

呼吸と アロマの効用

1

「呼吸」のちから

浅くなりがちな現代人の呼吸

» 心と身体、脳に働きかける呼吸の働き

心を安定させる

自律神経のバランスを整える

メンタルが強くなる

姿勢を美しくする

免疫力にアプローチする

2

「呼吸力」チェックリスト

- 朝、スッキリ起きられない
- 低血圧、低体温に悩んでいる
- 夜、ベッドに入ってもなかなか寝付けない
- すぐにイライラして、八つ当たりしてしまう事がある
- 落ち込みやすく、気づきやすい方だ
- 急におなかが痛くなる事がある
- 人が攻撃的になって住まう事がある
- 胃腸の病気などはないが、食欲がない
- 体を動かすのがおっくうで、スポーツするのも面倒
- 人よりも痛みに弱いと思う事がある
- 気づくと猫背だと自分で思う事がある
- 同じ世代の人よりも自分は老けて見えると思う

3

アロマセラピーとは

アロマは「芳香」、セラピーは「療法」と意味を持つホリスティックな自然療法の一つです。

アロマセラピーは、植物から抽出した香り成分である「精油（エッセンシャルオイル）」を使って、リラックスやリフレッシュ、美と健康に役立てていく自然療法です。

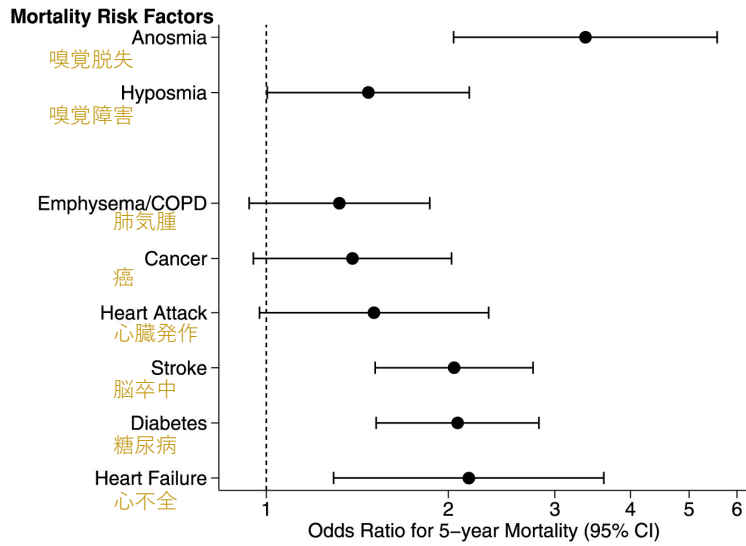


精油（エッセンシャルオイル）とは、植物の花、葉、果皮、果実、心材、根、樹皮、種子、樹脂などから抽出した天然の素材で、有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。各植物によって特有の香りと機能を持ち、アロマセラピーの基本となるものです。

- ・芳香性
- ・揮発性
- ・脂溶性/親油性
- ・引火性

4

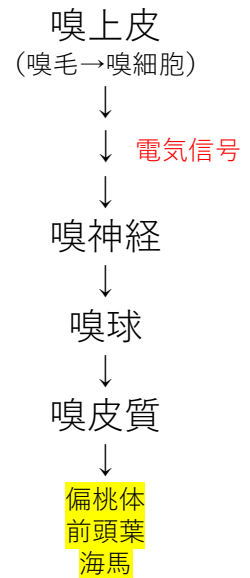
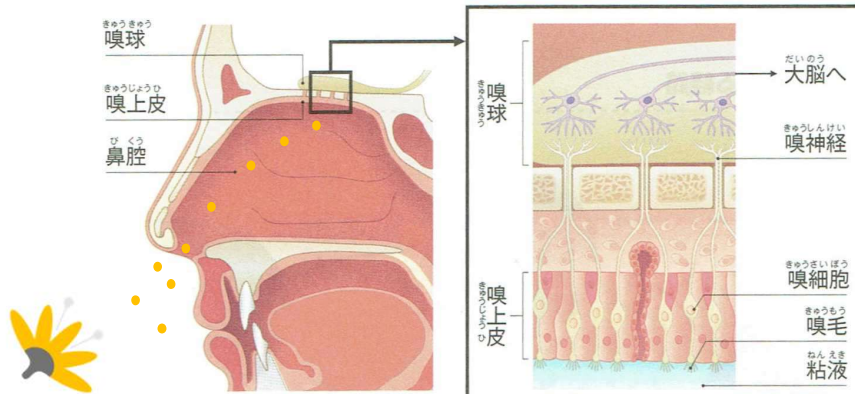
Figure 2. Odds for 5-year mortality for olfactory dysfunction compared to most common causes of death.



参照：
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0107541#--:text=Olfactory%20function%20is%20thus%20one%20of%20cumulative%20toxic%20environmental%20exposures.>

5

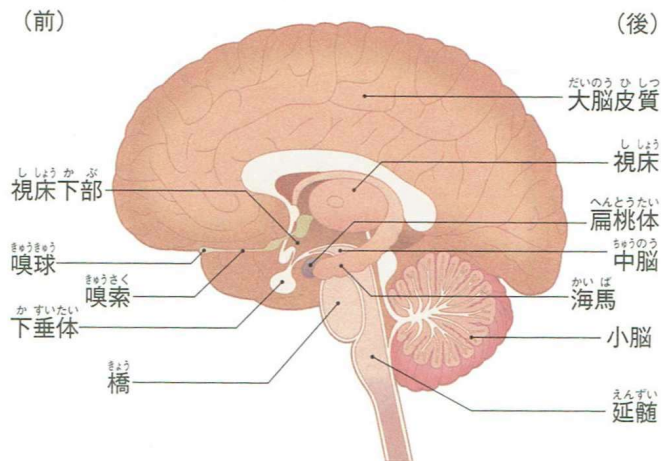
アロマセラピーの吸収経路



6

アロマセラピーと脳の関係

■脳（側面から）



大脳…大脳辺縁系

[本能・基本的な機能]

◎生命維持としての中枢
(視床下部と連携)

嗅皮質…匂いのイメージを作る

扁桃体…快・不快・恐怖などの情動反応を起こす。

海馬…体験や学習によって獲得した記憶

…大脳新皮質

[思考]

◎理論的な思考、言語・知的な活動

前頭葉 ⇒ 香りのイメージを作る

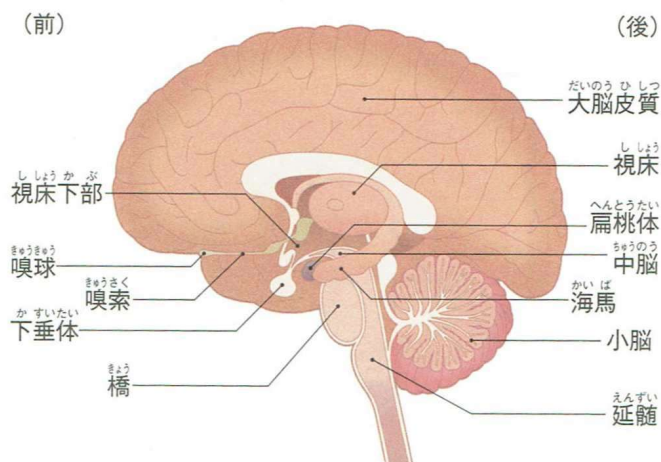
脳幹

小脳

7

アロマセラピーと脳の関係

■脳（側面から）



大脳…大脳辺縁系

[本能・基本的な機能]

◎生命維持としての中枢（視床下部と連携）
嗅皮質/扁桃体/海馬

…大脳新皮質

[思考]◎理論的な思考、言語・知的な活動
前頭葉

脳幹…間脳

視床 感覚の情報を大脳に送る

視床下部 自律神経、内分泌系、免疫系に情報を伝達
下垂体 ホルモン分泌

…**中脳** 視覚・聴覚

…**橋** 大脳と小脳の情報仲介

…**延髄** 呼吸や循環器・消化運動、しゃっくり・くしゃみ等
身体運動・平均間隔

小脳

8

呼吸とアロマ

精油の種類による呼吸数の変化の違い

▷検査方法

健常者10名（23-55歳）と緩和病棟に入院する患者20名（42-84歳）の男女を対象に、精油の芳香浴による呼吸数の変化を検討した。
20名の患者はさらに、意識がある（呼びかけに応答する）15名と意識のない（呼びかけに応答しない）5名の2群にわけた。
3群はいずれも、レモン精油、ラベンダー精油、水を10分間ずつ吸入した。
吸入の前後それぞれ10分間に呼吸数を測定した。

▷結果

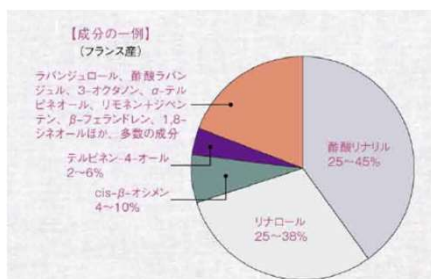
3群何れにおいても、ラベンダー精油の吸入中に呼吸数が優位に減少した。
一方、レモン精油の吸入中には、呼吸数が優位に増加した。
尚、呼吸数の変化は吸入中のみ観察された。また、水による呼吸数の変化は観察されなかった。

出典：Goepfert M, et al. (2007) Aroma oil therapy in palliative care: Pilot study with physiological parameters in conscious as well as unconscious patients. J Cancer Res Clin Oncol 143(7):2123-2129.

9

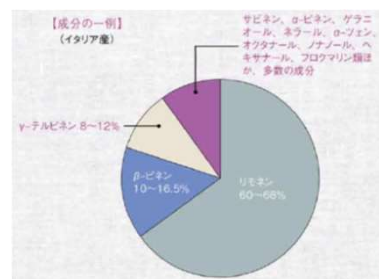
精油の化学

ラベンダー精油



エステル類（酢酸リナリル）
…精神安定作用、ストレス緩和作用、抗炎症作用、スキンケア
アルコール類（リナロール）
…バランス作用、ホルモン様作用、強力な殺菌作用、血圧低下

レモン精油



モノテルペン類（リモネン）（β-ピネン）
…空気の消毒、殺菌作用、活性作用、強肝作用

10