

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	■ 場所 .. 大阪国際会議場 イベントホールABC
■ 日時 .. 2015年9月5日 (土)	13:00 ~ 16:25	■ 場所 .. よみうりホール

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1

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。几帳面で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（やさうと思つてもできない状態）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。やるべきこと正したり、抗うつ薬の作用を増強すること、甲状腺ホルモン剤を応用し、甲状腺機能を補正したり、抗うつ作用の両方が認められた柑橘や、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、

うつ病とは、エネルギーが不足し、頑張り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。几帳面で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（やさうと思つてもできない状態）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。やるべきこと正したり、抗うつ薬の作用を増強すること、甲状腺ホルモン剤を応用し、甲状腺機能を補正したり、抗うつ作用の両方が認められた柑橘や、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、

これまでに、難治例や再発例のうつ病に對し、さまざま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、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、



小森 照久氏



詳細はP.61へ

また、うつ病は、めまい、息切れ、頭痛、肩こり、胃のむたれ、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、自律神経系の中核である視床下部や大脳辺縁系の機能障害が起こ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對し、さまざま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、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、

私たちに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た群による治療においても、精神療法や休

お知らせ

実施報告

資格関連情報

AEAJ情報

養が必要であるのと同様に、香りの抗うつ作用を生かすような精神療法や休養が必要となります。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



外池光雄氏

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。

津波、震災、事故などをきっかけとして起る、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る、根治しないこともあります。

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する、香りがどのように働きかけるかを、工学的な立場から研究してきました。香りは3～20の炭素の分子が結合したもので揮発性があります。香りの分子は、鼻腔の嗅球と呼ばれる場所にある嗅細胞膜内へ吸着。嗅球には糸球体という場所があり、香りはそれに決められている特定の同じ場所に入ります。嗅覚受容体がマウスなどの動物では1000種類、人間では350種類ほどの数であるため、糸球体もそれに対応する数となっており、その組み合わせで香りを識別しています。

人間の場合も、この組み合わせで多くの香りを識別できますが、少なくとも4000～5000種類以上は識別できるといわれ

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ころです。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ことができるようになりました。これらを香りの計測に使い、脳に流れる電流をビオ・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経由する場所は、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・ブルーストの『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「ブルースト効果」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路を通って視床下部へ行き、まず大脳新皮質のテリトリリーへ配分されます。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関係する海馬や、情動に関す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最密に関係性が強いと考えられます。



セミナー会場の様子。



アロマテラピーの研究情報を探査した「アロマの科学的データ」を展示。