

## イベント報告

# 第21回専門セミナー「アロマテラピーと一次予防を考える」

■ 日時 … 2014年8月31日（日）13:00～16:20

■ 場所 … 東京国際フォーラム（東京都千代田区）  
大阪国際会議場（大阪府大阪市）

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。アロマテラピーが自律神経や生理機能に与える影響、また認知症の予防について、専門家に講演していただきました。

## セミナー1

## 精油の香りによる自律神経と生理機能の変化

講師 … 永井克也氏  
大阪大学名誉教授

自律神経は、内分泌（ホルモン）系と連携して、体温、血圧、血糖など、生きていくために重要な指標を一定の範囲に維持する役目を持っています。自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があります。

交感神経が興奮すると、気道の拡張、血圧の上昇、消化器系の活動低下などの作用が、副交感神経が興奮するとそれとは逆の作用があります。

これまでの研究で、アロマテラピーに用いられる精油は、その香り刺激によって自律神経や生理機能に影響を与えることがわかりました。なかでも、グレープフルーツ精油とラベンダー精油は交感神経と副交感神経を相反的に変化させ、体温や食欲などの生理機能に真逆の効果を与えることがあります。

精油による香り刺激は、白色脂肪組織、褐色脂肪組織、副腎と腎臓を支配する交感神経の活動を高めて、脂肪の分解や体温・血圧の上昇を促進し、胃を支配する副交感神経を抑制して、食欲を減退させる作用があります。一方、ラベンダー精油による香り刺激は、全く逆の作用を持ち、脂肪分解や体温・血圧を低下させ、食欲を増進させます。このような動物実験の結果は、匂いをかけない状態になると消失することから、匂い刺激による効果であることがわかります。

フルーツ精油の作用は消失し、反対にラベンダー精油の作用は倍増するという違いが表れます。これはグレープフルーツ精油の持つ「異化作用」が原因と考えられます。異化作用とは、脂肪分解やエネルギー消費を促進、食欲を抑制し、同時に体の脂質、糖質やたんぱく質を減少させることです。異化作用が継続するといふれば、この作用にストップがかけられるでしょう。この



大阪大学名誉教授・永井克也氏。

ことは、私たちが「太りやすく痩せにくい」原因でもあります。

このような精油の効果は、約24時間周期の体内時計に大きく左右されます。時計遺伝子が機能しない体内時計が破綻した状態では、香り刺激による変化がほとんど消失するという結果が出ました。つまり、香りがもたらす生理機能の変化には、体内時計が関与するということです。そのため香りの効果には日周リズムがあり、たとえばグレープフルーツ精油の香り刺激は、17時から与えると体温を著しく上昇させ、10時から行うとほとんど効果が得られません。したがって、香りによる効果は、体内時計によって大きく左右されるのです。

以上の研究の結果からわかるように、ラベンダー精油の作用は倍増するといふのが表れます。これはグレープフルーツ精油の持つ「異化作用」が原因と考えられます。異化作用とは、脂肪分解やエネルギー消費を促進、食欲を抑制し、同時に体の脂質、糖質やたんぱく質を減少させることです。異化作用が継続するといふれば、この作用にストップがかけられるでしょう。この

お知らせ

実施報告

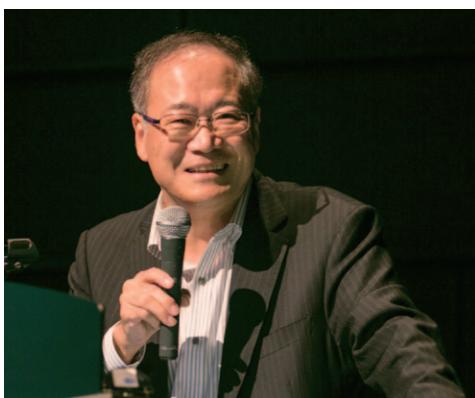
資格関連情報

AEAJ情報

## セミナー2

### 精油による認知症予防

講師：浦上 克哉氏  
鳥取大学医学部教授



鳥取大学医学部教授・浦上 克哉氏。

認知症を予防するには、早期発見・早期治療をすることが大切です。まずは認知症が単なる老化現象ではないことを知つてください。加齢による物忘れと病気の物忘れには大きな差があります。認知症の場合は、内容を全部忘れてしまって、メモしたのにメモが分からなくなってしまう、といった特徴があります。他にも、時間や月日がわからず、料理のレパートリーが少なくなる、などの症状があります。このような点に注意して、初期の段階から治療に取り組むことが重要です。

認知症患者は今後かなりの数になると予想され、その予防は現在重要な問題になっています。認知症を引き起こしやすい生活習慣として、毎日家でテレビを見ながらには大きな差があります。認知症の場合には、内容を全部忘れてしまって、メモしたのにメモが分からなくなってしまう、といった特徴があります。他にも、時間や月日がわからず、料理のレパートリーが少なくなる、などの症状があります。このように

うつた寝をするような生活が挙げられます。脳の神経細胞を活性化させるには、短歌や俳句を作る、日記を書くなど創造的な行為をする、運動する、笑う、などが推奨されますが、このような認知症の予防法に加えて、私はアロマテラピーをおすすめしています。

認知症の約7割を占めているのが、アルツハイマー型認知症です。記憶障害から発症する病気だと思われがちですが、実はその初期症状は嗅覚障害から始まります。アルツハイマー型認知症の障害は、嗅神経が先行し、次に海馬の神経に表れるというよう、系統的に進行していきます。つまり初期の段階で嗅神経を効果的に刺激し、再生を促進すれば、認知症の進行防止が期待できるということです。実験を通して、アロマテラピーにはその効果があることがわかつています。

なかでも最も効果があったのは、昼間はローズマリー・カンファード精油とレモン精油、夜間は真正ラベンダー精油とオレンジ・

スイート精油を、それぞれ2：1でブレンジしたものでした。ローズマリー精油にはさまざまな種類がありますが、有効性が確証でいるのはローズマリー・カンファード精油のみです。神経系に移行性が良いので神経毒性があると書いてある本がありますが、適量を使えば問題ありません。またこれらの精油は植物から抽出したものを使い、似た香りを化学合成によつて出しているものでは、効果が期待できないだけではなく、健康被害の可能性もあります。

匂いが分からぬ人にも効果は出ますか？とよく質問されますが、神経系に香りの成分が入ることで効果は表れます。また嗅ぎ続けると慣れによって香りがわからなくなることがあります、同様に神経系になります。アロマテラピーを認知症予防に活用するときは、決められた量や時間を守り、使用法に従うことが重要です。匂いは移動しても精油の香りが届くようにアロマベンダントを使い、夜は置き型タイプのディフューザーを寝室に置くことをおすすめしています。適量を使用しましょう。

アロマテラピーを認知症予防に活用するときは、決められた量や時間を守り、使用法に従うことが重要です。匂いは移動しても精油の香りが届くようにアロマベンダントを使い、夜は置き型タイプのディフューザーを寝室に置くことをおすすめしています。適量を使用しましょう。



満席のセミナー会場。



セミナー会場の入口に精油のテスターを設置しました。