

アロマテラピー (Aromatherapy)

エッセンシャルオイルの効能・アロママッサージ

講師： 大井 奈菜子

§1 はじめに

アロマテラピー (Aromatherapy) は、「芳香」を意味する“アロマ (Aroma)”と「治療」を意味する“セラピー (Therapy)”という言葉の造語で、1927年にフランスの生化学者ルネ・モーリス・ガットフォセにより名付けられました。

今日の日本におけるアロマテラピーは、イギリスの生化学者マルグリット・モーリーが伝統療法や哲学などを研究し、エッセンシャルオイル (ハーブなどの芳香植物から抽出した天然の精油) をマッサージに取り入れ、精神や身体のバランスを正常化するものとして提唱したものを継承しています。

§2 歴史

アロマテラピーという言葉そのものの歴史は浅いのですが、ハーブは、古代より食物として、また、薬として人々の暮らしに役立ってきました。

エジプトでは、紀元前 4500 年頃、人々が植物の香りを楽しみ、香水や化粧品を開発し、死人をミイラ化するためにハーブを使用したことが古文書に記されています。

中国では、紀元前 2000 年頃から医者が漢方薬として使用していました。

ギリシャでは、紀元前 3 年頃、植物療法として香水風呂に使用し、後にそれはローマに伝えられました。

日本では、595 年、中国より淡路島に漂着した沈香の香木を聖徳太子に献上したとの記録がありますが、754 年に 32 種の香の材料を「薫物」として鑑真和上が伝えたのが始まりと言えるでしょう。

近年、アロマテラピーは医学的にも高く評価され、外来患者さんや入院患者さんに対し、病気で弱った身体 of 自然治癒力や自己回復力を高める自然療法の一種として期待されています。

《参考》 エッセンシャルオイル（精油）

エッセンシャルオイルは、植物組織の様々な部分に存在し、一例として以下のものが挙げられます。

植物組織	植物名(例)
花	ローズ、ジャスミン、カモミール
花穂・茎の先端	ラベンダー
葉	ペパーミント、レモングラス
果皮	レモン、オレンジ
種子	コリアンダー、フェンネル
木部	サンダルウッド、ローズウッド
樹皮	シナモン
樹脂	フランキンセンス

また、エッセンシャルオイルのグループは以下の4種類となります。

1. ハーブ系
2. フローラル系
3. 柑橘系
4. ウッディ系

さらに、エッセンシャルオイルのタイプは以下の2種類となります。

1. リラックス効果
2. リフレッシュ効果

※エッセンシャルオイルの保管方法

エッセンシャルオイルは、とてもデリケートなので、以下の点を守り保管しましょう。

1. 直射日光の当たらない冷暗所に保管すること。
2. 極度の高温・低温を避けること。
3. エッセンシャルオイルは揮発性が高いので使わないときは蓋をしっかり閉めること。

なお、一旦開栓すると使うたびに空気に触れ、酸化が進んでいきますので、半年以内に使い切るようにしましょう。

§3 エッセンシャルオイルの効能

アロマテラピーは、エッセンシャルオイルを沐浴・吸入・摂取・湿布・マッサージに用いて、神経系・呼吸器系・消化器系などを刺激し、身体に対する薬理作用と精神に対する心理的効果を期待するものです。

エッセンシャルオイルは、皮膚や粘膜を通じて血液循環に入ります。そして、エッセンシャルオイルはそれぞれの器官に達して作用し、身体内に3~4時間存在します。その後、エッセンシャルオイルは肺と腎臓から排出されます。

しかし、エッセンシャルオイルは排出後も身体内で何日も続く治療プロセスを引き起こします。それが正常化です。たとえば、高血圧や低血圧の方にエッセンシャルオイルを用いた場合、血圧を標準値に戻そうとする働きかけが身体内で起こります。同様に、体温や呼吸の調節に対してもエッセンシャルオイルによって働きかけが身体内で起こります。このようにしてエッセンシャルオイルは身体内のバランスを保つのに役立つのです。

私たちが毎日感じるアロマテラピーを忘れてはなりません。まず外出から帰宅したときに嗅ぐ自宅の匂いは気持ちをホッとさせ、精神の安定につながります。また、それは食べることでも感じるすることができます。お茶やお料理の香りもアロマテラピーの一つだからです。

《参考》 アロマテラピーの楽しみ方～香りの美味しさを味わおう～

ハーブティの紹介

ハーブ名	効能・効果
ラベンダー	ストレスを感じる時。不眠。胃腸をスッキリさせたい時。
レモングラス	疲れた時。食欲不振。食事の前後に飲むと消化を助ける。
ペパーミント	胃もたれ。食欲不振。眠気をスッキリさせたい時。
ローズヒップ	便秘の時。体力回復。□ビタミンCが豊富。
カモミール	眠れない時。
タイム	喉がイガイガする時。咳が出る時。

飲むだけでなく、食べる楽しみもアロマテラピーにはあります。甘いお菓子にはバニラ、炒め物にはニンニク（ガーリック）やショウガ（ジンジャー）、イタリア料理に使うバジル、日本料理に使うシソ、薬味に使う全ての食材がハーブとなります。

§4 エッセンシャルオイルの活用方法

○半身浴または部分浴

直径 30 c m の洗面器のお湯にエッセンシャルオイル 3 滴以下を入れる。

○全身浴

200ℓ の浴槽のお湯にエッセンシャルオイル 10 滴以下を入れる。

○吸 入

直径 30 c m の洗面器のお湯にエッセンシャルオイル 3 滴以下を入れる。

○マッサージオイル

5m l (小さじ 1) の植物油にエッセンシャルオイル 1 滴を入れる。(1 %)

□作ったオイルは、2 週間以内に使い切ること。

§5 アロママッサージ

マッサージオイルで身体をやさしくいたわるのがアロママッサージです。

○特 徴

アロママッサージは、タッチセンスで皮膚の状態を改善させながら、リンパ機能を高め、血液循環を促進させます。同時に芳香が嗅覚器官を刺激し、脳にその刺激が伝達されると感情がコントロールされ、脳細胞の働きを活発にします。その結果、神経系のバランスを整え、精神と身体の調和が保たれるのです。

○アロママッサージとリンパ液との関係

身体内の老廃物を運ぶのがリンパ液です。このリンパ液がスムーズに流れないと身体の一部に老廃物が溜まり、浮腫みの原因になります。アロママッサージはリンパ液の流れの方向に動くマッサージをすることによって、身体内の老廃物を運ぶお手伝いをして、身体の新陳代謝を高めるのです。