

メタボ世代に発信

豊かなヘルシーライフ提案誌

Health & Life

ヘルスアンドライフ

2013

6

特集

プラス アルファ
歯ブラシ+ α で歯周病を防ぐ



充実ライフを応援

大人の
習い事

注目の代替医療でセルフケア

メディカルアロマセラピー

代替医療の1つとして近年注目されている「メディカルアロマセラピー」。今回は、NPO法人日本メディカルアロマセラピー協会が主催する講座を取材しました。

1928年、フランスのある科学者が実験中にやけどを負った際、ラベンダーの精油を用いたことから生まれた、といわれるアロマセラピー。アロマ（芳香）とセラピー（療法）を意味するフランス語を合わせた造語で、イギリス式とフランス式の大きく2種類に分けられます。

日本では、リラクゼーションや美容を目的としたイギリス式が一般的ですが、フランスやベルギーでは、医師や薬剤師が患者の症状に合わせて精油を用いるなど、医療分野でも活用されています。

植物から抽出された精油の作用はそれぞれで、たとえば、ヒソップ（ほろくさ）、アカマツヨロップ、ローズウッドなどは、抗うつ効果をもたらすといわれます。メディカルアロマセラピーは、効用が

講座拝見

取材時に行われていたのは、「ペットセルフケアのアカデミック（1日集中基礎）コース」。精油の選び方や注意点など、人と動物共通の基礎知識、ペットの健康管理に活用するポイントなどを学習。そのほか、ハンドメイド体験もありました。



▲「本協会で開催するメディカルアロマセラピーの講座では、初心者コースから、専門的に学びたい人向けのコースまであります。スペシャリストを目指す人は、物理・化学に関する知識も必要です」と、協会理事長の吉田晶一さん。

▲セルフケアとして活用するコツから、精油ができるまでの工程や精油の成分の化学的な解説まで幅広く学習。要所要所で、精油レシピ（処方）が紹介され、各自で調合する実習もありました。



◆取材協力

NPO 法人日本メディカルアロマセラピー協会

協会では、精油を使った日常のセルフケアやペットのケアを学べるコース、スペシャリスト育成コースなど、幅広い講座を開講（主に都内）しています。詳しくは下記ホームページへ。

<http://www.jmaa-aroma.com/>



▲講座で使うテキストには体質判断表なども掲載。各自の体質に合った使用方法を見つけていきます。

期待される半面、使用にあたっては、精油の作用、成分と含有量などを知り、安全なレシピ（処方）を作ることが大切なのだそうです。

「たとえば、ウインターグリーン（ツツジ科植物の葉からとれる精油）の化学成分はサリチル酸メチルで、肩こりなどの治療薬に含まれる成分（鎮痛・消炎薬）と同じであるため、これを使ってセルフケアができます。ただし、アスピリンアレルギーの人は使用できませんし、ドーピングの対象となるためスポーツ選手は確認する必要があります。このように扱いに注意が必要な場合もあるので、精油の特性を知ることが大切です」と、NPO法人日本メディカルアロマテラピー協会理事長の吉田晶一さんは説明します。

今回、同協会主催の基礎講座を取材し、受講理由を伺ったところ、「メディカルアロマテラピーを試してみたい健康効果を実感できたので、本格的に習いたいと思った」という声が数名から聞かれました。吉田さんはいます。

「病気になったから病院へ行くというのではなく、自分と家族の健康は自分で守るという意識が必要だと思います。病気になる前の段階でできることはたくさんあります。その1つとしてメディカルアロマテラピーを活用していただければと思います。」



▲講師の示した精油レシピ（処方）に基づき、ウオーターとクリームを作りました。最後に、自分の目的に合わせて精油を組み合わせ、オリジナルの調合も体験。



◀さまざまな精油を紙に垂らし、実際に香りをかいでみて、自分の感じ方を確認します。

▼今回の実習で作ったのは、人にもペットにも使えるもの。スキンケアなど皮膚表面に対しての作用に使う「ウオーター」、皮膚内側への浸透作用がある「ジェル」、皮膚保護作用が高い「クリーム（軟こう）」の3種を作りました。



▲作ったものは、実際に塗って確認します。ペットに使用する場合は、なめてしまうことを考慮して、無農薬の精油を使うなどの配慮が大切だといいます。



精油レシピ（処方）の一例

ジェル（塗布用）として使う場合

1. 容器にハイブリッドオイル（精油乳化剤）2mlを入れる。
2. 使用目的に即した精油（※）を入れる。
3. ジェル 20mlを入れる。
4. よく振って混ぜる。

※肩こり解消用の精油

- ウインターグリーン… 6滴
- ユーカリレモン… 2滴
- レモングラス… 2滴
- サイプレス… 2滴
- ローズマリーカンファ… 2滴



薬と併用してアロマを活用

佐々木 靖さん（52歳）

今までいろいろな病気を患ってきた、5年前にメディカルアロマテラピーに出会いました。それまでは、「病気になれば病院に行けばいい」と考えていましたが、メディカルアロマを習いだしてから、自分が医療に頼りすぎていたことに気がつきました。今は病院の治療と併用してアロマを活用していますが、治療の隙間を埋めるだけでなく、病

気になる前に自分ケアできることを実感しています。