

<News Letter>
報道関係各位

2020年6月22日

梅雨、猛暑や台風など気象の変化にまつわる不調 「気象病」に役立つアロマとは？ アロマ愛好家、約400人に調査を実施

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、近年増加する不調である「気象病」と、より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。

アロマテラピーで用いられる精油(エッセンシャルオイル)は、花や葉、果皮など100%植物から抽出される香りのエッセンスです。精油は嗅覚を通して脳に伝わることで、自律神経にはたらきかけ、心身にさまざまな作用をもたらします。気象病のサインを感じたら、香りを使って自律神経を整えるのも一つの方法です。

気象病で多い症状TOP3は「頭痛」「倦怠感」「肩こり・首こり」

気圧・気温・湿度などの気象変化に伴って起こる、さまざまな不調である「気象病」。季節の変わり目や長雨の時期に体調を崩すという人は以前から見られましたが、近年多発する異常気象や、自律神経を乱しがちなライフスタイルにより、悩む人が以前より増加しているといえます。

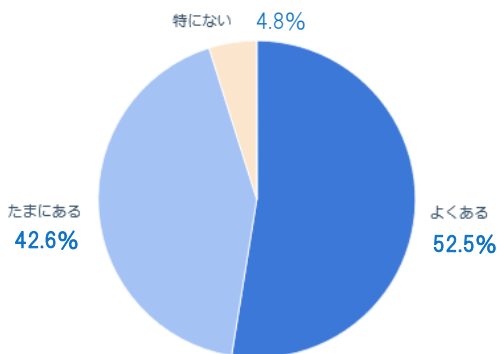
AEA Jが会員に行った調査では、気象の変化によって体調の変化を感じる人の割合は95%にも上りました。その症状としてTOP3にあがったのは「頭痛」「倦怠感」「肩こり・首こり」でした。また、気象による体調変化を感じる人のうち74%が「運動不足の自覚がある」、54%が「姿勢が悪い自覚がある」、52%が「ストレスが多い」、「スマホを見ている時間が長い」と答えています。



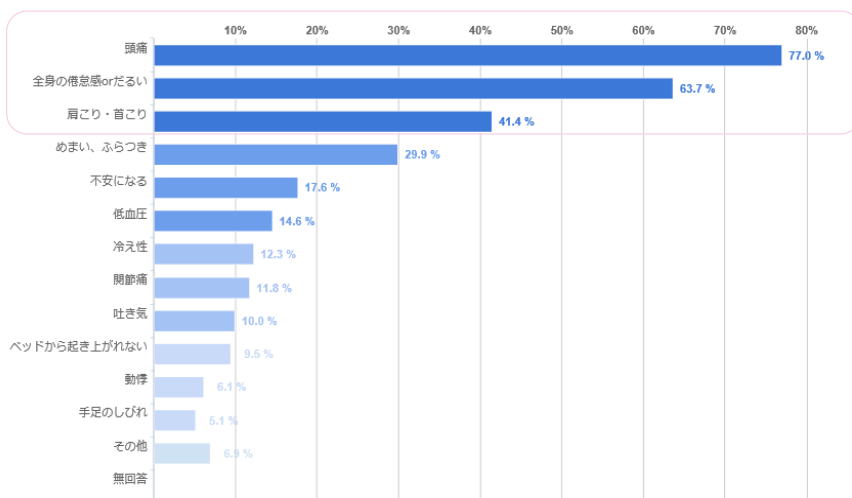
【調査詳細】

「気象病についてのアンケート」 回答者:AEA J会員413名(女性96%、男性4%) アンケート実施期間:2020年6月5日～2020年6月11日

Q.天候によって体調の変化を感じることがありますか？



Q.不調を感じる場合、どのような症状でしょうか？

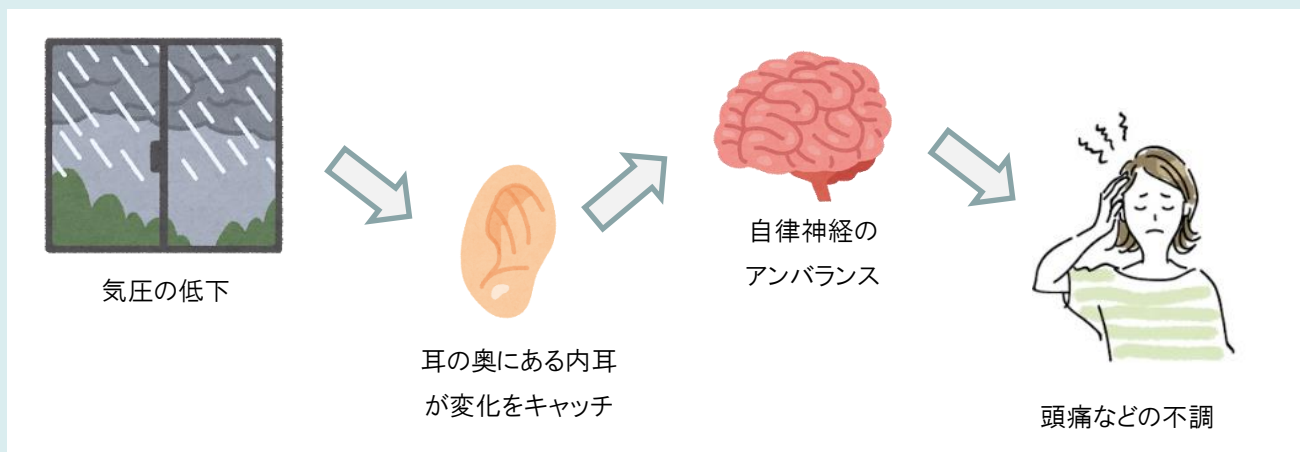


気象病のメカニズム

私たちの身体には、恒常性を維持する機能(ホメオスタシス)が備わっており、天候の変化があっても、本来であればコンディションを一定に保つことができます。ところが、天候の変化の度合いが激しかったり、頻繁に変化したりすると、気づかぬうちに調整機能を担う自律神経が酷使され、機能が低下し、さまざまな症状が引き起こされます。

自律神経が乱れてしまう原因の一つに、「気圧」があります。気圧の変化は耳の奥にある「内耳」と呼ばれる器官で感知され、脳内の視床下部から自律神経を通じて変化に対応するように指令を出します。このとき、気圧の変化が大きいと体内の圧力のバランスが崩れて正しい指令がだせず、その影響で自律神経が乱れ、頭痛やめまいが引き起こされるのです。

重い症状が出ている場合は受診が必要ですが、軽症の場合はセルフメンテナンスで症状を出にくくすることも可能です。そのポイントは、気象病と関わりが深い、内耳と自律神経を整えることです。姿勢・呼吸・運動といった基本生活を見直すことが重要ですが、その際に香りを取り入れて、自律神経を整えたり、ストレスを解消することも有効です。



<監修>

内科・神経内科・頭痛・脳卒中専門医

久手堅 司先生

臨床経験を基に、2013年にせたがや内科・神経内科クリニックを開業。「気象病・天気病外来」「自律神経失調症外来」「寒暖差疲労外来」などの特殊外来を立ち上げ、話題を呼んでいる。

アロマセラピーで自律神経を整える

自律神経を整えるために活用できるのが、アロマセラピーです。AEA J が会員に行ったアンケートでは、気象病のときに活用している香りのTOP5は「ラベンダー」「ゼラニウム」「スイートオレンジ」「ペパーミント」「ベルガモット」でした。

使い方としては、ディフューザーなどで空気中に香りを漂わせたり、コットンやハンカチに含ませて持ち歩き、不調のときに嗅ぐといった声が多く寄せられました。



おすすめの取り入れ方

自律神経を整えるには、日中に交感神経、夜間に副交感神経が優位になるように整えることが大切です。規則正しい生活に加え、朝起きた時や寝る前に香りを取り入れてみましょう。

また、雨の日は気圧が低くなるため、副交感神経が優位になりがちです。身体が重い、やる気がでないなどの時には「朝におすすめのアロマブレンド」をためていただくのもおすすめです。



★朝におすすめのアロマブレンド・・・シャキッとするような爽やかな香り

ペパーミント＋レモン

★寝る前におすすめのアロマブレンド・・・甘さのある穏やかな香り

ラベンダー＋スイートオレンジ

＜安全にアロマセラピーを楽しむために＞

アロマセラピーを安全に楽しんでいただくため、下記の点にご注意ください。

- ①精油は、少量でも皮膚に刺激を与える可能性があります。**精油の原液を直接肌に塗らない**ように注意してください。また、必ず使用量を守ってください。
- ②刺激を感じたら、使用を中止しましょう。また、目の周りや皮膚の弱いところでの使用は控えてください。
- ③3歳未満の乳幼児には、芳香浴(空気中にディフューザーなどで精油を漂わせる方法)以外は行わないようにしましょう。3歳以上の子どもでも、大人の使用量の1/2程度までを限度として使用しましょう。
- ④妊産婦やお年寄り、既往症のある方は、専門家にご相談の上ご使用ください。

アロマセラピーについての研究、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

＜本件に関する報道関係からのお問い合わせ先＞

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当：蓼沼、原

E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp