

Vol.14 アロマセラピーの健康効果

文責：看護師 薬師神



アロマセラピーとはなんですか？

日本語では『芳香療法』と訳され『植物から抽出した香り成分の精油(エッセンシャルオイル)を使い、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法』のことです。



精油の効果

—こうして私達のカラダや心に作用します—

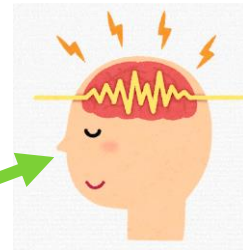
【鼻～脳へ】

香りを嗅ぐことは、感情や記憶、自律神経系や内分泌系、免疫系に作用し、心とカラダの各器官の機能に働きかけてくれます。

香り成分は鼻腔を通り、その香りの情報が電気信号となり、脳の中枢部：**大脳辺縁系**へ送り込まれます。大脳辺縁系は、私たちの本能的な欲求や情動、記憶と結びついていることが分かっています。その**大脳辺縁系が香りの情報を判断し、快・不快といった感情や過去の記憶などをおこさせるのです。**香りの成分に対応してホルモンが分泌されます。

(例)

- ① **ラベンダー**の香りがセロトニンの分泌を促進させ、神経系を鎮静、リラックス効果をもたらす。
- ② **グレープフルーツ**の香りはエンケファリンの分泌を促し、**痛みの緩和や幸福感**をもたらします。

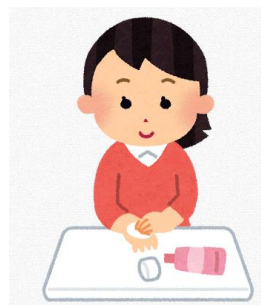


【鼻～血液へ】

香りを吸うことで肺に入り血液を巡り、体中に運ばれた香りの成分が、カラダに様々な形で働きかけてくれます。

【皮膚～体内へ】

精油を塗布することで香り成分がカラダの隅々まで行き渡り、全身の各器官に働きかけてくれます。



Vol.14 アロマセラピーの健康効果（つづき）

アロマセラピーの楽しみ方

アロマポットなどを使った芳香浴や蒸気吸入、スプレー、入浴、マッサージなどの方法で行います



～効果別に向いている香りをご紹介します～

首、肩、背中のコリ

こんな症状がある時は、血行促進作用、鎮静作用のあるアロマの香りの中で、ストレッチ運動などで軽く体を動かして筋肉をほぐしてあげましょう。

おすすめ：ラベンダー、レモン、ローズマリー、ユーカリ

花粉症、鼻水、鼻づまり

こんな症状がある時は、うっ血除去、抗炎症作用、抗ウイルス作用のあるアロマ症状を和らげましょう。

おすすめ：ペパーミント、ユーカリ、ローズマリー

食欲がない、だるい

こんな症状がある時は、リフレッシュや胃腸の働きを整える作用のあるアロマで症状を和らげましょう。

おすすめ：ペパーミント、グレープフルーツ、レモングラス

女性特有のトラブル

ホルモンバランス調整作用やストレスなどを緩和するアロマを選びましょう。

おすすめ：ゼラニウム、イランイラン、サイプレス、クラリセージ



アロマセラピーを楽しむためには、自分にとって心地よい香りであることが大切です。心地よいと感じない香りではかえって逆効果の場合もあるので注意しましょう。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。