

職場に活かすアロマセラピー♪



職場での忙しい日々、ストレスはつきものですが、皆さんはどのように対処していますか。ストレス状態が長く続くと心や身体にストレス反応として現れてきます。ストレスを克服したり、回避することができればよいですが、気分転換をすることでストレスと上手く付き合っていくことも良い方法です。最近は、個人だけではなく、企業でもアロマセラピーを取り入れているところが増えているようです。リラクゼーション、リフレッシュに役立つアロマセラピーを、誰もが生き生きと働くことができる職場づくりに活用してみませんか。

1. アロマセラピーとは

植物のもつ芳香物質である精油（エッセンシャルオイル）の力をかりて、心や身体のトラブルを穏やかに癒し、健康増進や美容に役立てていこうとする自然療法です。

アロマセラピーの目的は

1. リラクゼーションやリフレッシュに役立てる
2. 美と健康を増進する
3. 身体や精神の恒常性の維持と促進を図る
4. 身体や精神の不調を改善し正常な健康を取り戻す



アロマセラピーとはフランス語の「アロマ（芳香）」と「セラピー（療法、英語ではセラピー）」をかけ合わせた言葉で、「芳香療法」の意味です。

1920年代、フランスの化学者 ルネ=モーリス・ガットフォセが実験中の事故で火傷をおい、ラベンダーの精油（エッセンシャルオイル）を用いてその効能を自ら体験したことから、この植物療法をアロマセラピーと命名したことがはじまりです。

植物の香りの成分は数千年もの間、古くは古代エジプト文明の時代から薫香や浸剤のかたちで使われていました。19世紀中頃、医薬品が化学合成されるまでは、植物療法は医薬品の中心でした。医薬品=抗生物質の完成により西洋医学が薬学と共に大きく進歩し、植物療法は一時期、衰退しましたが、20世紀に入り、植物療法の良さが見直されています。フランスでは、精油の薬理効果の研究が進み、医学に取り入れています。また、イギリスでは精油を植物油で希釈したトリートメントオイルを使ってマッサージするホリスティック療法が確立されました。

日本では、1985年、ロバート・ティスランドの著書『芳香療法・理論と実践』が翻訳、出版されたことにより本格的な普及がスタートしました。1990年頃からは、研究者により精油の働きが科学的に検証され発表されるようになり、現在では医療や介護の現場での補完医療として活用され、また、ホテル、ショップなど様々な場所で使われています。

2. 精油とは

精油（エッセンシャルオイル）は、植物の花、葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した天然の素材です。有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。精油は、各植物によって特有の香りと機能を持ち、アロマセラピーの基本となるものです。植物から採れる精油の量は非常に少なく、希少価値があります。例えば1キロの精油を抽出するにはラベンダーの花は150キロ、ローズではバラの花弁を3トンも必要とします。

2-1 精油の製造方法

水蒸気蒸留法	原料の植物を蒸留釜に入れ、蒸気を吹き込み、水とともに沸騰させ、芳香成分を抽出する方法
圧搾法	主に柑橘系の果皮から精油を得るときに使用する方法 ローラーや遠心法の機械を使って低温で果皮を搾る
油脂吸着法	油脂に芳香成分を吸わせ、最終的にエチルアルコール処理によって脂を除去し、芳香成分だけを取り出す方法
揮発性有機溶剤抽出法	石油エーテル、n-ヘキサンなどの揮発性の有機溶剤に芳香成分を溶かし出し、エチルアルコール処理を行いワックス成分を取り除く方法。アブソリュートと呼ばれ精油と区別する考え方もある
超臨界流体抽出法	液体と気体の間の超臨界状態で、植物の芳香成分は二酸化炭素だけに吸着される。圧力をもとに戻すと、二酸化炭素が再び気化して芳香成分だけが残る。高価な装置のため一般的はない

2-2 精油を選ぶポイント

- ① 人口的に加工されていない、100パーセント天然のもの
- ② 光を通しにくい遮光ビンに入っていること
- ③ 原料植物の学名、抽出部位、方法、原産国が明記されている
- ④ すべての成分が明記された成分分析データが添付されたもの

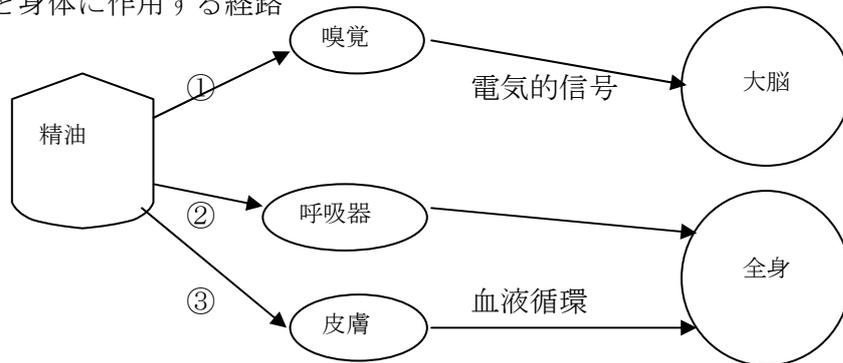
2-3 精油の活用方法

① 芳香浴	精油の香りを楽しむ方法（ハンカチ、ティッシュ、スプレー、アロマライト、ディフューザー）
② 吸入法	積極的に精油を吸い込む方法
③ 沐浴法	入浴時に香りを楽しむ方法（全身浴、半身浴、部分浴）
④ トリートメント法	精油を入れたオイルを使って身体にマッサージする方法
⑤ 湿布法	精油を入れた水や湯に布を浸して身体に当てる方法
⑥ セルフスキンケア	精油と基材を使った手作り化粧品
⑦ その他	掃除機、エアコンなど

2-4 安全に使うための注意点

- ① 有効成分が濃縮された精油は、原液のままでは刺激が強すぎるので、植物油、水、アルコールなどで薄めて使う。
- ② 精油は、原液を飲んだり、直接肌につけたりは絶対にしない。使用中に異常を感じたらすぐに使用をやめ、医師に相談する。
- ③ ガラス製の遮光容器に入れた状態で、直射日光の当たらない冷暗所で保管し、使用期限を必ず守る。期限内でもにおいに異変があった場合は使用しない。
- ④ 誤飲、誤用防止のため、小さな子供やペットの手の届かない所に保管する。小さい子供は抵抗力が弱く、影響を受けやすいので、3歳以下の乳幼児には使用しない。
- ⑤ 健康状態に心配がある人は医師に相談する。
精油は薬ではない。通経作用があり妊娠中に適さない成分もある。
妊娠中、通院中、慢性的な病気やアレルギー体質の人は、使う前に医師に相談する。
- ⑥ カンキツ系の精油の光毒性に注意
精油成分の一部には皮膚に塗布した状態で、日光などの強い紫外線とすることによって、皮膚に炎症をおこすものがあるので、外出前や外出中に使用するときには十分注意する。
- ⑦ 個人で作ったものを販売したり、人に譲るのは禁止。

2-5 精油が心と身体に作用する経路



① 嗅覚ルート・・・鼻から脳へ（電気的信号）

芳香浴などによって鼻から吸入された成分は、嗅神経で電気信号に変わり、喜怒哀楽の感情にかかわるといわれる「大脳辺縁系」に届き、その後、大脳皮質の嗅覚野に伝わり、においとして認識されます。電気信号は快・不快の感情をつかさどる「扁桃体」、記憶にかかわる「海馬」、自律神経やホルモンのはたらきを調整する「視床下部」に伝わり、リラックスやストレス軽減といった作用をもたらす神経化学物質を放出させます。

② 呼吸器ルート・・・鼻から肺を経由して全身へ（血液循環）

鼻から吸い込んだ精油成分の一部は、鼻の粘膜から血管に入ります。さらに肺に入った精油成分は、血液循環によって全身をめぐる。

③ 皮膚ルート・・・皮膚から血管を経由して全身へ（血液循環）

皮膚に塗られた精油成分は、皮膚内の末梢血管に入ります。血管に入った精油成分は血液循環によって全身をめぐる。

2-6 精油成分による作用

プラス作用

鎮静作用	神経系を鎮め、心と身体の働きをリラックスさせる働き	酢酸リナリル
鎮痛作用	痛みを和らげる働き	酢酸リナリル
消化、食欲増進作用	胃腸の消化活動を高め、食欲を増進させる働き	リモネン
殺菌作用	バクテリアなどの細菌を殺す働き	リナロール
抗菌作用	細菌の増殖を抑制する働き	メントール
抗真菌作用	カビの一種である真菌の増殖を抑制する働き	
去痰作用	痰の排出を促し、痰を切る働き	カンファー
免疫賦活作用	免疫の働きを強め、活性化する働き	1.8 シネオール

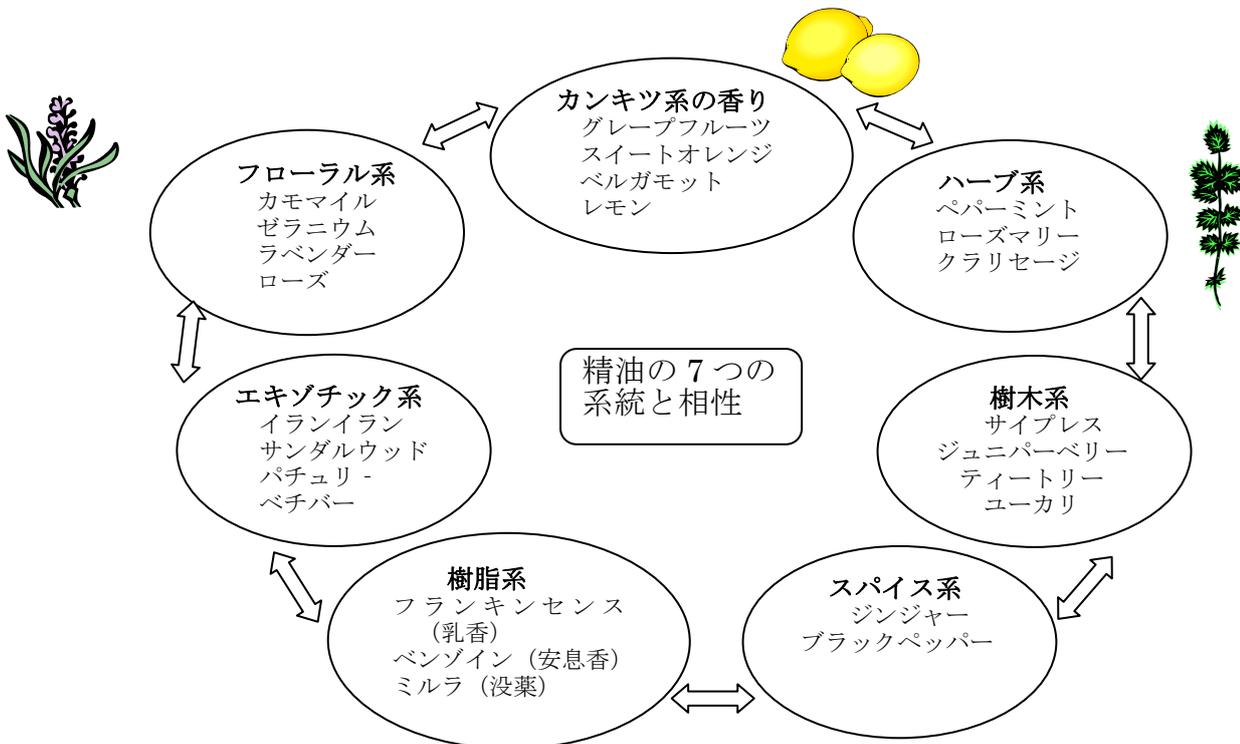
マイナス作用

皮膚刺激	皮膚に炎症、紅斑、発疹、浮腫、かゆみなどを生じさせる刺激
粘膜刺激	口腔、眼、鼻腔、消火器、呼吸器などの粘膜対して、精油成分が直接与える刺激

2-7 精油（香り）の選び方

- ① 好きな香りを選ぶ
- ② 目的に合わせて選ぶ
- ③ 健康維持、ストレスケアに合わせて選ぶ

精油の香りは7つの系統に分類されます。精油をブレンドする場合は、系統が同じ、または近いものが相性がよいとされています。使う目的や症状、ノート（精油の揮発の速度や香りの持続時間を表したもの）を考えながら、自分に合う香りを探しましょう。



3. アロマを取り入れている企業

富士屋ホテル：館内随所に取り入れた結果、実績が上がり、お客様とのコミュニケーションも活性化した。さらに、忙しさを緩和する働きがあるとスタッフにも好評

首都高：交通事故削減を目指すプロジェクト「東京スマートドライバー（TSD）」実施
クールダウンとハッピーにする 2 種類を商品化。事故件数は減少。

コクヨ：オフィスの環境対策として、働く人の快適性を維持しながら体感温度を調整するアロマを導入。→冷暖電力と CO2 削減に効果（2009 年）
アロマが会議中のワーカーに及ぼす影響について検証実験を進行中。

<出典：『アロマのある空間』日経 BP マーケティング>

4. 香りを選びましょう

☆あなたの職場に必要なのは？（例：やる気、緊張をほぐす、集中力など）

☆どんな時に使いたいですか？（例：会議前後、プレゼン前後、提案書を書く時など）