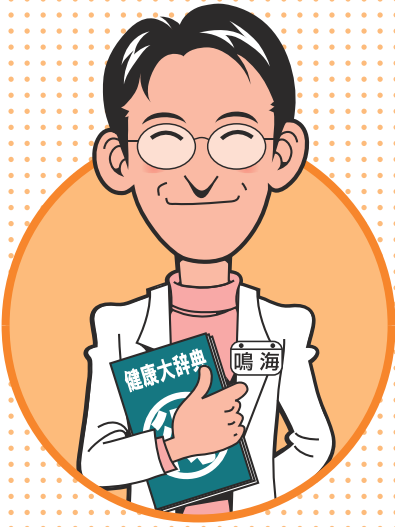


健康タイム



1年でもっとも寒いこの時期は、体調管理にも特に気をつけたいものです。今月も引き続き※「未病」にアプローチする方法を紹介したいと思います。

香りがもたらす効用
「アロマセラピー」

ちやうど今のような寒い時期、浴槽にみかんの皮やゆずなどを浮かべて浸かった経験はありませんか？

私は子供の頃、お風呂で浴槽に浸かりながらみかかんを食べて、皮をそのまま浮かべて有効活用していました。(子供のなに偉いですねえ)身体がとてよよく温まり、あがった後も身体中からみかんの香りがする少年に変身していたことを思い出します。(子供のなにシブイですねえ)じつはこの「香り」の成分が、心身の健康にとても良い作用を及ぼしていることが近年の研究で明らかになりました。

香りを用いた「アロマセラピー」を医療現場で活用しているカワバタクリニクスの川端一永先生は次のように述べています。

「アロマセラピーには治療に役立つ様々な効果があります。心身のリラックス効果はもちろん、痛みやかゆみ、アレルギーなどの症状を改善したり、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病といった生活習慣病を予防したりといった効果も期待できます。」

こんなに多岐にわたる効果の理由は、香りに「芳香分子」とよばれる薬効成分が含まれているため、麻酔薬の成分を吸入することで血液に取り入れる全身麻酔と同じ理論になるからです。「薬を口から飲むと、腸管で吸収され、肝臓で6割ぐらいの成分が分解されてしまいます。でも鼻から入った薬効分子は、鼻の粘膜を通し、気管支に直接作用して、その後肺から血液中にとけだして循環し、各臓器や器官に届くんです。」(川端一永先生)

おもにハーブなどの芳香植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)を活用するという「アロマセラピー」には、たくさんの可能性がありそうです。

※未病／東洋医学の思想。「何となく…」といった感じで、身体の不調が感じられる段階。この段階で適切な対処が来ると、大きな病気になるリスクはぐんと減り、健康的な毎を送ることが可能になります。

精油選び7つのポイント

精油を選ぶ際にこだわりたいのは「安全性」。ラベルは外国語で書かれていることが多いので、初めての方は専門ショップの店員さんなどに相談しながら次の7点を参考にして購入するとよいでしょう。

- ① 植物の学名が表示されているか
- ② 使用期限や製造年月日が表示されているか
- ③ 原料が無農薬・有機栽培であるか
- ④ 原料の抽出部位が明記されているか
- ⑤ 植物の原産国が表示されているか
- ⑥ ロット番号ごとに、成分分析データが開示されているか
- ⑦ びんの※ドロッパーが国際規格であるか

※ドロッパー／瓶を傾けると一滴ずつ中の精油が出るような内蓋のこと。

精油を使用する際の注意

● マッサージなどで精油を肌に直接つける場合は、原液ではなくオイルで薄めたものを使用しましょう。

● 初めの方は、まず精油をティッシュなどに落として、香りを嗅ぐことから始めてください。また妊婦さんは、かかりつけのお医者さんにご相談のうえ使用してください。

アロマセラピーに使用する「精油」には、油脂成分は含まれていません。

抽出する方法としては、原料である植物の芳香成分を熱した水蒸気で抽出する「水蒸気蒸留法」や、柑橘類などのエッセンスを圧搾して絞り出す「低温圧搾法」などがあります。

日常生活に取り入れたい
アロマセラピー

● 吸入法 精油の瓶に鼻を近づけて深呼吸します。ティッシュペーパーやハンカチなどに数滴含ませて嗅いでもOK。

● 蒸気吸入法 洗面器などに約60℃のお湯を張って精油を数滴落とし、頭からタオルをかぶった状態で芳香成分を約10分間吸入します。(目を閉じて、顔は15cm以上離しましょう)

● 芳香浴 マグカップなどに精油を数滴たらして部屋を香りで満たします。ティッシュペーパーやコットンなどを用いることも可能です。(車内で用いると、渋滞時にイライラしないかも…)



● 全身浴・手浴・足浴 全身浴の場合は浴槽、手浴は洗面器、足浴は深めのバケツなどに数滴たらして浸かります。(浴室のカビ防止にもなります)

● (ごく稀に体質上合わない方もいますので、ピリピリする感じがしたらすぐに中止して、石鹸などで洗い流してください。それでもおさまらない場合は皮膚科へご相談ください)



精油には様々な香りのタイプがあります。お気に入りの香りを見つけて、快適な生活にお役立ててください。

参考文献 「未病にきく15のワザ」

未病にきくワザ取材チーム編 (JAF MATE社)