

## 心と体に働きかけるアロマテラピー

### ■アロマテラピーとは

アロマテラピーは植物の香り成分の薬理作用を活用した自然療法です。植物は種の保存のために香りを放ち、ミツバチなどを誘き寄せ受粉してもらい保存維持しています。その植物が放つ香りは花、葉、果皮、樹脂、根などが細胞内に持っている油胞として存在している「精油」と言います。



アロマテラピーは「精油」を嗅いだり、植物油に希釈してマッサージすることにより、自律神経やホルモンバランスを整え、ストレス軽減にとっても有効です。

### ◆アロマテラピーの歴史

その歴史は古代エジプト時代にまで遡ります。死者の魂は元の体に戻ってくると考えられていたため、死後の体を大切に保存するためにミイラづくりが始まりました。

ミイラを作りには内臓を取り出して芳香植物を詰め、さらにミルラ（没薬）の防腐効果を活用するために包帯に浸して体に巻いていた記録があります。1992年にツタンカーメンのお墓が発見されたとき、まだ香りが残っていたと言われています。

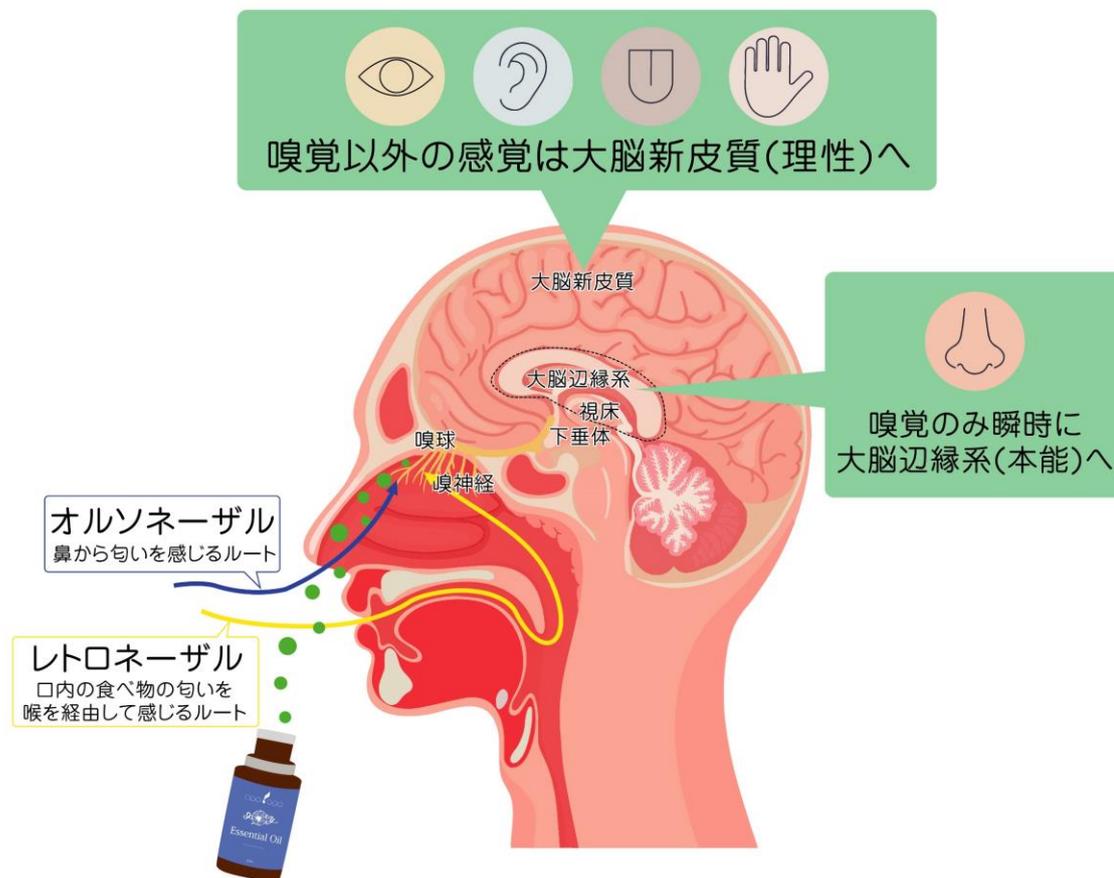
古代エジプト人は植物に抗菌・殺菌・免疫賦活作用・更には美容効果があることも知っていたと思われます。クレオパトラは、バラの花や香油をふんだんに使用して、バラの香りで、古代ローマの英雄たちを虜にし、エジプトの女王として君臨したと言われています。

日本でアロマテラピーが広がってきたのは1995年くらいからで、この年には阪神大震災やオウム事件などの災害や事件が多発し、病気ではないが不調を訴える人が増え、心と体は別々ではない「ホリスティック」の考えが広がり、癒しの時代に入っていました。

### ◆精油の伝達経路

- ① 鼻から：香りを嗅ぐことで鼻から入った芳香分子は電気信号となって脳へ到達する
- ② 肺から：呼吸とともに吸い込まれた芳香分子は気管支を通過して肺に入り、末端の肺胞から微量ですが血流に入り全身をめぐる
- ③ 皮膚から：精油を植物油で希釈したマッサージオイルを塗布することで皮膚の皮脂膜や表皮を通過してその下の真皮層の中にある血管に入り全身をめぐる

## 嗅覚の伝達



Copyright © 株式会社 ピュア・ミント

揮発した芳香分子が嗅上皮を覆う粘膜に付着し、それを嗅細胞から出ている嗅毛がキャッチし、嗅細胞に刺激を与えます。嗅覚刺激による嗅細胞の興奮は嗅神経に電気信号となって伝わり大脳辺縁系の一部である嗅球・嗅策を経て大脳辺縁系へと伝わります。

大脳辺縁系は情動・記憶(海馬)・内分泌系・自律神経系に関与していることから「情動脳」と呼ばれています。五感の中で唯一脳にダイレクトに伝わるのが「嗅覚」です。

視覚・聴覚・味覚・触覚は、まず「大脳新皮質(理性)」という思考や言語など知的な活動を司る部位を経由して大脳辺縁系に伝わります(理性が先に働く)

このようにアロマセラピーは複雑な工程を経由しないため、高齢者や会話でのコミュニケーションが苦手な人にもアロマセラピーは有効です。

【目的別 参考精油】

◆ストレス解消

ラベンダー



ベルガモット



フランキンセンス



スイートオレンジ



グレープフルーツ



◆二日酔い（吐き気）

ローズマリー



レモン



スイートオレンジ



ジンジャー



ペパーミント



◆若返り

イランイラン



ネロリ



ゼラニウム



ローズ



ローズマリー



◆不眠

ラベンダー



ベルガモット



サンダルウッド



マジョラム



スイートオレンジ



◆肩こり・頭痛

ユーカリ



ペパーミント



ティトウリー



バジル



レモン

