

～ Aromatherapy ～



What is Aromatherapy・・・アロマテラピーって何？

エッセンシャルオイルを使って心身を健やかにする自然療法です！

アロマテラピーは、植物から採れる 100%天然のエッセンシャルオイルを使い、心と身体のバランスを整える自然療法です。

フランス語で、アロマは「芳香」、セラピーは「療法」を意味し、アロマセラピー＝芳香療法と訳されています。（英語では同じ綴りで、アロマセラピーと読みます。）

これは、フランスの科学者ルネ・モーリス・ガットフォセ(Rene-Maurice Gattefosse)氏(写真)が実験中に火傷を負い、そばにあったラベンダーのエッセンシャルオイルに手を浸したところその回復力の早さに驚き、エッセンシャルオイルの薬理効果の研究を始めアロマセラピーと名付けたのです。

アロマセラピーは、エッセンシャルオイルの香りを臭いだり、身体に塗布することにより、植物のパワーが全身に伝わりアンバランスになっている心身を整えてくれます。

例えば・・・ストレスを感じた時ネガティブな感情が脳に伝えられ、それを司るホルモンが分泌され自律神経を刺激し、血圧や食欲などに変化が生まれます。

ネガティブな感情が続くと身体にも悪影響を与え、密接につながっている感情と身体に「心の病」と「身体の病」を引き起こしてしまうのです。

知らずに積もる疲れやストレスはとても危険です！

一日の疲れやストレスで緊張している心と身体を、その日のうちにアロマセラピーで解放してあげましょう。



How to Aromatherapy・・・どうすればイイの？

おはよう～おやすみまで・・・その時に合わせて香りが楽しめます！

芳香浴

いつでも、どこでも手軽に香りを楽しめる方法です！

エッセンシャルオイルの香りの分子がダイレクトに脳に働きかけたり、呼吸する事により、鼻や口から肺に入り肺胞の粘膜の梢消血管から吸収され全身に働きかけるダブルの効果があります。

アロマバス

一日の疲れを洗い流すバスタイムは、エッセンシャルオイルがリラックス効果を発揮！

エッセンシャルオイルの有効成分が、経皮吸収と呼吸器系と神経系のトリプルで吸収する『一石三鳥』のアロマセラピー効果が期待出来ます。

また、エッセンシャルオイルだけではお湯の表面に浮くので、乳化剤(大さじ 1～2 杯)として粗塩・ハチミツ・フレッシュなどに入れて溶かすことをお勧めします。

また、乳化剤を加える事により素材の効果も楽しめます。

アロマトリートメント

心身の疲れを、手の温もりと香りで癒します！

エッセンシャルオイルや植物油はとても分子が小さく、表皮と真皮の間にあるバリアゾーンと呼ばれる保護膜も通過し皮下組織まで浸透する事が出来ます。

植物油でエッセンシャルオイルを1%以下に希釈して、肌に優しく塗布します。(顔など敏感な部分には、0.5%以下に希釈して下さい。)エッセンシャルオイルの効果だけでなく、植物油に含まれるビタミン類・タンパク質・ミネラル分が保湿力に優れた皮膚を滑らかに柔らかくします。





Select of Essential Oil・・・たくさんあるけど、どれを選べばイイの？

一番大切なのは『好きな香り』を見つける事です！



リラックスしたいのに・・・本で読んだり勧められたりした香りが好きじゃなかったら反対にストレスを感じてしまいます。

そんな時は、リラックス系のエッセンシャルオイルの中から自分にとって違和感の無い香りを探して下さい。香りを嗅ぐだけで、どうしてリラックスしたりリフレッシュしたりするのか？

そのメカニズムは香りの分子が、鼻の奥にある嗅上皮でインパルス(電気信号)になって大脳に伝わります。大脳の中でも“本能の脳”と呼ばれる大脳辺縁系に働きかけ、自律神経・免疫系・ホルモン系の働きを整えてくれます。

エッセンシャルオイルの持つ芳香成分により働きかける部分(海馬・縫線核・扁桃など)が違うので、それぞれその部位の神経伝達物質(脳内ホルモン)の分泌が促されます。

例えば・・・ラベンダーオイルに含まれる酢酸リナリルが縫線核に働きかけ、神経伝達物質のセロトニンの分泌を促しリラックスへと導いてくれるのです。

エッセンシャルオイルは 100 種類以上あると言われてはいますが、ここではベーシックなエッセンシャルオイルを心&身体のレシピに分けて解説します。



Instructions on Aromatherapy・・・気を付ける事ってあるの？

自然のものは全て安全だと思いがちですが、いくつかの約束事があります！

※エッセンシャルオイルを保存する時は気を付けましょう！

- ・揮発性なのでキャップをしっかりと閉めて、直射日光の当たらない冷暗所に保存しましょう。
- ・開封後 1 年(柑橘系のエッセンシャルオイルは 6 ヶ月)以内に使いきりましょう。

※エッセンシャルオイルは、原液では使わないで下さい！

植物の有効成分が濃縮されているので必ず希釈(0.5%~2%)して下さい。

※初めて使うエッセンシャルオイルは、パッチテストで試して下さい。

10ml の植物油に 2 滴のエッセンシャルオイルを入れ腕の内側に塗布し 12 時間以上様子を見て変化がなければ大丈夫です。

赤みや痒みが出た時エッセンシャルオイルではなく、ごくまれに植物油に反応する場合がありますので、少し時間を空けてから植物油だけでパッチテストをしてみてください。

※妊娠中や持病のある人は、使えないエッセンシャルオイルがあります。

ホルモン分泌を活発にし、腎臓や循環器など活性化する働きがあるので、身体に負担をかけてしまいます。

※子供には使用量を調節しましょう。

6 歳以下は刺激の少ないエッセンシャルオイルを選び芳香浴のみとし、7 歳~14 歳までは大人の 1/3~1/2 の使用量で 14 歳以上は大人と同じ使用量です。

※柑橘系のエッセンシャルオイルには気をつけましょう。

ベルガモット・レモン・マンダリン・グレープフルーツなどの柑橘系のエッセンシャルオイルの成分には、紫外線に当たると皮膚に痒みが出たり、シミになったりする光毒性があります。

昼間のケアに使用した時は、6~8 時間は紫外線に当たらないようにしましょう。

アロマテラピーは、エッセンシャルオイルの品質で決まります。

安価な製品や品質表示が不明確な精油には、不純物が混じっていたりする場合があるので、それが皮膚刺激やトラブルの原因にもなります。

わからない事などあれば販売店の方などにアドバイスしてもらうのも良いでしょう。

皆様が、品質が良く安心してご使用できる精油に出逢えることを願っております。

～ あとがき ～

最後に、緩和ケアにおけるメディカル・アロマセラピー事情について。

近年、アロマセラピーを医療分野で取り入れる医療従事者や医療機関が増えてきました。これは、最近注目されている『補完・代替療法』一つのものとして、アロマセラピーは手軽に取り入れられる事や、それによる効果が期待できると考えられているからです。

『補完・代替療法』とは、自然治癒力を高め、病気や治療によって生じるストレスや不快感などを軽減することにより、患者様の“QOL(生活の質)”を高めるための療法です。

精油の持つ薬理作用を最大限に生かし、症状の改善を目的とした治療やケアに利用することは、現代医療の補助療法として大変有効なことがわかってきました。また、身体面での効果(薬理作用)や精神面での効果(香りの心理的作用)、そしてアロマトリートメントによる“触れられること”で、人は温かさを感じ・安らぎを得ることができ、心地よさ・不安の緩和につながります。

アロマセラピーは、このように身体へのアプローチだけでなく、精神的心理的にも働きかけます。

私の関わっている宝塚市立病院では、平成 18 年 7 月に緩和ケアチーム代替・補完療法委員会として発足し、平成 21 年 7 月より緩和ケアチームから独立して院内の正式な『アロマセラピー委員会』として再発足し、公立病院における全国での第一号となりました。

院内 30 ケ所におけるアロマライトによる芳香浴や、緩和病棟での週 2 回・他病棟での月 2 回のボランティアによるアロマトリートメントが行われ、補完療法として根付きつつあり、通院や入院をされている患者様やそのご家族様より多数の喜びの声も頂いております。

しかし、より安全で適切なアロマセラピーを私達は推進して行かなければなりません。そのために、アロマセラピーは日々研究がなされ、その理論や手技も進歩を続けており、使用する[エッセンシャルオイルにおいても質や原料が向上](#)しております。そして、ますます植物療法として、人々の健康に貢献できる事に期待できると考えております。

～ 自然の大地に育まれた植物の力 ～

私達アロマ従事者は、
植物の命のしずく・・・植物からの恵みを大切に想い、日々感謝しております。



[宝塚市立病院](#) 緩和ケア アロマアドバイザー
Herd&Aroma NOA・NOA 主催 / 精油監修
著者: 永田美也子