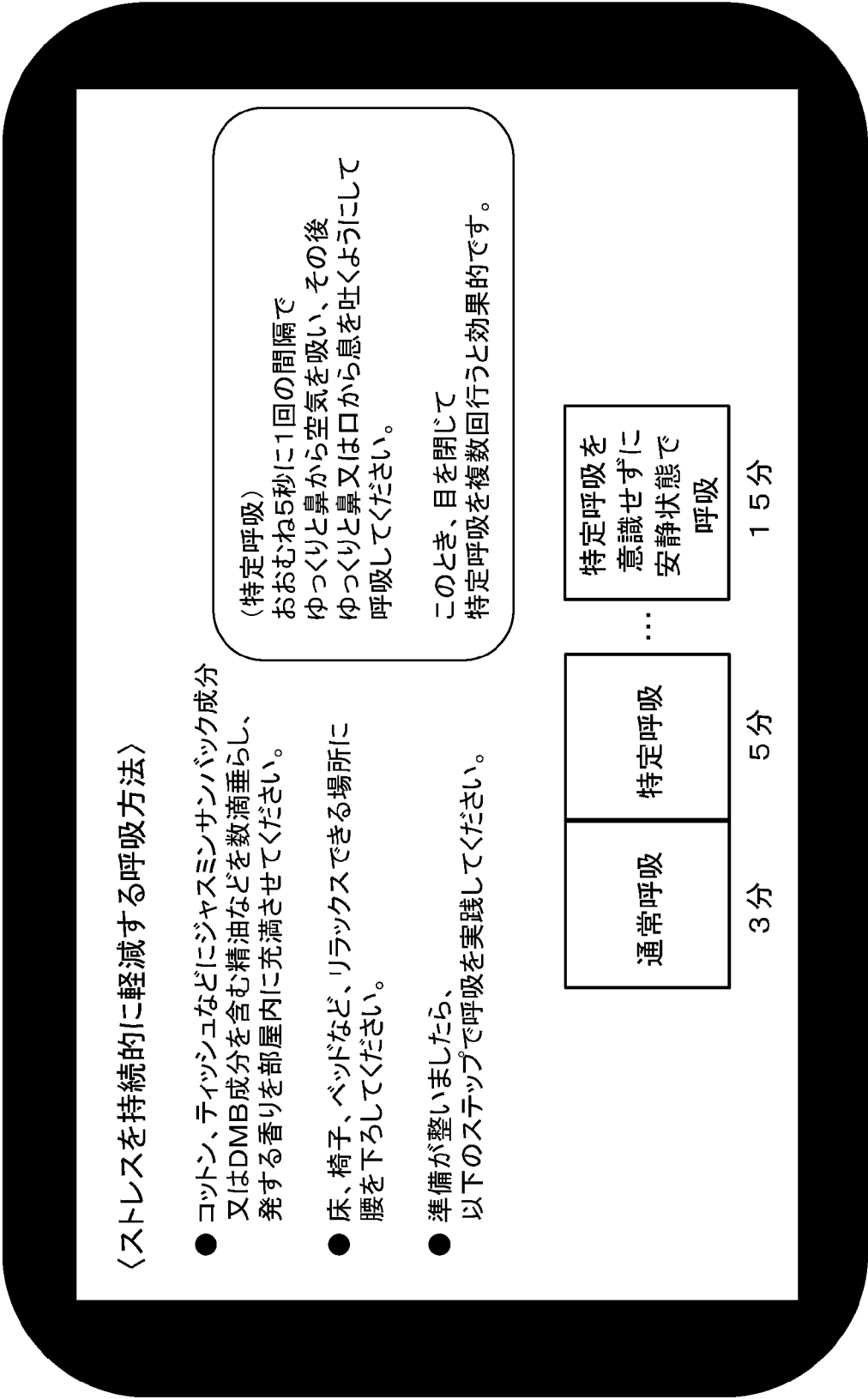


図7

[図8]

図8



INTERNATIONAL SEARCH REPORT

International application No.

PCT/JP2024/030579

A. CLASSIFICATION OF SUBJECT MATTER**A61K 8/9789**(2017.01)i; **A61K 8/33**(2006.01)i; **A61Q 13/00**(2006.01)i; **C11B 9/00**(2006.01)i

FI: A61K8/9789; A61K8/33; A61Q13/00 101; C11B9/00 K; C11B9/00 A

According to International Patent Classification (IPC) or to both national classification and IPC

B. FIELDS SEARCHED

Minimum documentation searched (classification system followed by classification symbols)

A61K; A61Q; A61M; C11B

Documentation searched other than minimum documentation to the extent that such documents are included in the fields searched

Published examined utility model applications of Japan 1922-1996
Published unexamined utility model applications of Japan 1971-2024
Registered utility model specifications of Japan 1996-2024
Published registered utility model applications of Japan 1994-2024

Electronic data base consulted during the international search (name of data base and, where practicable, search terms used)

Mintel GNPD

C. DOCUMENTS CONSIDERED TO BE RELEVANT

Category*	Citation of document, with indication, where appropriate, of the relevant passages	Relevant to claim No.
Y	ココロとカラダをととのえる「ととのうメソッド」1 [online], 30 March 2023, [retrieved on 01 November 2024], Internet: <URL: http://web.archive.org/web/20230330091251/https://www.kagural.menicon.co.jp/topics/117/ >, non-official translation (The "Revitalize Method" to Revitalize Your Mind and Body (1), in particular, "Square Breathing with Your Favorite Fragrance")	1-13
Y	JP 2009-235015 A (SHISEIDO COMPANY, LTD.) 15 October 2009 (2009-10-15) claims, paragraphs [0002]-[0004], [0022], [0048]-[0077]	1-13
Y	JP 2010-143884 A (SHISEIDO COMPANY, LTD.) 01 July 2010 (2010-07-01) claims, paragraphs [0002], [0011], [0023]-[0024]	1-13
Y	JP 2006-325756 A (YAMAGUCHI, Yuri) 07 December 2006 (2006-12-07) paragraphs [0016]-[0018], [0052]	7
A	US 2014/0302472 A1 (XEROX BUSINESS SERVICES, LLC) 09 October 2014 (2014-10-09)	8-13

☐ Further documents are listed in the continuation of Box C.☒ See patent family annex.

* Special categories of cited documents:

“A” document defining the general state of the art which is not considered to be of particular relevance
“D” document cited by the applicant in the international application
“E” earlier application or patent but published on or after the international filing date
“L” document which may throw doubts on priority claim(s) or which is cited to establish the publication date of another citation or other special reason (as specified)
“O” document referring to an oral disclosure, use, exhibition or other means
“P” document published prior to the international filing date but later than the priority date claimed

“T” later document published after the international filing date or priority date and not in conflict with the application but cited to understand the principle or theory underlying the invention

“X” document of particular relevance; the claimed invention cannot be considered novel or cannot be considered to involve an inventive step when the document is taken alone

“Y” document of particular relevance; the claimed invention cannot be considered to involve an inventive step when the document is combined with one or more other such documents, such combination being obvious to a person skilled in the art

“&” document member of the same patent family

Date of the actual completion of the international search

01 November 2024

Date of mailing of the international search report

12 November 2024

Name and mailing address of the ISA/JP

Japan Patent Office (ISA/JP)
3-4-3 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8915
Japan

Authorized officer

Telephone No.

INTERNATIONAL SEARCH REPORT
Information on patent family members

International application No.

PCT/JP2024/030579

Patent document cited in search report			Publication date (day/month/year)	Patent family member(s)	Publication date (day/month/year)
JP	2009-235015	A	15 October 2009	(Family: none)	
JP	2010-143884	A	01 July 2010	(Family: none)	
JP	2006-325756	A	07 December 2006	(Family: none)	
US	2014/0302472	A1	09 October 2014	(Family: none)	

A. 発明の属する分野の分類（国際特許分類（IPC））

A61K 8/9789(2017.01)i; A61K 8/33(2006.01)i; A61Q 13/00(2006.01)i; C11B 9/00(2006.01)i
FI: A61K8/9789; A61K8/33; A61Q13/00 101; C11B9/00 K; C11B9/00 A

B. 調査を行った分野

調査を行った最小限資料（国際特許分類（IPC））

A61K; A61Q; A61M; C11B

最小限資料以外の資料で調査を行った分野に含まれるもの

日本国実用新案公報1922-1996年
日本国公開実用新案公報1971-2024年
日本国実用新案登録公報1996-2024年
日本国登録実用新案公報1994-2024年

国際調査で使用した電子データベース（データベースの名称、調査に使用した用語）

Mintel GNPD

C. 関連すると認められる文献

引用文献の カテゴリー*	引用文献名 及び一部の箇所が関連するときは、その関連する箇所の表示	関連する 請求項の番号
Y	ココロとカラダをととのえる「ととのうメソッド」1 [オンライン] , 2023.03.30, [検索日 2024.11.01] , インターネット : <URL: http://web.archive.org/web/20230330091251/https://www.kagural.menicon.co.jp/topics/117/ > 特に「お好きな香りでスクエア呼吸」の項目	1-13
Y	JP 2009-235015 A (株式会社資生堂) 15.10.2009 (2009 - 10 - 15) 特許請求の範囲, [0002]-[0004], [0022], [0048]-[0077]	1-13
Y	JP 2010-143884 A (株式会社資生堂) 01.07.2010 (2010 - 07 - 01) 特許請求の範囲, [0002], [0011], [0023]-[0024]	1-13
Y	JP 2006-325756 A (山口 ゆり) 07.12.2006 (2006 - 12 - 07) [0016]-[0018], [0052]	7
A	US 2014/0302472 A1 (XEROX BUSINESS SERVICES, LLC) 09.10.2014 (2014 - 10 - 09)	8-13

☐ C欄の続きにも文献が列挙されている。☒ パテントファミリーに関する別紙を参照。

* 引用文献のカテゴリー
“A” 特に関連のある文献ではなく、一般的技術水準を示すもの
“D” 国際出願で出願人が先行技術文献として記載した文献
“E” 国際出願日前の出願または特許であるが、国際出願日以後に公表されたもの
“L” 優先権主張に疑義を提起する文献又は他の文献の発行日若しくは他の特別な理由を確立するために引用する文献（理由を付す）
“O” 口頭による開示、使用、展示等に言及する文献
“P” 国際出願日前で、かつ優先権の主張の基礎となる出願の日の後に公表された文献

“T” 国際出願日又は優先日後に公表された文献であって出願と抵触するものではなく、発明の原理又は理論の理解のために引用するもの
“X” 特に関連のある文献であって、当該文献のみで発明の新規性又は進歩性がないと考えられるもの
“Y” 特に関連のある文献であって、当該文献と他の1以上の文献との、当業者にとって自明である組合せによって進歩性がないと考えられるもの
“&” 同一パテントファミリー文献

国際調査を完了した日01.11.2024

国際調査報告の発送日12.11.2024

名称及びあて先

日本国特許庁(ISA/JP)
〒100-8915
日本国
東京都千代田区霞が関三丁目4番3号

権限のある職員（特許庁審査官）

佐々木 典子 4Z 6117

電話番号 03-3581-1101 内線 3480

国際調査報告
パテントファミリーに関する情報

国際出願番号
PCT/JP2024/030579

引用文献			公表日	パテントファミリー文献	公表日
JP	2009-235015	A	15.10.2009	(ファミリーなし)	
JP	2010-143884	A	01.07.2010	(ファミリーなし)	
JP	2006-325756	A	07.12.2006	(ファミリーなし)	
US	2014/0302472	A1	09.10.2014	(ファミリーなし)	