

ウェルネ特集1
「アロマテラピー」

「アロマテラピー」で健康に

植物の香りを健康づくりに役立て

る「アロマテラピー」は、近ごろでは日本でもかなり一般に広まってきたようです。アロマテラピーの正しい知識と楽しみ方について、「生活の木」の武藤浩子さんにお話を伺いました。

Interview



「生活の木」
梅田ハービスエント店
店長 武藤 浩子さん

多種多様な植物の
「香り」を利用する

まず「アロマテラピー」の正しい意味から教えてください。

アロマテラピーという名称は、今から90年ほど前にフランスの病理学者ガットフォセが提唱したもので、直訳すると「芳香療法」となります。その名の通り、一般には植物から抽出した香りを放つ精油（エッセンシャルオイル）を使って、身体や精神のトラブルを改善したり、心身のバランスを整える療法を指しています。

昔から世界各地の人々が試行

錯誤の中で、植物の香りの持つ色々なはたらきを発見し、病気の治療や健康維持に役立ててきました。そうやって昔から伝えられてきた民間の生活の知恵を、見直したものがアロマテラピーなのです。日本では医療として認められていませんが、フランスなどでは医学の分野にもなっています。

ただ、「植物の良い香りで気分を良くする」という点から言えば、森林浴や日本のお香、ポプリ、ハーブティなども、楽しむことも、広い意味でのアロマテラピーに含まれると言っている人も知れません。



「エッセンシャルオイル」はどんな植物から採るのですか？

エッセンシャルオイルの原料になる植物には、実にさまざまな種類があります。よく知られているのは、ラベンダーやミントに代表される「ハーブ類」ですが、その他にもレモンやオレンジなどの「果物の皮」から抽出するもの、バラやカーネーション、ジャスミンなどの「花」から抽出されるもの、松や杉、モミといった「木の葉・皮」から採られるものもあります。コショウやジンジャー、ナツメグといった「スパイス」として使われる植物からも、各種のエッセンシャルオイルが抽出されます。この中では、特に花から採られるものが高価です。というのは、一つの花からは精油成分がごく少量し

か採れないためです。バラの精油を1オンス作るには、数万本のバラの木が必要だと言われます。

自分に合った香りを
見つけること

それぞれの精油で効果が違うのでしょうか？

そうですね、たとえばラベンダーやカモマイルの香りには、気持ちよさを落ちつかせる鎮静効果があると言われています。逆にローズマリーなどには集中力を高める効果があります。ほ



かにも鼻づまりや喉の痛み、花粉症を和らげる、精力を高める、不眠を改善するなど、それぞれの植物ごとに色々な精油の効果が伝統的に知られています。

たいていのエッセンシャルオイルには殺菌作用があるため、香りを漂わせるだけで空気をリフレッシュできますし、蚊やハエなどの虫よけにもよく利用されています。一つの精油にも様々な作用がありますから、複数を組み合わせる、つまり「ブレンドすること」で、さらに多様な効果を生み出すことができます。

ただ精油というのは、数十〜数百種類の揮発性物質の混ざったもので、一つひとつの成分が人体にどう影響するのかが、科学的にはまだはつきりと解明されていません。そ

ウェルネ特集1

「アロマテラピー」

それぞれの精油の効果についても個人差があり、ある人にとっては良い香りでも、別の人には刺激が強すぎる、ということもよくあります。色々な香りを試してみても、自分の好みや求める効果に合ったものを利用することが大切だと思います。

アロマテラピーに利用される 主な植物の種類と効果

ラベンダー	不安、緊張、不眠などを鎮静する
ローズマリー	覚醒効果や記憶を強化する効果
ペパーミント	リフレッシュ効果・消毒作用など
ローズウッド	強壮、リフレッシュなどの効果
レモン	集中力の向上に効果がある
ローマンカモマイル	不眠の改善や鎮痛効果
オレンジ	ストレス緩和、食欲増進作用
イランイラン	高揚感や安心感を高める
サンダルウッド	心身のリラックス効果

器具を使って 香りを漂わせる

「エッセンシャルオイル」の 使い方は？

大きく2つの利用法があります。ひとつは部屋に香りを漂わせ、効果を發揮させるやり方。もうひとつはオイルの成分を皮膚や粘膜を通して働きかける方法です。

前者では「アロマポット」などの器具を使う方法が一般的です。アロマポットは、水を少量入れた小皿などに精油を数滴たらし、ロウソクの火で下から温めることで香りを拡散させる器具で、今では日本でもかなり広まっていますね。ただ火を使うので、安全には十分に注意する必要があります。同じ

ような器具で、電球の熱を使ってオイルを拡散させる「アロマランプ」もあります。ポットほど高温にならないので、柔らかな香りが長時間楽しめ、あかりのインテリアとしても楽しいものです。

また、オイルを水と一緒に霧状にして拡散させる「ディフューザー」という器具もあります。熱を使わず、香りを広い範囲に拡散できるので、最近人気が高まっています。

そうした器具を使わなくても、いちばん簡単な方法としては、お風呂に入れて精油を垂らすだけでも、香りを楽しむことができます。



アロマテラピーに使う器具



マッサージ・入浴は 安全性を考えると

皮膚から働きかける方法には
どのようなものが？

代表的なのは「オイルマッサージ」です。キャリアオイルと呼ばれる植物性のオイルに精油をブレンドして作ったマッサージオイルを、手足や肩、背中などにつけてマッサージします。また入浴に使う方法

もあります。お風呂に直接精油をたらして、よくかき混ぜて入浴するわけです。全身浴でなくても洗面器にお湯を張って手足を入れるだけでも効果があります。

ただエッセンシャルオイルというのは、非常に刺激の強いものですから使用する場合は、安全性を十分に念頭に置くことが大事です。特にマッサージや入浴に使うときには、十分な注意が必要です。オイルの量が多すぎると逆効果にもなりかねませんし、種類によってはマッサージなどには使つてはいけないものもありますから、あらかじめ専門家に相談した方がよいと思います。

— ありがとうございます。 —

ハーブ・アロマテラピーの専門店

Lifeware shop『生活の木』

全国の百貨店等に直営専門店(90店)を展開。
通販やオンラインショッピング等も充実。

今回の取材協力店

梅田ハービスエント店

大阪市北区梅田2-2-22
梅田阪神第2ビルディング 3F
TEL&FAX:06-6452-0877
営業時間 11:00~20:00



『生活の木』H.P <http://www.treeoflife.co.jp/>