

山口・吉南医師会女性医師部会合同研修会報告

竹本 成子

2021年2月6日18時から山口市医師会大会議室に於いて、山口・吉南女性医師部会の合同研修会が開催されました。参加者は山口市医師会から10名、(男性2名、女性8名)、吉南医師会から4名(男性1名、女性3名)でした。

司会進行は田村博子先生。開会にあたり、國近尚美部会長から「コロナ禍の今、この会の開催も悩みましたが、感染対策を講じつつ開催することとしました。」例年に比べ広い会場での開催、懇親会は中止となったことを述べられました。また、成重隆博会長から「アロマのリラックス効果について拝聴することを楽しみにしてまいりました」とご挨拶いただきました。(写真1、2)

レクチャー&ワークショップ

「ウィズコロナの時代のアロマの効用

～心と体を癒す～

講師 (株)グリーンフレグランス代表取締役

柘田久美子氏

講師の柘田久美子先生は、「家庭に緑を取り入れる」つもりでご自宅のベランダでハーブの育成を始められました。その際、参考にしたハーブの本に記載されていたハーブの薬理効果に興味を持ち、メディカルハーブを学ばれるようになったそうです。メディカルハーブの勉強の一環としてアロマセラピーの施術を受けた時に心の開放感を体験し、この感動を広めるためアロマセラピーの講座を開設、現在も講師として、また、日本アロマセラピー学会会員、日本統合医療学会会員、日本アロマスポーツトレーナー協会認定スポーツアロマトレーナーと多方面でご活躍中です。(写真3)



写真1



写真2



写真3



写真4

活動の一つに、宇部市の西宮八幡宮での花手水のご紹介がありました。コロナ禍で神社の手水の使用を避けるアイデアとして手水鉢に花を生けている「アレ」です。「手を清めず心を清めるように」との思いから、考案されたようです。単に花をいけるだけでなく、アロマキャンドルを組み込み、フラワーセラピー、カラーセラピーに加えて、アロマセラピー、キャンドルセラピーの効果を演出されています。西宮八幡宮では手水に流れる水の音によるミュージックセラピーも加わり、5つの癒し効果があるそうです。宇部日報や朝日新聞の山口版にも何度か紹介されています。(写真4)

アロマセラピーとは、植物の香りや様々な働きを借りて、心や体のトラブルを穏やかに回復し、健康増進や美容に役立てていこうとする自然療法です。「薬は、草を使って楽になるもの」と申されることごととも思いました。

アロマセラピーのメカニズムつまり、香りが心と体に作用する経緯とは、香りの分子が嗅神経にキャッチされると感情や本能を司る視床下部にその情報が伝わり、体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能などのバランスを整えるとされています。

アロマセラピーに使用するのは、植物から抽出した天然の『精油(エッセンシャルオイル)』です。精油1kgを得るために、ラベンダーなら花穂を100~200kg、ローズなら花を3~5トンも必要とするほどで、貴重なものです。

精油は、植物の芳香成分を高濃度に含有した揮発性の物質です。芳香成分の種類はアルコール類、アルデヒド類、ケトン類、エステル類、フェノール類、炭化水素類などが有り、これら

モノテルペンアルコール類の固有作用

種類	作用	精油
リオナル	抗菌、抗ウイルス、免疫調整、鎮静、血圧降下	クラリセージ ラベンダー
ゲラニオール	抗真菌、鎮痛、皮膚弾力回復、収れん	ゼラニウム ローズ
シトロネロール	抗菌、筋弛緩、血圧降下、防虫	ゼラニウム シトロネラ
メントール	鎮痛、血管収れん、抗真菌、殺菌、抗ウイルス	ペパーミント
テルピネン-4-ol	抗菌、免疫調整、抗炎症、鎮痛、鎮静	ティートリー
αテルピネオール	抗菌、免疫調整、抗炎症、収れん	ローリエ
ボルネオール	胆汁分泌と排出促進、解毒	ローズマリー

表1

が、精油の香りや働きの元になります。

特に抗菌作用、抗真菌作用、抗ウイルス作用を持つモノテルペンアルコール類について解説がありました。(表1)

さらに、モノテルペンアルコール類のうち、シトロネロール、ゲラニオール、リナロールを含有するゼラニウムについて説明がありました。

ゼラニウムは「バランスを整える」ことが得意な精油のようで、心に対しての作用は自律神経のバランスを整える効果により、ストレス性の不調に有効で、情緒不安定や更年期障害に効果が期待できるようです。体に対しては、女性ホルモン分泌の調整に働き月経不順や更年期障害に役立ち、自律神経を調整することで、余分な水の排出を促す効果や浮腫やむくみに効果的だそうです。(ここで、女性一同、ほーと感嘆)肌に対しては、皮脂バランスを整える作用で、肌に潤いを与え、血行促進し、肌の若返り効果などスキンケアに役立つようです。(ここで、女性一同、ざわつくざわつく)

「新型コロナウイルスによる嗅覚障害がゼラニウムを用いた嗅覚トレーニングで速やかに改善した1症例」 芦屋こころとからだのクリニックの春田博之先生のご発表の紹介もありました。詳細は芦屋こころと体のクリニックのFacebookをご覧くださいませ。(写真5)

他にも精油(エッセンシャルオイル)には多くの種類があり、代表的なものを紹介されました。

ラベンダー：学名はLavandula 「洗い流す」という意味。鎮静作用があり、ストレスで緊張した心と体をリラックスさせます。

スイートオレンジ：神経の緊張を緩めてリラックスさせ、ストレスによるイライラ解消や質の高い睡眠に役立ちます。明るく前向きな気持ち



写真5

に導く作用があります。

ペパーミント：優れたリフレッシュ作用を持ち
ストレスや疲労感を和らげて眠
気を抑えます。鼻や喉のコン
ディションを整える作用があり
ます。

精油は単独だけでなく、目的に応じて幾つか
のものをブレンドして使用されることもありま
す。

アロマセラピーの楽しみ方として、芳香浴、
沐浴・手浴・足浴、湿布、蒸気吸入、トリート
メント（施術）、アロマスプレー等があります。

- ・寝つきを良くするには ラベンダー サンダ
ルウッド オレンジスイート スイートマ
ジョラムを芳香浴や入浴で使用
- ・気持ちを落ち着けるには ラベンダー サン
ダルウッド フランキンセンスを芳香浴や入
浴、蒸気吸入で
- ・集中力を高めるには ペパーミント ロー
ズマリー レモンを芳香浴や蒸気吸入で
- ・肩こりには ローズマリー ラベンダー ペ
パーミントを施術で使用
- ・風邪予防には ティートリー ラベンダー
ユーカリを蒸気吸入やアロマスプレーで
（公益社団法人 日本アロマ環境協会
（AEAJ）パンフレットより）

アロマセラピーを行うための精油を選ぶ際
には、「アロマオイル」などの製品名が付いて
いるものには精油とは異なる類似品もある
ので注意が必要だそうです。

アロマセラピーの専門店で購入するのが
安全なようです。AEAJの公式HPオンライン
ショップからも購入できます。



写真6

精油の様々な効能についてご講演いただ
いた最後にロールオンフレグランスの作成して
いただきました。3種の香りのレシピから1つ
選んでお土産としていただきました。（写真6、
7）

参加者からの言葉として、「アロマとはお
しゃれで女性的で自分等は縁遠いものと考えて
いたが、効能効果を伺うと興味が湧いてきた」
「自院内で芳香浴をするのは香りを苦手とする
人もいるであろうから難しそう」「患者の嗅覚
訓練に取り入れられそう」などの感想が出まし
た。

最後に、吉南医師会の榎美穂先生から「毎年
楽しみにしている会に無事参加できてよかつ
たです。今年の研修会も素晴らしい企画でし
た。」とご挨拶があり、閉会となりました。

コロナ禍で感染対策のため懇親会が中止と
なったため例年のような参加者同士の交流は
できませんでしたが、こんな時だからこそ、顔
を合わせて、こころとからだの癒しについて知
見を得ることができたのは貴重な時間でした。

本日の大会議室は5台のアロマディフュー
ザーから漂う芳香に満たされ、心のリラックス
も大いに得ることができました。閉会后、香
りのお土産の他に事前に申し込まれた方には
豪華なお弁当のお土産もいただいて大満足の
研修会でした。

あの手、この手で、この研修会の継続を目
論んでおります。若い世代の先生方、男性の
先生方もどうぞ奮ってご参加くださいませ。



写真7