



科学の眼

まなこ

発行: 姫路科学館 (〒671-2222 姫路市青山 1470-15 電話: 079-267-3961)
<http://www.city.himeji.lg.jp/atom/>

生物シリーズ

花の香りで心に安らぎを！

～アロマテラピー (Aromatherapy) でメンタルヘルスケア～

姫路科学館 学芸・普及担当 松本 典久

私たち現代人はさまざまなストレスに囲まれて生きています。それが原因で心身のバランスが崩れることがあります。落ち込んでいる時や心身が疲れている時に花の香りで気持ちが前向きになったり、好きな香りで楽しい気分になったりした経験はないでしょうか？今回は私自身の経験を踏まえて、“アロマテラピー (Aromatherapy)” について紹介します。

■アロマテラピー (Aromatherapy) とは

「アロマ=aroma」とは「芳香」、「セラピー=therapy」とは「治療」のことです。植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)に含まれる薬効成分を使って、心や身体をリラックスさせたり、リフレッシュさせたりする自然療法のことを意味します。

香りと人のつながりは古く、古代エジプト時代にはスパイスや香油、芳香性の草などをアルコール飲料や医療、美容、儀式、ミイラ作りなどに用いていました。そしてギリシャ、ローマ時代に植物療法、芳香療法が発展し、中世に香料産業が発展してきました。「アロマテラピー」という言葉は、1931年頃、フランス人化学者、ルネ・モーリス・ガットフォセが名づけました。

精油に限らず、ハーブティーを飲んだり花の香りを嗅いだり、心と身体によい結果をもたらす様々な植物の香りの利用法すべてを広い意味でのアロマテラピーと捉えることができます。

■香りと脳のメカニズム

人が香りを感じるのは嗅覚で、空気中の化学物質を感じ取ります。①鼻から香り物質が入ると、②香り物質は鼻腔最上部の嗅^{きゅうじょうひ}上皮と呼ばれる特別な粘膜に溶解込み嗅毛で感知されます。すると、③嗅上皮にある嗅細胞が電気信号を発生、④電気信号が嗅神経、嗅球、脳(大脳辺縁系)を経て、大脳皮質の嗅覚野に届き、香り感覚が起きるといわれています(図1)。

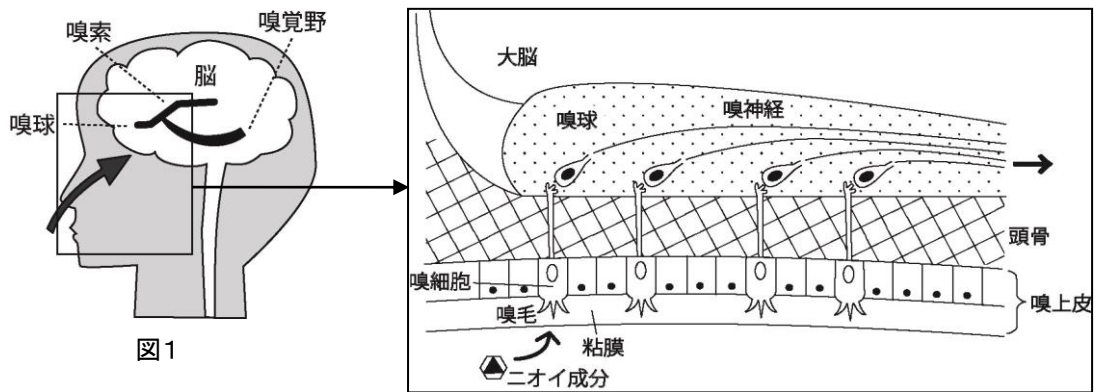
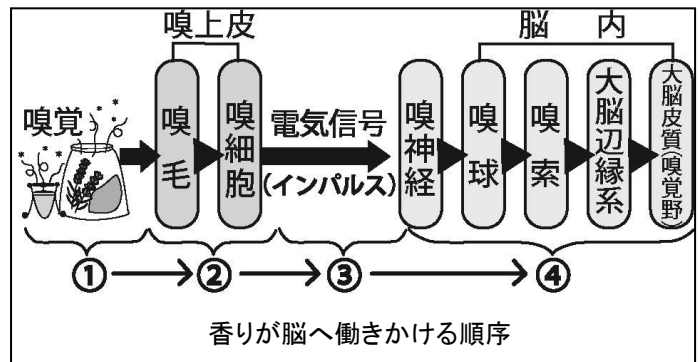


図1

嗅上皮の粘膜層に広がっている嗅毛には、香りをキャッチする嗅覚受容体（香りセンサー）があります。1つの香り分子に対していくつかの嗅覚受容体が、鍵と鍵穴が合うように反応し香りを検知します。また、香りの濃度が変わると反応する嗅覚受容体の組み合わせが変わり、違う香りとして感じられます。



嗅覚はたいへん高感度です。鼻孔にある匂い物質に反応する受容体の種類は人間の場合、約 300 と言われています。ちなみに犬は約 1000 種類の受容体があります。

■嗅覚の特徴

嗅覚には2つの特徴があります。1つは「疲労性（順応）」です。同じ香りをしばらく嗅いでいると、その香りを感じなくなってしまうことがあります。いわゆる鼻が慣れてくる状態です。その香りから離れると、また嗅ぎわけることができるようになります。もう1つは「好き嫌い」です。香りの好みは人によって差が大きく、10人中10人とも好きな「香り」というものは無いに等しいと言われています。バラの香りを嫌いと感じる人もいれば、汗の匂いが好きという人もいます。また、心地よく感じた香りでも濃度が上昇すると香りが強くなり、不快に感じる場合もあります。

■香りの楽しみ方やリラックス法

香りの楽しみ方として、アロマキャンドル、ポプリ、サシェ（匂い袋）などの芳香浴や、アロマバスやハーブティー、またハーブを育ててみるなどの楽しみ方があります。

また、入浴の際に精油を用いる沐浴法やアロママッサージなどもあります。私は、不眠や疲労感を感じた時、専門家による症状に適合した精油を使ったアロママッサージを受け、またラベンダーをベースにして柑橘系をブレンドした匂い袋を枕元に置いています。

リラックスやリフレッシュには、まずは嗅いだときに心地よいと感じる、好きな香りを見つけてみてください。日々の暮らしの中に、植物という自然界からの産物から得られる香りを楽しみながら、心と体に与えてくれる効果と効能をアロマセラピーとして楽しんでみてはいかがでしょうか。

