

臨床アロマ日記

～アロマセラピーで快眠対策～

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

「春眠暁を覚えず」との言葉があるように「春」は古くから眠りに関係があるシーズンとされています。

実際は、気温の変化や、入学や入社など新しい環境に慣れるために自律神経のアンバランス等が生じやすく、意外に睡眠のリズムも乱れやすいシーズンと言えます。

睡眠に関して、スクール直営アロマサロンでの実際例と、今回は毎月1回アロマ講座を開催している「デイサービス」での経験を紹介したいと思います。

男性更年期&ストレスと不眠 ～東洋医学とアロマのコラボ例～

前回、女性のホルモンバランスの乱れによる睡眠の変化について触れましたが、今回は男性更年期と不眠について触れたいと思います。

男性も50代半ば～60代にかけて「これが更年期かもしれない」と感じるケースもあるようです。年齢的に仕事上でも責任がある立場でストレスを感じていたり、定年など環境の変化から「疲労感・不眠・イライラ・ほてり・頻尿・性機能障害など」の症状を訴える方が多くなります。

東洋医学的には不眠は、「肝・心・腎」の乱れと関わりが深いです。

ストレスとの関連は「肝」の経絡と言われている

ます。「春」に乱れが生じやすく、眼精疲労・筋肉的なコリ（特に体の上部:肩や頸）自律神経の失調よりイライラしやすくなります。

まずは、ストレッチやウォーキングなど軽めの運動で、筋肉をほぐす。あるいは、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラックスできる時間を持つことが大切です。食べ物では酸味がある柑橘系や酢の物、青みがある野菜などを意識的に食べると良いでしょう。精油では不安症状を取り除き、肝臓強壮作用もある、柑橘系、とくにマンダリンがお勧めです。

肝の色体表

五行	五季	五方	五色	五官	五主	五臓	五腑	五華
木	春	東	青	目	筋	肝	胆	爪

トリートメント例

Fさん 男性56歳

主訴：不眠・首肩のコリ・眼精疲労・倦怠感 仕事が多忙でストレスも感じている様子。
(ご本人より男性更年期ではないかとの訴えあり)

3～4週間に一度、鍼+アロマトリートメント100分の施術。

使用精油：マンダリン6滴 ラヴィンツァラ4滴 ローズマリー・カンファー2滴
ホホバオイル25ml

セルフケア：マンダリンの芳香浴と「アロラストレス・カプセル」

〈ご本人のコメント〉

トリートメント後は体が軽くなり、しばらく安眠できる。セルフケアを始めてから眠りの質が変わった。

アロラストレス・カプセルは眠る前30～40分前に服用するとグッスリ眠れる感じがする。

高齢者施設「デイサービス」でのアロマ講座

～「安眠スプレー」～

現在、スクールでは23か所の「デイサービス」で毎月1回のアロマクラフト講座を運営し、卒業生の皆様に講師を担当していただいています。毎月、延べ人数では約200名の高齢者の方々に参加していただいている講座です。（自らも1か所担当）

作成する作品は、季節に応じたデイリーケアに使用できるもので高齢者の皆様に使いやすいものを選んでいきます。具体的には「シャンプー・石鹸・乾燥対策クリーム・ボディパウダー・ルームコロン等」です。

TVで「認知症とアロマセラピー」が紹介されたことがきっかけで、ご家族も含め、アロマテラ

ピーに対する関心は高く、特に手軽に使用できるルームコロンは大変人気があります。

夜に使用する「安眠スプレー」と朝に使用する「目覚めスッキリスプレー」の2種より選んで作成していただきますが、両方作成される方も多いです。

高齢になるとサーカディアンリズムの変化により、眠りの質が悪くなり、深いノンレム睡眠に中々入れないことは知られています。実際に、「次の作品は何か良いですか？何かお身体の悩みはないですか？」とどうと「眠れない」という訴えは非常に多いと実感します。

安眠ルームコロンの例

精油：ラベンダー・スーパー（またはアングスティフォリア）3滴 オレンジ・スイート3滴
エタノール10ml 精製水10ml（すぐに使用できるように水が多めです。）

精油が分離することがありますので、よく振るようになっています）

〈利用者様の声〉

75歳男性 スプレーを毎日夜使っていると、だいぶ眠れる感じがする。無くなると困るから、早くまた同じものを作る講座をして欲しいと、実際に空になったスプレー容器をお持ちいただきました。



ストレスやサーカディアンリズムの乱れによる不眠にお薦めの精油・カプセル

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

甘酸っぱくフレッシュな香りはストレスの緩和や不安な気持ちを取り除くのに最適です。

エステル類：アントラニル酸ジメチル セロトニン生合成に関係が強い抗不安作用

◆オレンジ・スイート *Citrus sinensis* ミカン科 圧搾部位：果皮

爽やかで甘い香りは多くの人に好まれ、気分のふさぎ込みを緩和して明るい気持ちにしてくれます。精油全体で、安眠作用が期待できます。

◆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

爽やかでリラックスできるハーバルな香りは古くから感情やストレスの浄化に用いられてきました。精神面と同時に肉体面の不調にもお薦めな万能精油です。

エステル類：鎮静 リナロール：抗不安・鎮静

◆ラヴィンツァラ *Cinnamomum camphora* CT (Cineole) クスノキ科 蒸留部位：葉付小枝

スーっとした、爽やかな香りは呼吸器系の不調緩和にプラスして、安眠ももたらす作用が期待できます。高齢者にもお薦めの精油です。

α テルピネオール：誘眠作用

◆アロマストレス・カプセル

マンダリン精油 ラヴィンツァラ精油 クローブ精油他

安眠作用が期待できるマンダリンとラヴィンツァラにプラスして、抗酸化作用が高いクローブの組み合わせは、心身共にお疲れの時やゆっくりお休みにになりたい時にもお薦めです。