

Health

Today

2011 April

4

[ヘルストウデイ]

治癒力を高めて、カラダ&ココロ元気

平成23年3月24日発行 通巻298号

毎月1回 24日発行

健康&栄養&医療に
関する処方せんを
お届けします

●特集2 『暮らし環境を見直せば寿命が延びる』
身体にいいのは「好きな香り」

脳に安らぎと
心身のバランスを

●特集1 食べて治癒力アップ
間違った飲み方してませんか？

「百薬の長」にするための
アルコールとの付き合い方



●インタビュー

活力の源は“食”にあり

清水国明さん

「医療の言葉」ご存じですか？

「化学療法」の正しい意味は？



※答えは誌面p11をご覧ください

↑お名前の押印などにご利用ください

特集2

“暮らし環境”を見直せば寿命が延びる

身体にいいのは「好きな香り」

脳に安らぎと

心身のバランスを

芳香療法とは、香りを使って心と身体の不調を改善すること。
ストレスフルな現代こそ、上手に香りを取り入れて健康でいたいものです。
文：前みづ子

症例：
アルツハイマー型認知症で、匂いも
かぎ分けられなくなった83歳女性

物忘れに加え、匂いもかぎ分けられなくなったの
ではないかと、家族が心配して相談にきた83歳の
女性。アルツハイマー型認知症の治療薬の服用に
加えて、レモンバームの香りを朝晩かくようにした
ところ、少しずついい香りといやな匂いの区別がで
きるように。また枕元にその香りを置くことで、ぐ
っすり眠れるようになって、昼間の生活に落ち着き
が出てきた。(くどうちあき脳神経外科クリニック)

写真：©Reika-Fotolia.com

海馬を直接刺激する
香りを使った認知症治療

「香りは、鼻から嗅覚をつかさどる神経に伝わり、脳にある海馬というところを直接刺激することが最近わかってきました」と話すのは、芳香療法を取り入れた医療を実践している、くどうちあき脳神経外科クリニック院長の工藤千秋先生。

脳内で人間の本能をつかさどる部分が大脳辺縁系といい、その一部である海馬(図参照)は、さまざまな情報を整理して取りまとめる役割を果

図 香りと脳の関係性



大脳辺縁系
(海馬、扁桃体)
情報、記憶などの中枢

たしています。ここで、必要だと判断したものや印象に残ったものは大脳皮質に蓄積されていきます。簡単にいうと、海馬では新旧全ての記憶情報がふるいにかけられ、必要な情報は次第に大脳皮質にファイルされるのが「アルツハイマー型認知症」です。香りは、その大事な海馬に刺激を与える効果があります。

海馬のすぐ近くには、物事の好き嫌いを感じる扁桃体という部分があり、好きな香りをかぐと扁桃体が反応して海馬の働きを活性化させ、逆に嫌いな香りをかぐと、海馬の働きを抑制させてしまいます。工藤先生は「扁桃体が喜ぶ香りをかぐと、一緒に海馬も喜ぶ。好きな香りは身体にいいのです」と話します。

こうした脳のメカニズムを利用した認知症患者への芳香療法は、すでにいくつかの介護施設などで実践されています。また、好きな香りには嗅覚などをつかさどる部位を目覚めさせたり、気持ちや行動を落ち着かせる効果もあるようです。例えば、メリッサ(レモンバーム)の香りが、認知症状を和らげるという研究発表がありました。本人が気持ち

いいと感じる、好きな香りを選ぶことが大事だと工藤先生は言います。

心の窓を開ける「香り」役立て「いい香り」

現在、うつ病とともに、社会不安障害、社会適応障害といわれてストレスに適応できずに悩んでいる人たちが非常に増えています。香りには不安な気持ちを取り除く効果もあるため、心を病んでいる人たちに対して、高い効果を発揮するのではないかと期待されています。

こうした患者さんに対して、工藤先生の心療内科の間診では、花や木など植物からとった芳香成分(精油)であるアロマをかいでもらいながら深呼吸を繰り返させることから始めるそうです。その目的は、身体をリラックスさせることです。「その人の心の窓を開いて、心からのメッセージを聴くのに最も適した香り、好きな香りをじっくり見つけることから治療はスタートします」

特に社会不安障害、適応障害の患者さんには、フランキンセンスやラベンダーの香りを積極的に用いているそうですが、この病気にはこの香り、という決まりはありません。その日の気分や体調によっても、感

主な精油とその効果

イランイラン	ストレスを和らげる
カモミール	不安を取り除き、心がリラックスする
ジャスミン・アブソリュート	やる気と自信を与える
ゼラニウム	心のバランスを整える
ヒノキ	心を落ち着かせ、リラックスする
フランキンセンス	悲しみや不安を和らげる
メリッサ(レモンバーム)	緊張をほくし、気持ちを明るくする
ユーカリ	集中力を高め、気分がリフレッシュする
ラベンダー	緊張やストレスを和らげ、リラックスする

じ方が違うと言います。

慢性頭痛にも効果的な香り
選ぶ際は専門家に相談を

工藤先生の外来には最近、芳香療法を希望する慢性頭痛の患者さんが増えているそうです。片頭痛の特効薬が開発されて以降、頭痛の治療法は飛躍的に進んできましたが、すべての頭痛がこの薬で解決するわけ

Doctor's Advice



工藤千秋

くどうちあき脳神経外科クリニック 院長
東京脳脊髄研究所所長

くどうちあき

日本脳神経外科学会専門医、日本認知症学会専門医。島根医科大学卒業。英国バーミンガム大学、労働福祉事業団東京労災病院脳神経外科、鹿児島市立病院脳疾患救命救急センター勤務、東京労災病院脳神経外科副部長などを経て、2001年開業。著書に、「サプリが命を躍動させるとき あきらめない! その頭痛とかくれ貧血」(文芸社)ほか

本物のアロマの香りを取り入れる習慣を

芳香療法のベースは、上質な香りを直接鼻から吸い込み、意識して脳に刺激を与えることにあります。広義では、ハーブティーを飲むのも芳香療法のひとつかもしれませんが、いまやアロマは百円ショップなどでも手に入る時代ですが、ぜひ本物のアロマを使ってください。そして可能であれば、高い専門性を持った人からのアドバイスを受けることもお勧めします。

心身の健康のために、自宅で毎日、好きな香りを取り入れる習慣をつけてはいかがでしょうか。

はありません。ほとんどは肩や首の筋肉の緊張からくる緊張型頭痛だそうで、片頭痛の薬では効果がみられないこともあります。

香りには、そのような症状を軽減する効果があります。好きな香りがかげば、全身がリラックス状態になり、凝り固まったものがほぐれていくのです。これによって、頭痛もラクになるというわけです。

日本では古くから、お香をたきしめる風習があったことからわかるとおり、天然の香りでも心身の健康の

バランスを保とうとする考え方は、私たち日本人になじみのある方法です。

自分の好きな香りを見つけて、日頃から活用してはいかがでしょうか。自己流で行うのではなく、日本アロマ環境協会の認定医や、認定看護師のアドバイスを受けてから、使用することをすすめます。香りは脳に直接影響を与えるので、石油などから作られた合成香料ではない、自然の植物などから抽出した芳香素材を用いるのが望ましいのです。

「脳の老化」大丈夫!? 簡単チェック!!

- 物の名前を言えず「あれ」「それ」「これ」が多くなった。
- 知人や、家族の名前がすぐに出てこない。
- 「何を取りに?」「何しよう」として「たんだっけ」が多くなった。
- どこにしまったのか? 忘れてしまう事が多くなった。
- 同じ事を言ったり聞いたりが、増えてきた。
- 昔の事は覚えていたが、最近の事は忘れっぽくなった。
- 昨日の夕食のメニューが思い出せない。

物忘れは加齢による自然の現象です。でも大切なのは早めの予防、「フェルガード」で脳の栄養補給を!



「認知症」の疑いがあったから専門医の指導のもと積極的に予防を始めましたウィッキーさん!

頭スッキリは「フェルガード」のおかげです。いまも、引き続き愛用しています!

電話・FAXのお申し込でお届け致します

(成分) フェルラ酸・ビタミンC・
ビタミンE・ブドウ糖・ガーデン
アンゼリカ抽出物(栄養補助食品)

フェルガード100

90g(1.5g×60包)
6,300円

送料無料



●フェルラ酸

米ぬかに大量に含まれる成分でベータアミロイドを抑制する働きがあり、不足すると物忘れをするようになっていわれています。

●ガーデンアンゼリカ抽出物

セリ科の植物でヨーロッパでは昔から薬用・食用にされてきたハーブです。神経再生作用があるとされています。

当社の薬剤師他担当にご相談下さい。

●お問い合わせ/ご注文は ライフパーク

〒141-0022 東京都品川区東五反田2-5-7(山市ビル6階)

TEL.03-5791-2699 FAX.03-5791-2623

http://www.417-lifepark.com【総代理店】

今なら10包入
プレゼント!!
1,000円分がお得!