

「木とアロマテラピー」

渡邊直子

木材の木目は1/f ゆらぎがあり、リラックス効果があると言われています。木の香りは居ながらにして森林浴のような癒しとリフレッシュをもたらします。都市の中での生活に木の癒しを取り入れてはいかがでしょうか。

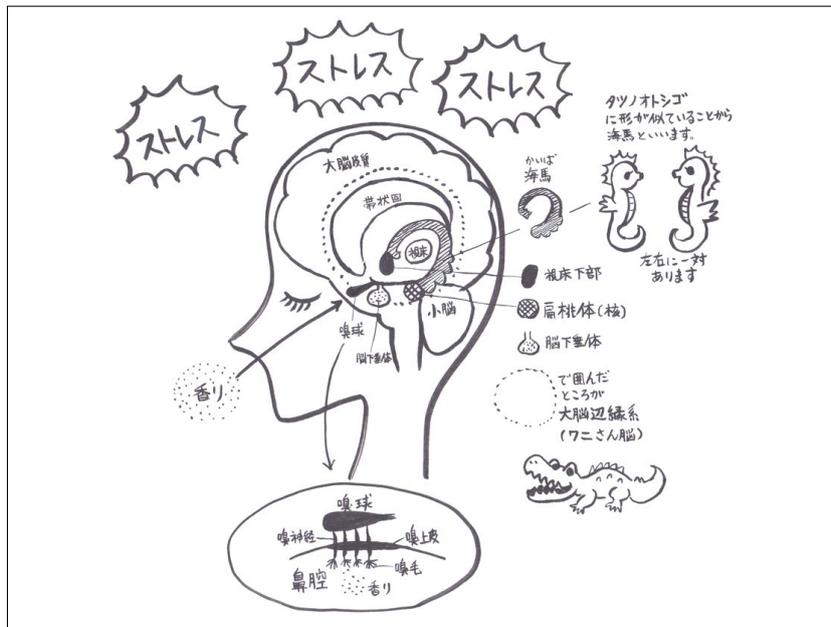
超高齢化社会が進み、自分自身で自分の体調を管理することが求められています。アロマテラピーの知識が少しでも皆さまの健やかな暮らしに役立つように書いていきます。

アロマテラピーは植物から抽出したピュアなエッセンシャルオイルを使用して、芳香を嗅いだり皮膚に塗布したりします。アロマテラピーで有名なのは「ラベンダー」です。リラックス効果、皮膚をなめらかにする効果、抗菌効果など多くの効果が研究されています。20世紀にフランスの研究者が実験中に火傷して、とっさにラベンダーオイルに手を浸してキレイに治ったのがきっかけでアロマテラピーの研究が始まりました。

今日は「木」がテーマなので木が人にもたらす効果についてお話ししましょう。

桂皮(ケイヒ)桂枝(ケイシ)のように生薬として漢方薬に使われたり、シナモンのように香辛料として使われている木もあります。両方ともアロマテラピーにも使われています。

ヒノキは、神社仏閣、まな板などの日用品にも使われる懐かしい香りです。日常的に目にすることが多い木ですね。口にすることはありませんが、最初に書いたような効果があるので木のハーブとも言えるでしょう。ヒノキの木部から水蒸気蒸留でヒノキのエッセンシャルオイルを抽出してアロマテラピーに使用します。アロマテラピーでは、ヒノキはリラックス効果、抗菌効果、防虫効果、老化防止、肌をなめらかにする効果などがあります。



香りが脳に到達する仕組み①

【香り→鼻腔→嗅毛・嗅上皮・嗅神経→嗅球（脳の一部）→大脳辺縁系→扁桃体・海馬】
 食欲・性欲・睡眠欲などの本能行動や記憶・情動は嗅覚の影響を強く受けます。脳は情報処理に大きなエネルギーを使っています。慢性的にストレスが続くと心身に影響します。ストレスの情報は神経を通して視床・大脳皮質・大脳辺縁系を通して視床下部に到達します。

【視床下部からの司令→脳下垂体→内臓→ホルモンの分泌→心身への影響】
 香りは脳に0.2秒で到達します。良い香りを嗅いで昔の記憶がよみがえる、気分がスッキリするなどは誰でも体験したことがあるでしょう。

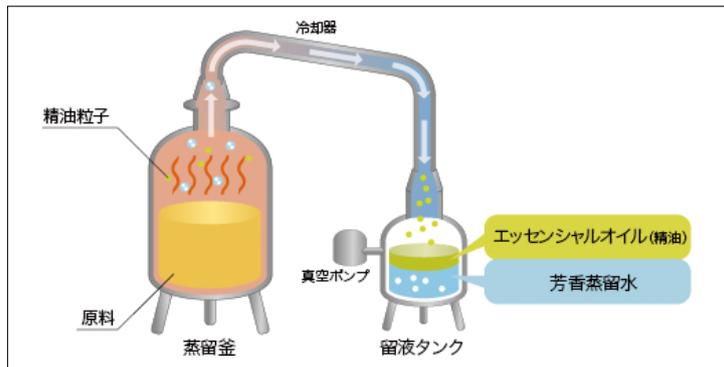


香りが脳に到達する仕組み②

【良い香りを嗅ぐと脳内物質ドーパミンが前頭前野に流れます。

↓
 快感をもたらします。

↓
 意欲・学習・記憶に深く関わっています。



植物精油（エッセンシャルオイル）の作られ方 「水蒸気蒸留法」

植物精油（エッセンシャルオイル）は植物の花や葉、果皮、種子、樹脂、樹皮などに含まれる芳香成分を抽出・精製して作られます。香りの成分は芳香成分を気化させて抽出する「水蒸気蒸留法」や柑橘類の果皮を搾って抽出する「圧搾法」、原料の芳香成分を溶剤で溶かし出して抽出する「有機溶剤抽出法」などの方法で取り出されます。

出典：株式会社エコロジー四万十

http://eco-shimanto.co.jp/img/project/process_photo01.jpg

実際の使い方をご紹介します。

ヒノキのエッセンシャルオイルを室内で空気中に噴霧して香らせたり、化粧品に混ぜたり、掃除する時に水に数滴垂らして水拭きすることもできます。ティッシュに1滴垂らしてデスクに置くと爽やかな香りがほんのりと広がります。そのまま手のひらに1滴垂らして手のひらで塗り伸ばし、そのまま香りを嗅ぐのを「芳香浴」と言います。匂いはダイレクトに脳神経に到達するので心が安らぎます。

木のエッセンシャルオイルには、香料として有名なサンダルウッド（白檀）、フランキンセンス（乳香）、コパイバ（南アメリカ先住民の伝統的万能薬）、シベリアンファー（シベリアモミ）、ダグラスファー（米松）、サイプレス（杉）、アーボビテ（命の木）などがあります。

アロマセラピーとして肌に塗るときには100%ピュアなエッセンシャルオイルを選んでください。

いかがでしたか？この記事を読んで木の香りに興味を持っていただけたら嬉しいです。

プロフィール

渡邊直子

薬剤師、アロマセラピー講師、アロマセラピスト、苔米地式コーチング認定コーチ



30年以上、医療の場で人を癒すことを目指してきました。

現在は薬局にて調剤・服薬指導をすると同時に自分のサロンでアロマセラピーの施術をしています。

ホームページURL ミレイアサロン <https://salon.miraya.net/>

無料音声番組Podcast 渡邊直子のパッ！とRelax～森のヒーリングアロマ