



小谷 美紀(こたに みき)
積水ハウス梅田オペレーション株式会社勤務、AEAJ
認定アロマテラピーインストラクター。アロマの世界に
魅了されて12年、積水ハウスのイベントでのアロマセミ
ナー講師を担当。

香りから始める、豊かな暮らし

健やかで、感性が喜ぶ アロマテラピー

講師 小谷 美紀さん

キンモクセイの香りやゆず湯に季節を感じたり、森林で樹木の香りに癒されたり……、
花や植物の香りは、私たちに元氣や安らぎを与えてくれます。

そんな、天然植物の香り成分を使うことで心や体を健やかにしてくれるのがアロマテラピーです。
最近ではアロマテラピーに関心があるという方も増えていますが、せっかくなら、上手にアロマと付き合いたいですよね。

そこで今回は、アロマテラピーインストラクターの小谷美紀さんに、アロマテラピーの基礎知識から、
その魅力、効能をはじめ、手軽に楽しむ方法を教えていただきます。

皆さんも、アロマの香りを暮らしに取り込み、心地よい毎日を過ごしてみませんか。

アロマテラピーは天然の 香りを使った芳香療法

普段からアロマテラピーを楽しんでいらっしゃる方、手を上げていただけますか。たくさんいらっしゃいますね。では、アロマテラピーという言葉の意味をご存知ですか？

アロマテラピーは造語です。アロマは「芳香」、セラピーはセラピーとも言いますが「療法」です。このアロマ+セラピーで「芳香療法」という意味になります。

アロマテラピーでは必ず使わないといけないものがあります。それが、100%天然の香り成分である「精

油(Essential Oil)です。素敵な香りだから癒されるだけではなく、自然治癒力を高めたり、体や心の健康を促してもくれます。

アロマテラピーという言葉が生まれたのは今から約80年前になります。フランスの化学者であるルネ・モーリス・ガットフォセ氏が実験中にやけどを負いました。患部にラベンダーの精油をかけたところ、ほとんど跡も残らずに治りました。「ラベンダーはすごい！」と研究を始め、「ガットフォセのアロマテラピー」というタイトルの本を出版したことが、アロマテラピーの歴史の始まりだと言われています。

アロマテラピーの 香りの正体は？

なぜ、植物に香りがあるのでしょうか。植物は、人間や動物と違って動くことができません。そこで、自らの種を残すためにいい香りを出して昆虫や鳥をおびき寄せたり、天敵から逃れ命を守るために相手が嫌な臭いを出して天敵を近づけないようにするために、香り成分を使っているのです。

精油とは、そんな植物の香り物質だけを抽出したもので、自然の恵みが凝縮されています。

例えば、オレンジスイートは皮の



精油の主な薬理作用

- 鎮静作用(リラックス)
- 鎮痛作用(痛みを和らげる)
- 消化・食欲増進作用(胃腸の活動を高める)
- ホルモン調整作用(ホルモンの分泌を調整)
- 免疫賦活作用(免疫の働きを高め、活性化する)
- 殺菌作用(菌を殺す)
- 抗菌・抗真菌作用(細菌やカビの増殖を抑える) など…

部分に油胞があり、そこから香り(精油)を抽出します。ラベンダーは葉と花に、バラは花びらに香りの元となる油胞があります。ローズの精油はとて高価で、10ml瓶が安くても1万円します。オレンジスイートの同じ瓶は1500円しないものもあります。ローズの精油が高価なのは抽出するのに手がかかるからです。50本のバラから、たった1滴の精油(0.05ml)しか作れず、とても貴重です。

いい匂いだったら合成のものでいいよ、という方もいらっしゃると思います。しかし、合成のものとは天然のものには違いがあり、天然のものはさまざまな作用があると言われて

います。成分によって異なりますが、リラックス効果だけではなく、痛みを和らげたり、胃腸の働きを高めたり、菌を殺したり、ホルモンの調整や免疫の働きを高める作用をしてくれるものもあるんですよ。

アロマセラピーの代名詞存在「ラベンダー」

ラベンダーはシソ科の植物で、花と葉から精油を抽出します。ブルガリアやフランスなどで多く栽培されていますが、ラベンダーは、アロマの世界では万能精油と言われており、殺菌、鎮痛、鎮静、ホルモン調整など、ほとんどの作用があります。

最近では、カラダの中で癌化した細胞を殺そうと働くナチュラルキラー細胞を活性化してくれることが分かってきました。キャリアオイルにラベンダーの精油を混ぜて体をトリートメントすると皮膚からラベンダーの成分が入り、続けたところ癌が減ったという結果も出ています。また、血圧を下げる効果があるという研究結果もあるそうです。

ところで、ラベンダーの香りが苦手な方には血圧の低い方が多いそうです。鼻には面白い力があり、自分に必要かどうかを本能的に見極めることができるのかも知れません。



代替医療として見直されるメディカルアロマセラピー

病気は治療より予防の時代になってきています。昔はペストやコレラなど恐い病気がたくさんありました。抗生物質のおかげで亡くなる方は減ってきています。一方、生活習慣病のようなよくわからない病気が増えてきています。それらを植物の力を借りて予防していこうというのがメディカルアロマセラピーです。19世紀くらいまで、私たちは治療に植物を使っていました。近代医学により植物は忘れ去られてしまいました。しかし今、改めて見直されているのですね。

日本ではアロマセラピーは医療として認められていませんが、海外では医療にもどんどん使われています。2年前にフランスに行く機会がありました。薬局に行くと、薬の横に精

油が並んでいます。精油を薬として使っており、保険もききます。近代的な医療だけではなく、精油でやさしく治すことも選択できるのです。

ヨーロッパの中でも特に進んでいるのがドイツで、ほとんどの病院でアロマセラピーが利用されています。病院特有の臭いをいい香りにするだけではなく、治療にも使われます。例えば、人工肛門を洗浄するのにローズの精油を使います。殺菌作用があるだけではなく、着用時の密着度も上がると好評です。アロマセラピーが療法だとみなされていて、ドクターや看護師しか行っていないといけないと法律で決められているほどです。

世界最古の香水とベルガモットの香り

香りを楽しむと言えば香水がお好きな方も多いのではないのでしょうか。これはドイツのミュンヘン社という香水メーカーの「アムニ(フォーセブンイレブン)」で、世界最古の香水だと言われています。私は高校生の頃、この香水をつけていましたが、柑橘系・ベルガモットのすごくいい香りがします。ドイツに「ケルンの水」といういい香りのする水が湧いていて、この水と同じような香りが作れないかと考えて生まれたのが「アムニ」。人工的な香りですが、天

然の香りに比べて長く香り、バラツキも少ないなどいいところもあります。

この香水の素となったベルガモットの香りは、柑橘系ですが少しエシガントで華やかな印象があります。香りがいいので、皮から精油を取るためだけに栽培されています。産地であるイタリアでは、うつ病や不眠症、呼吸器系の病気にもいい作用があるとされ、感染症の予防などにも使われています。

同じ柑橘系のゆずは、日本で採れる数少ない精油です。日本に昔からあるので私たちには馴染みが深いですね。ゆずは季節で言うと冬のイメージです。冬至にはゆず湯に入りませんが、加温作用が高く、血流を促したり、血管を拡張する作用があるので理に適っていると思います。ゆず精油は日本で作られています。世界中で人気です。

アロマは、自律神経を切り替えるスイッチに！

疲労が抜けない、どこか不調だと感じることはありませんか。それには自律神経が関係しています。

自律神経とは、自分の意思とは無関係に自動的に働く神経で、交感神経と副交感神経があります。交感神経は運動するときに優位になる「昼

自律神経

自分の意志とは無関係に働く神経

交感神経

運動する時に働く
《昼の神経》

副交感神経

リラックス時に働く
《夜の神経》

の神経」、副交感神経はリラックスしているときに優位になる「夜の神経」と言われています。

二つの神経は同時に働くことはなく、常にどちらかが優位になります。例えば眠ろうとしているとき、運動するときに働く交感神経が優位であれば、眠りに入りにくいですよ。自律神経は自分で動かすことができませんが、アロマが二つの神経を切り替えてくれるのではないかとされています。

交感神経をくすぐるのは、ローズマリーやレモンをブレンドしたアロマで、アクティブになります。リラックスしたいときは、副交感神経に働きかけるラベンダーやオレンジがブレンドされたアロマがおすすです。体が温まり、眠りやすくして

くれます。

自律神経のバランスが崩れると、他の神経もおかしくなり、体の調子が悪くなってしまう。アロマで自律神経を少し調整してあげれば、原因が分からない体調不良にもいい作用があるのではないかとされています。

ホルモンのバランス調整や認知症の予防にも！

統合失調症と呼ばれる病気があります。この病気は、月経や出産、閉経などホルモンの変動を受けやすい女性になりやすい傾向があります。そのホルモンバランスを整えてくれる精油がゼラニウムです。ヨーロッパの庭先でよく咲いている花で、虫除けの効果もあります。体に対しては、ホルモン分泌を促したり、リラックス作用もあります。

ところで、テレビ番組でも紹介されたのですが、認知症予防にアロマがいいことをご存知ですか。認知症は、脳の海馬が衰えてきたときに起こりますが、その前に嗅覚が衰えるのではないかと考えた学者がいました。鼻を刺激すれば脳にもいい影響があるのではないかと仮説を立てて、研究を始められました。すると、アロマには認知症の病気の進展を止めてくれる作用も期待できることがわ

かってきたのです。

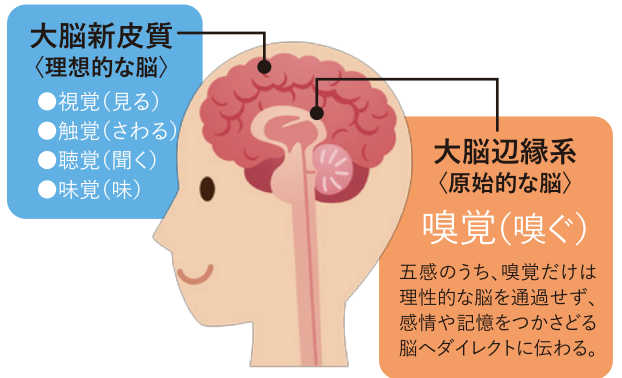
香りを嗅ぐ行為は脳にも影響があるのです。普段から意識しているんなものの香りを嗅ぐ習慣を付けると、脳も鼻も鍛えられて良いと思います。

嗅覚は、五感の中でも学習できる感覚

「私、鼻が効くのよ！」という方はおられるでしょうか。鼻が効く人と効かない人の違いは何でしょうか。実は、嗅覚は変化して上達します。いろんな香りを嗅ぎ分け、経験を増やすことで脳神経が強く接続するのです。

嗅覚は五感の一つですが、脳の中核である一番原始的な本能に近いところに直接届くと言われています。他の聴覚・視覚・触覚・味覚とは脳のぜんぜん違うところに届くことで、「好きな匂い」「嫌いな匂い」が直感的に分かります。そして、本能で感じた香りの記憶は感情にリンクします。人間は視覚に頼って生きていますが、視覚の記憶はいまいで、4カ月後に同じ写真を見ても約60%くらいが覚えていません。一方、嗅覚は1年後もほとんどの人がその香りを覚えている、長く記憶に残りやすい感覚です。初めて嗅いだ香りは記憶として残り、次にその香りをどこ

五感の中で嗅覚だけは、脳の中で反応する場所が違う。



かで嗅いだときに、関連した記憶が蘇ってくるのですね。

ワインを選ぶように 楽しく精油を選ぶ

アロマセラピーのことは何となくわかったけれど、何から始めたらいいかわからない。そんな方は、いちばん好きだと思っ香りから始めることをお勧めします。ほとんどのお店で香りを試せるので、嗅ぎ分けて、自分の好きな香りを選びましょう。

それでも分からないという方は、ラベンダーがお勧めです。いろいろな作用がありますし、肌に直接付けても安全です。ただ、同じラベンダー

でも、産地や採れた時期によって香りが違います。ワインを選ぶように、楽しく精油を選んでいただければと思います。

暮らしに役立つ アロマセラピー活用法

それでは、実際にアロマセラピーを楽しむアイデアをご紹介します。

1つ目が「重曹アロマ」です。重曹30gにレモンやペパーミントなど殺菌作用がある精油を6滴くらい入れます。精油はブレンドしてもよく、その方が作用も上がります。

カーペット掃除の時にふりかけて、掃除機をかけると重曹とアロマのパワーがコロコロして、臭いと汚れに効果がありいい香りが広がります。クローゼットに置いて水分を吸着させるのにも使えます。水分を含んだ重曹は固まりますが、固まったら研磨剤として、キッチンなどで使えます。

次に「アロマのバスソルト」をご紹介します。発汗性の高いポリビオールのピンクソルト(普通の塩)天然塩でも可(30gに精油を5滴入れます。おすすめはラベンダーやゼラニウムです。精油は必ず希釈する必要があります。塩と混ぜてから、お風呂に入れてください。発汗作用があり美容にいいと思います。

続いて「アロマトリートメントオイル」です。ホホバオイルに肌に刺激の少ないラベンダーの精油を入れます。精油は直接肌に付けられませんが、オイルに入れることで成分が皮膚を通じて体に入ってくれます。オイルに対する精油の濃度は1%くらいがちょうどいいと言われています。

お風呂上がりに、痛いところや肩が凝っているところなどにこのオイルを伸ばして、軽くマッサージするだけでふわっと軽くなることが実感できます。アロママッサージは高額ですし、なかなか時間が取れないという方も、これなら手軽に試せますね。

アロマセラピーで 香りのある豊かな生活を

少し、注意点を話します。精油は植物のパワーが凝縮しているので刺激の強いものもあります。肌に直

接ついたり、飲んだりしないこと。お子さまや妊婦の方などは、香りを嗅ぐことは問題ありませんが、トリートメントなどは医師にご相談ください。また、瓶を開いたら冷暗所に保管し、1年くらいで使い切りましょう。

私はアロマセラピーを学ぶようになり植物や人、環境などいろいろなことを考えるようになりました。人生がより豊かになったとも感じています。精油の1滴は、栽培する方、精油を作る方、それを運ぶ方と、多くの人のおかげで私の手元に届きます。精油を使うたびにいろいろなことに思いを巡らせ、感謝しないとけないと思います。

皆さんも、アロマの香り暮らしに取り入れて、豊かな毎日を送ってください。香りの記憶が、楽しい思い出として皆さんの未来に繋がるよう祈っています。ありがとうございました。

アロマセラピーレシピ

◎重曹アロマ

- 〈材料〉
- 重曹……………30g
- 精油……………6滴
- 〈お勧めの精油〉
- レモン、ペパーミント
- 〈用途〉
- 掃除、湿気取り、研磨剤

◎アロマのバスソルト

- 〈材料〉
- ピンクソルト(天然塩) ……30g
- 精油……………5滴
- 〈お勧めの精油〉
- ラベンダー、ゼラニウム
- 〈用途〉
- 入浴剤

◎アロマトリートメントオイル

- ホホバオイル……………50ml
- 精油……………10滴
- 〈お勧めの精油〉
- ラベンダー
- 〈用途〉
- マッサージオイル