

臨床アロマ日記

～質の良い睡眠とアロマセラピーの関係～

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
ホリスキア主宰

はじめに

まだ寒さがありますが、春の訪れを少しずつ感じられる季節になりました。

このシーズンは、受験や卒業・入学や入社あるいは転勤など人生の節目となるイベントが多いです。大切な日の前日はぐっすり眠り、当日は清々しい朝を迎えたいものです。

スクール直営のサロンや整形外科での患者様より、睡眠に関する相談も案外多いものです。

今回も具体的な例を挙げて紹介したいと思います。

ホルモンバランスと睡眠 ～東洋医学とアロマのコラボ例～

東洋医学では睡眠と関連する経絡がいくつかあります。例えばストレスや自律神経とかかわりが深い「肝」、中枢神経や精神活動に関連する「心」、ホルモンバランスや老化現象とつながる「腎」です。アロマサロンにいらっしゃるお客様の多くが30～50代の女性です。相談で多いのは、月経前や更年期の時期に起こる睡眠の変化についてです。

「月経前に気分が高ぶって眠れない」「月経前は眠くなりすぎる」「更年期に差し掛かってきたら眠りの質が悪くなった」等です。

経験上、睡眠は性周期に影響をうけることを感じている女性も多いのではないのでしょうか？今回は、

「腎」の経絡にフォーカスをあててみます。

「腎」は泌尿生殖器系と関わりが深く、白髪や抜け毛などの髪や難聴などの耳に変化が出やすく、腰痛や下半身の冷え、むくみとも関連があります。生まれ持っている生命力・生殖力＝「精」を貯蔵する場所でもあるので「老化現象」や「ホルモンの変化」ともつながりがあります。

気血の流れを良くして、身体を温める精油、さらにホルモンバランスを整える精油もお勧めです。具体的には、サイプレスやジンジャー、クラリセージ等です。精神バランスをとるプチグレンやゼラニウム・エジプトも加えても良いと思います。

腎の色体表

五行	五季	五方	五色	五官	五臓	五腑	五華	五主
水	冬	北	黒	耳	腎	膀胱	髪	骨

① トリートメント例 1

Eさん 49歳主婦（お子様が受験でストレスを感じている）

主訴：肩こり・冷え＋月経周期の乱れ、寝つきの悪さ、美容にも興味がある

3週間に1度程度120分のボディトリートメント＋フェイシャルトリートメントを行う。

使用精油：25mlの植物油にゼラニウム・エジプト、クラリセージ、サイプレスを各3滴。

〈ご本人のコメント〉

ゼラニウムの香りが大好き。家でもアロマポットで焚いている。トリートメントを定期的を受け、月経周期の乱れが減ったように思う。睡眠の質も良くなった気がする。ほっと一息できるアロマは自分へのご褒美で欠かせないものです。

整形外科分野での「睡眠」との関連 ～不安症状＋高齢期での睡眠の悩み～

整形外科での臨床アロマでは、アロマトリートメントによる血流の改善でコリや痛みを緩和する筋肉や関節へのアプローチが主となります。ただ、主訴

ではありませんが、睡眠に関する悩みをお持ちの患者様も多くいらっしゃいました。患者様はアロマサロンより年齢層が高くなり、40代後半～70代位で

す。睡眠に関する相談は主に2つに分かれました。
①ヘルニアなど身体的な痛みや不調があり眠りにくい。また、それらの症状に対する不安から睡眠が上手に取れない

②高齢になり以前より眠れなくなったというお悩み。

実際に高齢者の1/3は睡眠に対する悩みを抱えていると言われていました。

高齢者特有の睡眠の悩みは、運動量が減ること、サーカディアンリズムの変化、トイレが近くなるこ

とや身体的な不調箇所が増えることが影響されていると思われます。

まず、身体的な痛みや不調のケアを優先し、同時に心身のバランスをとり、精神面にも働きかける精油などをプラスすると、睡眠に対する悩みも緩和された例がいくつかありました。

睡眠は毎日のことですので、簡単にできるセルケアのアドバイスをを行い、(アロマバスオイルや芳香浴・セルフトリートメント等)実行していただくとより効果的と実感しました。

トリートメント例2

Fさん 66歳女性 パート(レジ)

主訴：膝の痛みと腰痛+寝付けない・途中で目覚める

膝の痛みについては投薬+ヒアルロン酸の注射 1か月毎→2か月に1回に(症状緩和の為)
+リハビリ・運動療法。

使用精油：KENSU ブレンドオイルBタイプ+プチグレンの芳香浴(胸元にコットン)

→Cタイプに変更★香りを気に入っていただき、自宅でもCタイプでセルフマッサージを行う。

〈ご本人のコメント〉

昼間はそれほど感じられない膝や腰の痛みが夜になると気になっていた。階段の上り下りも辛かったが今では、だいぶ良くなった。アロマトリートメントを行うとその日は夜まで体が温かく、ぐっすり眠れる。自宅でもお風呂上りに自分で足にCオイルを塗ってマッサージするようになったら寝つきが良くなり、途中で目覚めることも減ったように思う。

睡眠の悩みに働きかけるお薦めブレンドオイル&精油

睡眠の悩みに対し今回は二つのアプローチから考えました。①ホルモンバランスを整え、リラックスするブレンド ②身体的+精神的な悩みに働きかけるブレンド(高齢者にもお薦め)。

①ホルモンバランスを取りリラックス

◆**クラリセージ**：Salvia Sclarea シソ科 蒸留部位 花房と莖葉

甘さとスパイシーさを合わせ持つハーバルな香り。

東洋医学的に「気」を補う精油とされるクラリセージは緊張をほぐしながら、疲労を回復させる作用が期待されます。Sclareaの「明晰な」という意味より、感情的な混乱から回復させる働きもあると言われてい

ます。
・スクラレオール：エストロゲン様作用。ホルモンバランスを整える精油として有名です。※禁忌がありますので確認の上ご使用ください

◆**サイプレス**：Cupressus sempervirens ヒノキ科 蒸留部位：葉付小枝

爽やかな森林の香り。東洋医学的には「血」を循環、調整する働きがあるとされ、むくみや冷えに効果的です。自律神経を整える作用も期待できる精油です。

・マンオール：エストロゲン様作用。ホルモンを調整する働きがあり、更年期やPMS等にも使用されます。※禁忌がありますので確認の上ご使用ください。

②身体的・精神的な不調を整えリラックスできるブレンドオイル・精油

◆ **KENSU ブレンドオイルCタイプ**：(パルマローザ、ラベンダー・レイトバン、イランイラン、ローズマリー・シネオール、カユプテ、ローズウッド、リトセア、ラブラドルティ、マンダリン、植物油) リラックスできるクセのない優しい香りは高齢者やアロマ初心者にもお薦めです。身体的な痛みにも精神的なお疲れにも働きかけます。

◆**プチグレン**：Citrus aurantium ssp. amara ミカン科 蒸留部位：葉

リフレッシュとリラックスをもたらすグリーン調の爽やかな香りです。筋肉的なコリや痛みと不安や不眠など精神面にも働きかけます。

エステル類：鎮痙攣・神経バランス回復・鎮静・鎮痛作用。

芳香浴・ラベンダー等とブレンドして皮膚塗布するのもお薦めです。