

〈連載9〉

感じて治す! 療法の音楽・アロマ

くまのちます

あき脳神経 精油(エッセンシャルオイル)の香りは、嗅覚を通して大脳辺縁系や大脳皮質の前頭葉、つまり感情、自律神経やホルモン系、食欲を通して脳精神などをつかさどる領域を刺激する。精神をリラックス、安定させ、うつなどの症状を改善する作用を持つとされている精油がある。

例えば、筋緊張を解き、気分を落ち着かせる作用を持つローマンカモミール・ラベンダー、感情の起伏を抑え、安定させる作用を持つマジョラム、憂うつ感を

「認知症に対しては、中核て効果を判定した。使用した精油は午前がレモン1滴とローズマリーカンファール2滴、午後がオレンジ1滴とラベンダー2滴。午前は集中力を高める効果がある」とされる精油の組み合わせ

「認知症に対しては、中核て効果を判定した。使用した精油は午前がレモン1滴とローズマリーカンファール2滴、午後がオレンジ1滴とラベンダー2滴。午前は集中力を高める効果がある」とされる精油の組み合わせ

同クリニックでは、認知症には薬物療法、脳トレ、アロマセラピー、回想法と音楽療法、運動療法、光療法(日光浴のすすめ)などを併用している。複数の療法を併用すると、どの療法によるものか、相乗効果によるものか判断しにくい

が、症状が改善することが多いという。報告では、ほぼ同じ内容の芳香浴によってアルツハイマー病患者の見当識障害(日時、場

1日6時間のアロマセラピーで認知症の症状が改善された例も

報告では、ほぼ同じ内容の芳香浴によってアルツハイマー病患者の見当識障害(日時、場

「うつ病や認知症などに対する補助的治療の一つとして行っています。うつ病は通常、抗うつ剤や精神療法で治療しますが、患者さんによって心のリフレッシュと開放、不安や憂うつ感の軽減などを期待して、アロマセラピーを併用してい

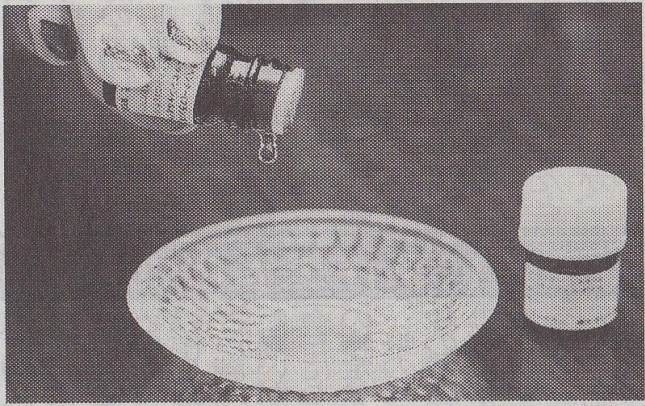
改善させ、幸福感を与える作用を持つローズなど。うつ病に対するアロマセラピーは、これらの精油の香りを部屋に漂わせる芳香浴よりも、精油を含ませた

オイルなどを体に塗ってマッサージを併用したほうがより効果的と報告されている。

認知症に対するアロマセラピーの有効例に関して、鳥取大学医学部保健学

科の研究グループの報告がある。老人保健施設に入所中の認知症高齢者35人(平均年齢86歳)を対象に、フアン付きの専用器具を用いて部屋に精油の香りを漂わせる芳香浴を実施し、認知症の重症度スケールを用い

〈特別取材班〉



効能に応じた精油を組み合わせた芳香浴は認知症にも有効だという

アロマセラピーは痛みの緩和にも有効とされ、頭痛、がん性疼痛などに用いられている。鎮痛作用を持つ精油にはラベンダー、ゼラニウム、ベルガモット、クラリセージ、ローズマリーなどがあり、これらに鎮静作用をもつカモミール・ローマン、サンダルウッド、スイートマジョラムなどを組み合わせアロマセラピーを行う。

痛みの緩和にも有効

痛みに興奮している脳を静めると、脳内にエンドルフィンと呼ばれる物質が分泌される。エンドルフィンとはエンドルフィンと短くした言葉で、エンドは内因性という意味、モルフィンはモルヒネの英語読み。つまり、体内でつくられるモルヒネで、最も強い鎮痛薬として使用されるモルヒネの30倍の鎮痛作用がある。アロマセラピーはこのエンドルフィンの分泌を促すと