

# イライラ、ホットフラッシュ、疲れ… 更年期の辛い症状に役立つアロマとは？

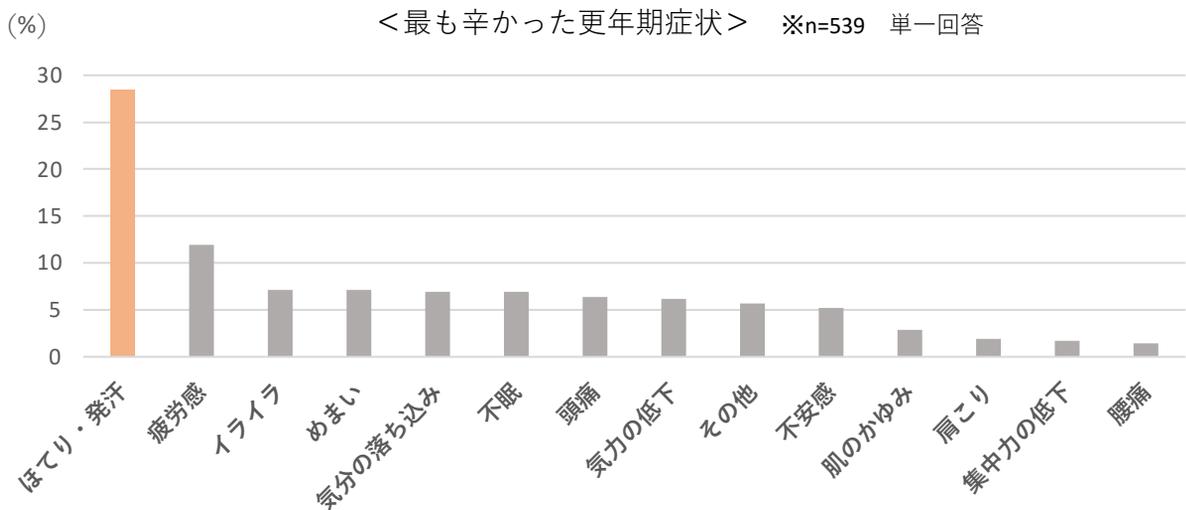
～アロマ愛好家、約500人にアンケートを実施～

イライラやホットフラッシュなどに加え、気分の落ち込みや身体の痛みといった更年期の症状。それが原因で仕事を失う「更年期ロス」が社会問題になっています。公益社団法人 日本アロマ環境協会（略称：AEA J、東京都渋谷区）は、「更年期」に伴うさまざまな症状と上手に付き合っていくためにアロマテラピーを活用することを提案します。

## ■更年期で最も辛かった症状は「ほてり・発汗」

年齢に伴い女性ホルモンが大幅に減少することが原因でおこる更年期症状。閉経を迎える50歳前後の45歳～55歳に発症する方が多く、人によってその症状の出方や程度には差があります。

AEA Jが会員に行った調査では、最も辛かったと答えた症状としては、「ほてり・発汗」と答えた方が最も多く、次いで「疲労感」「イライラ」「めまい」などが上位に上がりました。それ以外にも「気分の落ち込み」や「不眠」など、人によって症状はさまざまです。



【調査詳細】「更年期についてのアンケート」

回答者：AEA J会員539名 アンケート実施期間：2023年6月16日～2023年6月20日

**■不調をあらゆる方法で改善することが大切。アロマも一つのツールに。**

以前よりも働く女性は増えましたが、日本では、依然として子育てや介護における女性の負担が大きい現状があります。職場でも家庭でも、周囲からの期待に応えようと自分のことを後回しにしてしまい、自身のヘルスケアの優先順位が低い人も多いようです。まずは当事者である女性が自身の身体についてしっかり知識を持ち、あらゆる方法を使って症状を改善できると良いと思います。その第一歩として、かかりつけ医を見つけ、現在の身体の状況を客観的に把握した上で、前向きに対処していきましょう。

また、自分にあったさまざまなセルフケア方法を見つけておくことも大切です。その一つとして、嗅覚を通じて自律神経に働きかけるアロマセラピーは有効だと思います。とりわけ更年期においては副交感神経の働きが下がりやすくなるため、リラックスできるアロマをお守りのように活用できると良いと思います。



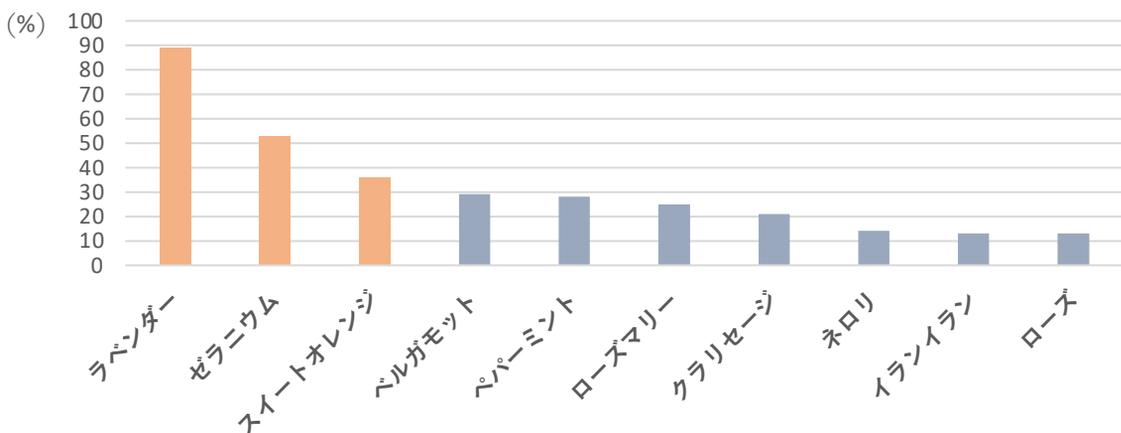
**対馬ルリ子先生**

博士（医学）、産婦人科医師、AEA J顧問、「ウィミンズ・ウェルネス女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長」。専門は周産期学、ウィミンズヘルス。著書『プレ更年期1年生』『更年期、私のトリセツ』（共につちや書店）など多数。

**■アロマ愛好家が更年期症状に活用したアロマTOP3は「ラベンダー」「ゼラニウム」「スイートオレンジ」**

AEA Jがアロマ愛好家であるAEA J会員にアンケートを取ったところ、更年期症状時に最も使用されていた精油は「ラベンダー」でした。ラベンダーは睡眠との関連について多く研究されており、ストレスによって高ぶった神経を和らげ、リラックスさせる作用が知られています。第2位の「ゼラニウム」は、ホルモンバランスの乱れによる気分の浮き沈みがあるときに用いられることの多い、フローラルな香り。第3位の「スイートオレンジ」は、不安を取り除き、気分を明るくするような香りです。そのほかの精油については、フローラルな要素のある柔らかい香りと、スッキリ系の香りの両方がランクインしました。その時の気分や好みに合わせて選ぶのが良いでしょう。

<更年期症状のときに使用した精油の種類> ※n=539 複数回答



## ■更年期症状のときのアロマの使い方

更年期症状のときのアロマの使い方については「寝室にアロマディフューザーを置いて香りですリラックスしていた。ローズやゼラニウムなど、甘さのある香りが心を落ち着かせてくれた。」（40代後半・女性）「寝る時にディフューザーで香らせりフレッシュしたら寝付けた。」（50代前半・女性）など、寝るときに空間に香らせる方法で使用しているという回答が多く寄せられたほか、「動悸が激しくてパニックになりそうになるのでハンカチに精油を垂らして密かに香らせて落ち着くようにしています。」（40代後半・女性）や、「アロマのロールオンを肩凝りや気分が落ち込んだ時に使用して気持ちをリラックスさせた。」（40代後半・女性）のように、症状を感じたときに使用しているという声もありました。

効果としては、「気分が前向きになり、鬱々した気持ちになりにくい」（40代後半・女性）、「イライラや気持ちの落ちこみが軽減する」（40代後半・女性）といった気分の改善をあげた人が最も多く、そのほか「主に頭痛で悩まされていて、ゼラニウムの香りで不快な症状を忘れさせてくれます。」（50代前半・女性）「ホットフラッシュが少し楽になったようです」（50代前半・女性）といった特定の更年期症状が和らいだという声も見られました。

### 【参考情報：更年期とアロマセラピーに関する学術論文】

更年期とアロマセラピーに関する研究は多く実施されています。その中よりいくつかの論文をご紹介します。

●継続的に精油の香りを纏うライフスタイルを送ることにより、心理状態や肌や髪の状態の実感、不定愁訴において優位な改善が見られた。

熊谷千津,他 (2019) 継続的に精油の香りを纏うライフスタイルが閉経移行期の女性に与える影響。  
Japan Journal of Aromatherapy 20(1). 1-12.

●ラベンダー精油の蒸気吸入を行うことにより、眠りの質が改善し、更年期における生活の質が有意に改善したことが確認された。

Meryem G, et al.(2020) The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complement Med Res.* 27 (6): 421-430.

●更年期症状の程度を測定するアンケートであるMENQOLの指標において、ネロリ精油を用いた2つのグループで有意に更年期症状が改善したことが確認された。

Seo Y C. (2014) Effects of Inhalation of Essential Oil of *Citrus aurantium L. var. amara* on Menopausal Symptoms, Stress, and Estrogen in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* 2014: 796518.