



春は気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい人間関係、引越など「変化」の多い季節です。その一方、新しい環境での疲れなどがたまりやすい時期でもあります。今回は「アロマテラピー」についてご紹介したいと思います。



アロマテラピーとは？

花の香り・フルーツの香り・森の香り・など
植物の香りは、私たちの心や身体にさまざまに働きかけます。

アロマテラピーは、植物から抽出した香り成分である**精油(エッセンシャルオイル)**を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。

アロマテラピーのメカニズム



五感の中で唯一脳にダイレクトに伝わるのが「**嗅覚**」です。香りの分子を嗅覚がキャッチすると感情や本能をつかさどる「**大脳辺縁系**」や、自律神経系をつかさどる「**視床下部**」にその情報が伝わり、体温や睡眠、ホルモン分泌、免疫機能などのバランスを整えるといわれます。また、精油成分が皮膚から身体に働きかけることもわかっているため、身体各症状に効果を現します。

精油の種類

精油にはたくさんの種類があります。
今回は代表的なものをご紹介します。



ラベンダー

鎮静作用があり、ストレスで緊張した心と身体をリラックスさせます。
優しい香りで、古くからスキンケアに用いられてきました。



ペパーミント

優れたリフレッシュ作用を持ち、ストレスや神経疲労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。



オレンジ・スイート

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の解消や不眠に役立ちます。明るく前向きな気持ちに導くほか、消化器の働きを助ける作用もあります。

アロマテラピーの楽しみ方

●芳香浴法

精油を拡散して香りを楽しむ方法です。

・アロマディフューザー(アロマ加湿器)を使って

部屋全体に香りを広げることができるので、リビングや寝室などにおすすめです。
アロマ加湿器は3千～5千円程度で販売されています。
精油の量は6～8畳の部屋で5滴程度が目安です。

・お手軽な方法

ハンカチやティッシュに精油を1～2滴垂らし、デスクや枕元に置きます。

●沐浴法

精油を入れたお湯に、全身または一部を浸ける方法です。肌に刺激を感じた場合はすぐ洗い流しましょう。

・入浴

浴槽に適温の湯をはり、精油を1～5滴入れ、良くかき混ぜてから浸かります。

・手浴

洗面器に熱めの湯(40～42℃)をはり、精油を1～3滴入れ、手首までつけ15分ほど温めます。

☆香りの好みは人それぞれ☆

精油は自分の好きな香りを選ぶことが第一です。又体調や気分にあわせて香りの好みは変わります。気分に合わせて香りも変えてみてはいかがでしょうか。



《精油を安全に楽しむために》

- ①精油を直接肌に塗ったり、飲んだりしないでください。
- ②火気に注意しましょう。
- ③3歳未満のお子様は入浴、手浴での使用は避けましょう。
3歳以上のお子様でも成人の使用量の10分の1程度から始めましょう。
- ④柑橘系精油の中には日光によって反応し肌に刺激を与える成分が含まれる場合があるため、日中の外出前の使用は控えましょう。
(グレープフルーツ・ベルガモット・レモンなど)
- ⑤健康状態や体質に注意を払い、不快感や異変を感じた場合は使用を中止しましょう。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 096642-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★