

卓話

『香り』でますます活性化！

丸田佳代様

『アロマ』とはギリシャ語で『香り』、『セラピー』とは『治療』という意味です。よって、『アロマセラピー』とは『芳香療法』という意味があります。フランスの科学者、ルネ・モーリス・ガットフォセ（1881～1950）が実験中に大やけどを負い、それをラベンダーで治した事から、精油を用いた治療を確立させ『アロマセラピー』という言葉を作り出したと言われています。現在では、アロマセラピーは、『精油を基材として用いた治療』というのが一般的に知られ、現代医療の力の及ばない部分を補完、代替し、疾患の治療に役立てる物として使用する人も増えてきました。また、普段の心身のセルフケアに取り入れることで、未病段階から本格的な病気にならないように、疾病予防として使用することも効果的です。



例えば、最近、最も話題になったのは、鳥取大学の神保教授の『アルツハイマー及び認知症へのアロマセラピーの活用による認知機能の悪化の予防、及び認知機能の向上の効果』というものが臨床例を元に発表され、TVや雑誌で大きく取り上げられました。朝晩の精油の芳香により、認知症に依る症状の悪化が軽減し、芳香を止めると、また悪化傾向が見られることも上げられています。生活の中に天然の香りを取り入れ、脳を刺激することで脳の老化を遅らせることが分かってきました。また、認知症に限らず、癌に対する補完療法として、多くの医療機関で取り入れられるようになってきています。その多くは、患者様やご家族の不安感やうつ症状等の精神的改善、がん性疼痛等の身体的軽減、抗癌剤や放射性療法による副作用の軽減等です。さらに、精油及びその成分自体に抗癌作用の可能性もあることが分かってきました。その他、生活習慣病である高血圧や高脂血症等のサポートも期待できます。例えば、ラベンダーやイランイラン、ベルガモット等の精油を吸入すると、血圧と脈拍の低下が見られたり、週に一度のアロマトリートメントを受けることで、収縮期と拡張期の血圧の低下が見られる、という報告もあります。鎮静作用のある精油を用いることにより、交感神経が抑制されることや、血管拡張作用のある精油を用いることで、血流が良くなり、血栓で血管が詰まる危険性が低くなることから、アロマセラピーは、動脈硬化に依る疾患に有効だという臨床研究があります。その他、女性ホルモンのバランスを整え、産後の血の道、月経不順、更年期等の婦人科疾患へのサポート、リウマチ、腰痛、関節痛等の慢性痛のケア等、日々の不調を和らげる為にアロマセラピーを暮らしに取り入れていくことが出来ます。例えば、痛みの気になる箇所のケアに、キャリアオイルに精油を垂らし、トリートメントを行ったり、入浴の際に精油をお湯に垂らすなど、その他、花粉症や風邪等で鼻詰まりや頭重等の気になる症状も、ユーカリやペパーミント等の香りをマスクに1滴垂らして頂くだけで和らげて頂くことが出来ます。

このように、簡単かつ楽しみながら継続的に利用できることもアロマの大きな利点です。ただし、精油には品質に違いもあり、精油によってはお年を召した方や妊婦、幼児等に使用できない禁忌のある精油もあるため、使用の際は専門家の指導のもとを使用することをお勧めします。

スマイル線告

- 玉利佳久君 丸田佳代様、本日はようこそ南RCへお越しいただきありがとうございます。「香り」の卓話楽しみにしています。よろしくお祈りします。
○武井美智子君 3/7～8、PETSに参加してきました。次年度の国際ロータリーテーマは「世界のプレゼントになろう」です。詳しくはまた、報告で。本日は丸田様のお話、楽しみにしています。
○宮田一男君 今日の卓話は「香り」をテーマにお願いしました。心もすべて活性化をはかってみましょう。丸田佳代様よろしくお祈りします。紹介頂いたゆみさん、ありがとうございます。
○福岡一信君 ①遅ればせながら、峯山会員の30周年おめでとうございます。お陰様で霧多布の三膳さんや数名の知人にも会う

- ことが出来ました。今後のご発展を祈ります。ワインの味もひとしお美味でした。②卓話の丸田様楽しみにしています。③福田元会員より皆様によろしくとのことでした。4月は1週間ほど帰鹿するそうです。
○能勢敏郎君 ①48回目の結婚記念日に私の大好きなバラを頂きました。ありがとうございました。②来る4月19日午後12時30分から中央町よかセンター8Fでフランス人11名の団体と日本の空手、古武道の演武会があります。少し変わった面白い国際交流です。私の友人西RCの庵木会員からチラシを預かっています。興味のある方は私まで連絡ください。
○浜平忠宏君 46回目の結婚記念日に玉利会長よりお花を頂きました。いつもありがとうございます。

小計 17,000円 累計 335,000円

●出席委員会報告出席率向上にご協力を！

Table with 3 columns: Report, Meeting No., Attendance Rate. Data for 2 meetings: Meeting 2747 (25 corrections, 36/32 attendance) and Meeting 25 (23 corrections, 23/25 attendance).

●今後の予定

Table with 2 columns: Date, Event. Events include PETS report on 4/1, Rotary talk on 4/8, and member talk on 4/15.

Main program table for the Rotary Club with columns for RC, Meeting Date, Program, Meeting Venue, and specific event details like 'Flower Viewing Meeting' and 'Club Dinner'.