

江戸川大学保健だより

NO.014 09年10月

江戸川大学 学生相談室 医務室 安心生活サポート窓口 (C棟)
soudan@edogawa-u.ac.jp 内線 477

大学生の皆さん、アロマテラピーをご存知ですか？

ここ数年人気があります。特に女子学生は、ご存知の方が多いと思います。効用と使い方について、簡単にですがご紹介しましょう。

アロマテラピー(フランス語: aromathérapie)

アロマ=芳香/セラピー=療法という意味。花や木など植物に由来する芳香成分(精油)を用いて、心身の健康や美容を増進する技術もしくは行為のこと。また、お香やフレグランス・キャンドルも含め、生活に自然の香りを取り入れストレスを解消、心身をリラックスさせることも含めて呼ぶ場合も多いです。

精油(エッセンシャルオイル)

植物の根・茎・葉・花びら・果実・果皮・種子・樹脂・樹皮など、さまざまな部分から独自の方法で取り出した、芳香物質(香りの成分の集まり)

歴史

芳香植物の利用は古代にさかのぼるが、精油の製法が確立したのは中世であり、アロマテラピーそのものが提唱されたのは20世紀に入ってからである。また日本への紹介は1980年代以降である。

アロマテラピーで風邪予防

精油には、殺菌・抗菌作用が期待でき、中には抗ウイルス作用が期待できるものもあります。

さらに、免疫力を高める作用が期待できるものもあります。免疫力とは、自分にとって有害なものを殺したり、無害にする力です。つまり「風邪をひきにくくなる」予防できるということです。

不快な諸症状の緩和

精油の中には、痰をきる、咳を鎮めるなどの作用が期待できるものがあります。つまり、風邪のときに起こりやすい諸症状に効果的ということです。

免疫力向上

ティーツリー、ベルガモット、ユーカリ、ラベンダー

咳 ユーカリ、ラベンダー、レモン、ローズウッド

のどの痛み シダーウッド、ネロリ、ローズマリー

食欲不振 ペパーミント、マジョラム、レモン、ローズ

頭痛 リセージ、サンダルウッド、ベルガモット

※皮膚異常時、医師や薬剤師に要相談

手軽な方法をご紹介します。

芳香浴

・**直接吸入**

精油を1~2滴、ハンカチやティッシュペーパー、脱脂綿に含ませ、直接香りを嗅ぐ方法。

・**蒸気吸入**

熱湯を入れたティーカップや洗面器に、精油を1~3滴ほど加え、立ち上る蒸気を吸入する方法。

・**器具などを使う方法**

アロマポットや、アロマキャンドル。アロマデフューザーなどを利用し、部屋に香りを満たす方法。

・**スプレーを使う方法**

無水エタノール6ml→精油12滴→精製水24mlの順で加えて作った芳香スプレーで香り利用する方法。

入浴(沐浴)

湯船にぬるめの湯を張り、精油を5~6滴落とす方法。精油は湯に溶けないため皮膚となって湯面に浮く。芳香浴と有効成分の皮膚からの吸収を同時に行える。半身浴の場合は使用する精油の量を半分にする。

手浴・足浴

洗面器やバケツに全身浴よりは若干高め(40℃)の湯を張り、精油を2~3滴落とし手や足を漬けて温める方法。手浴・足浴であっても全身を温める効果があり、加えて芳香により気分転換とリラックスにも良い。

アロマセラピーにも注意事項があります！

- ・精油の原液は直接肌につけないでください。
- ・アレルギーのある方は、医師に相談しましょう。
- ・飲まないでください。
- ・保管場所は(冷)暗所で、開封後は1年以内に使いきりましょう。(柑橘系は半年以内)
- ・純粋な精油を使いましょう。(合成化学物質で作られたニセモノがあるので注意しましょう)
- ・精油は万能ではありません。
- ・妊娠時には特に気をつけて精油を選んでください。

報告者: 人間社会学科 H19年度卒 住吉文子

監修者: 人間心理学科 松田英子

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp