

臨床アロマ日記

～こころと身体をつなげるアロマセラピーの力～
堀 有紀恵



堀 有紀恵 (Yukie Hori)

ナード・アロマセラピー協会認定
アロマ・トレーナー
アロマセラピスト・トレーナー
鍼灸指圧マッサージ師
東京メディカルアロマスクール
ホリスキュア主宰

はじめに

秋も深まりスポーツや読書・旅行など様々なことにチャレンジしやすい季節ですね。

「健全な体には健全な精神が宿る」といわれているように、臨床アロマセラピーで「こころと身体は一心同体」と感じるシーンは多くあります。

今回は、スクール直営のサロンや整形外科での臨床より、精神面と身体が相互に影響を及ぼし合い、両方の不調をアロマセラピーでケアした具体例を紹介したいと思います。

精神的疲れが身体に及ぼす影響 ～東洋医学とアロマのコラボ例～

お客様の紹介で夏にアロマサロンにいらしたAさん。とにかく身体のあちこちが辛いとおっしゃいます。血圧がやや高めで、特に肩甲骨付近や頸肩のコリが気になり、脚のむくみ、お腹の調子も良くなく不眠もあるとのこと。コンサルテーションシートに記入してもらい、東洋医学的な体質診断をしたところ「火＝心」に不調があるとの結果です。

Aさんにもう少し詳しく話を伺うと2年前にご主人を亡くし、この春には長年勤めた公務員の仕事も定年になり、こころにぽっかりと穴が開いたような状態のようで、あまりやる気が起こらないようです。ただ、一人は寂しいので、友人からの誘いは断らず、旅行や食べ歩きなどあえて積極的に活動するようにしていたとのこと。精神的な喪失感や虚脱感のある中、少しご無理をされ、こころと体のバランスが崩れ、自律神経的にも乱れが生じている状態のよ

うでした。

「心」は東洋医学では、心臓＝循環器系と精神面に関連があります。不調になると動悸・高血圧やむくみ等循環器系の症状と、物忘れしやすい・判断力の低下・不眠等精神的な症状や自律神経の乱れとして現れます。汗のコントロールがうまくいかないことや舌にも症状がやすいとされています。お薦めの精油としては、むくみや冷えに働きかけ精神面にも良い「サンダルウッド」や中枢神経に働きかけ精神面のバランスをとる「ラベンダーアングスティフオリア」「マンダリン」「カモマイル・ローマン」などです。自律神経の神経節がある、背骨付近やみぞおちなどに塗布し、ゆっくりトリートメントをしたり、香りを感じやすいデコルテ部の塗布もお薦めです。

心の色体表 (参考)	五行	五季	五方	五色	五味	五官	五臓	五腑	五志
	火	夏	南	赤	汗	舌	心	小腸	喜

Aさんはマンダリンとラベンダーの香りがお好みでしたので、ブレンドと一緒に作りトリートメントをしました。トリートメント後は、リラックスされ、表情が明るくなり、肩や頸のコリやむくみも楽になり、眠りの質が良くなったとのことでした。現在は2～3週間に1回の間隔で継続されています。

身体の不快症状が多いと、筋肉を緩めたり、うっ滞除去作用など身体面に着目した精油のブレンドを

第一に考えがちです。精神面が原因となり身体面の症状として現れるケースも多いですので良く傾聴をすることが大切です。こころと身体の両面をケアする精油選択も大変有効であると改めて感じました。心身のバランスをとることはまさにホメオスタシスに働くアロマセラピーの得意分野であることを実感しました。

整形外科分野での精神面への影響 ～痛みと不安症状～

整形外科での臨床で多いケースは、ヘルニアや脊柱管狭窄、膝痛等痛みや違和感を伴う症状がほとんどでした。ブロック注射や投薬で急性の痛みにはドクターに対処していただきますが、長引く慢性の痛みや違和感にはアロマでケアすることも多かったです。鍼を併用したりリハビリをプラスすることもありました。

痛みを伴う患者さんの施術で気が付いたことは、身体的な痛みは精神面に大きな影響を及ぼすことで

す。もちろん、急性期には単純に痛くてつらいという思いがあります。さらに、これまで、元気に仕事をされていた方が「痛み」の為に仕事を休んだり、通院のために早退されたりこれまでと同じ生活が出来なくなってしまうことに対する不安を口にされる方も多かったです。アロマルームは個室ですし、患者さんもリラックスされて様々な話をされます。「今まで、1回も病院なんかかかったことがないのに何で私がこんなになってしまったの」「今、休職してい

るけれど、いつになったら復帰できるのかしら？」
「これまで、ずっと自営の立ち仕事で休みなしでや
ってきたから仕方ないのかな・・・お店を閉めようか
な・・・」 身体がづらいと段々とマイナス思考にな

り、時にうつ状態に陥るケースがあることもありま
す。肉体的な痛み早く対処するとともに精神面の
ケアも欠かせないと再認識しました。

トリートメント例

Cさん（女性）40代半ば 介護職

主訴：腰椎ヘルニアによる左臀部～下肢の痛みとしびれ・違和感

（身体的な症状と共に精神面での不安症状があった。（仕事を休職している為、早く仕事に復帰した
いという焦りにプラスして、復帰することで痛みがひどくなったらという不安感）

※当初はアロマトリートメント30分を毎週（ブロック注射×4回）。痛みが緩和してきた為60分
を2週間に1回（ブロック注射なし）。その後、3～4週間に1回（ブロック注射なし）。

使用オイル：KENSO ブレンドオイルBタイプ+マンダリン精油の芳香（ティッシュに1～2滴垂らし
枕元に置く）

痛みがだいぶ緩和した為、Cタイプに変更+芳香浴

〈ご本人のコメント〉

“アロマトリートメントの後しばらくは痛みや違和感が楽になる。リラックスできて、よく眠れ
るのも良い。色々治療をしたが私の中ではアロマが一番効果があるように感じている。仕事に
も徐々に復帰しているが今のところ身体的に大丈夫である。介護職で腰には負担がかかるので今
後も継続してアロマでケアしたい。”

身体的痛みをプラスして精神面に働くお薦めのブレンドオイル&精油

整形外科で注射や投薬、鍼・リハビリと様々なアプローチがある中アロマセラピーでしかできないことは
何？と医師に問われたことがあります。私は「身体面と精神面の両方を同時にケアできることです」と答え、
その効果は実際に患者さんを通し実感させていただきました。

身体的痛みに対しては、抗炎症・鎮痛・鎮痙攣・うっ滞除去作用のある精油を用いることが多かったです。

（ユーカリ・レモン、バジル、ローズマリー・カンファー、ウィンターグリーン、ジュニパー、ローレル、
シナモン・カシア等）KENSO ブレンドオイル「Bタイプ」や「Eタイプ」も良く用いました。

芳香浴では精神面にも作用が期待できる精油をプラスしたり、症状によってはリラックスできる KENSO
ブレンドオイル「Cタイプ」等を主体に考えてアプローチすることもありました。

◆マンダリン： *Citrus reticulata* ミカン科 圧搾部位 果皮

甘くフルーティな香りは多くの方に好まれます。マンダリンの名は中国の高僧にちなんでつけられ、中国の
高官たちが皇帝にマンダリンを献上したことから、中国では高級官僚を「マンダリン」と呼ぶことがあるそ
うです。日本の温州ミカンの仲間といわれています。

エステル類アントラニル酸ジメチル：強い抗不安作用

神経系の不安や緊張から解放してくれる香り、うっ滞除去作用も期待できます。身体面の痛みにも効果がある
ブレンドにプラスアルファという形で用いました。アロマ初心者にも好まれる香りで芳香にも使用しやすい
です。

◆ラベンダーアングスティフォリア： *Lavandula angustifolia ssp.angustifolia* シソ科 蒸留部位 花穂

多くの人に活用されている万能精油のラベンダーアングスティフォリアの甘酸っぱい爽やかな香りは神経
系の緊張や焦燥感から解放してくれます。身体面と精神面の両方の痛みを緩和して、こころと身体のバラン
スを整えるのに適した精油です。

エステル類を多く含むため、精神面に働きかけるのももちろん、筋肉を緩め、コリや関節の痛み等を緩和す
る作用がある為、整形外科分野でも良く使用する精油です。芳香にしたりブレンドにプラスしたり一家に1
本あっても良いお助け精油です。

例 身体面と精神面の痛みの緩和に用いたブレンド例

植物油	15ml		
ラベンダーアングスティフォリア	4滴	ユーカリ・レモン	2滴
ローレル	2滴	マンダリン	2滴

必要に応じ芳香浴：マンダリン or ラベンダーアングスティフォリアをティッシュに1～2滴垂らし、
胸元や枕元に置く。