

お知らせ

実施報告

資格関連情報

AEAJ情報

第22回専門セミナー アロマテラピーと一次予防を考える ～うつとアロマテラピー～

■日時：2015年8月30日(日) 13:00～16:25

■日時：2015年9月5日(土) 13:00～16:25

■場所：大阪国際会議場 イベントホールABC

今回の専門セミナーは、アロマテラピーと一次予防がテーマです。

うつ病治療に香りを使用した研究、香り刺激を受けた脳の計測の研究などについて、専門家に講演していただきました。



セミナー

うつとアロマテラピー

講師：小森照久氏

三重大学医学部看護学科教授

うつ病とは、エネルギーが不足し、頑張りがたくても頑張れなくなってしまう、ガス欠のような状態です。几帳面ががんばってしまう性格の人がなりやすいですが、ストレスが大きければ誰もがなり得ます。症状は抑うつ気分、早朝覚醒、不眠、気力の減退、食欲の低下、思考力・集中力の減退、焦燥感、制止(やろうと思ってもできない状態)などがありますが、最大の問題は自殺のリスクがあることです。やるべきことが努力してもできず、自責の念が生まれ、自分はいないほうがいいと考えてしまいます。また、うつ病は、めまい、息切れ、頭痛、肩こり、胃のもたれ、下痢、便秘などの身体

症状がみられる場合があります。これらの身体症状は、生命力の低下により身体機能が障害され、内分泌系、免疫系、自律神経系の中枢である視床下部や大脳辺縁系の機能障害が起るためだと考えられています。

これまでに、難治例や再発例のうつ病に対し、さまざまな工夫をしてきました。甲状腺ホルモン剤を応用し、甲状腺機能を補正したり、抗うつ薬の作用を増強することや、女性の場合は月経周期を補正するような取り組みです。そのひとつに、精神神経免疫学の応用としての香りがあります。精神神経免疫学の枠組みでは、身体の機能は、

神経系、内分泌系、免疫系の3つのバランスにより保たれていると考えられます。ストレスなどにより、これらのバランスが崩れると、精神機能に歪みが出てくるのです。

一方で希望、愛、喜び、期待などを持つことにより、自己治癒力が強化され、バランスが保たれます。これらの癒しの要素は「デアリング」と呼ばれ、香りもこの中に含めることができます。香りは神経系、内分泌系、免疫系の中枢となる部位である、大脳辺縁系や視床下部などに伝えられるので、嗅覚により三者のバランスの乱れを是正できるかもしれないと考え、うつ病治療にアロマテラピーを導入することにしたのです。

私たちは基礎研究から始め、抗ストレス作用と抗うつ作用の両方が認められた柑橘系の香りを使い、臨床研究へと応用しました。うつ病の入院患者を対象として、病室に芳香器を置いて、抗うつ薬による治療群と比較したところ、柑橘系の香りを使用し



小森 照久氏

た群との両群で、ストレスが増加するホルモンである尿中のコルチゾールがほぼ正常の数値に収まるなどの結果が見られました。この結果から、柑橘系の香りの使用は、神経内分泌免疫機能の正常化に有用である可能性や、抗うつ薬を減量・中止して治療できる可能性が考えられます。ただし、まだ実証レベルは低く、休養を優先する場合は補助手段としての使用が妥当です。抗うつ薬による治療においても、精神療法や休

養が必須であるのと同様に、香りの抗うつ作用を生かすような精神療法や休養が必須となります。症状に自殺念慮や強い焦

燥感があれば、それらを抑える作用が全くない香りの使用は、極めて危険です。うつ病は専門医による治療が基本になります。

セミナー2

ストレスと脳疲労、香りの効果

講師：外池光雄氏

藍野大学医療保健学部臨床工学科教授・学科長

肉体的疲労は、長時間の運動、連続的な姿勢や活動の持続により起こりますが、休養、運動などで回復します。一方で精神的疲労は、免疫系の異常、神経系の疲れ、精神的な悩み、体内時計の乱れなどが原因で

津波、震災、事故などをきっかけとして起こる、心的外傷ストレス障害（PTSD）は、ショック状態や精神的な悩みが長期間続くことで、脳に物理的な傷ができ、根治しないこともあります。

起こり、免疫異常症候群、統合失調症、自律神経失調症、心身症、精神不安、不眠症うつ病などにつながります。また、脳は粘土細工のように形を変える可塑性があることが、さまざまな実例から分かっています。

このような精神的な疲労、脳の疲労、ストレス障害などに対して、香りかどのよう

ています。脳の中に入った香りは、前頭眼窩野の嗅覚中枢で、香りとして感じられるとされています。これは、アカゲザルの生理実験の結果から分かったことです。

1895年のX線の発明以来、さまざまな人体への非侵襲的計測法が発明され、脳の機能的な様子を外から見る事ができるようになりました。これらを香りの計測に使い、脳に流れる電流をヒト・サバール（電磁気学）の法則で計測する脳磁図実験（脳から出る磁界を計測する実験）などに取り組んできました。この脳磁図法による計測では、脳のどの場所から信号が出ているかを解析し、人間の場合も前頭眼窩野に嗅覚中枢があることを確認しました。また、前頭眼窩野にたどり着くまでに、前嗅皮質、嗅結節、梨状葉、扁桃体、嗅内皮質などの古い脳（旧皮質部）を経由することも分かりました。

脳の進化論によると、脳は3つの分野に分かれており、中心部分が爬虫類の脳、その外側が旧哺乳類の脳（辺縁系）、さらにその外側が新哺乳類の脳（新皮質）とされています。香りが前頭眼窩野にたどり着くまでに經由する場所は、辺縁系などの原始的な旧皮質部の脳領域であり、情動や記憶の機能に関係していると考えられています。マルセル・プルーストの『失われた時を求めて』という小説の主人公が、マドレーヌを紅茶に浸し、その香りをきっかけに幼少時代を思い出すシーンから、特定の香りがそれにまつわる記憶を思い出させる効果を「プルースト効果」といいます。ほかの感

覚器は、大脳辺縁系中のそれぞれの神経経路を通じて視床下部へ行き、まず大脳新皮質のテリトリウムへ配分されますが、嗅覚の神経は五感の中で唯一、大脳新皮質に到達する前に記憶に係る海馬や、情動に係る扁桃体につながっています。従って、嗅覚はほかの感覚と比べ、長く記憶に残る性質があり、感覚器の中で記憶や情動とも関係性が強いと考えられます。

健康であるためには、肉体的な疲労だけでなく、精神的な疲労、脳の疲労にも目を向けなくてはなりません。記憶とつながりが強く、嗅覚中枢（前頭眼窩野）に到達するまでに脳の原始的な部分を経由し、本能的に作用する香りは、精神的な疲労、脳の疲労への新たな問題解決の方法として、重要な役割を果たすのではないかと考えられます。



外池 光雄氏



セミナー会場の様子。



アロマセラピーの研究情報を掲載した「アロマの科学的データ」を展示。