

自分で癒す  
ところからだ

# アロマセラピー

日本では癒し・美容効果で大人気のアロマセラピー。オーストラリアでは、重要な補完医療の一つとして、産婦人科やホスピス、ナーシングホームなどでも積極的に取り入れられています。

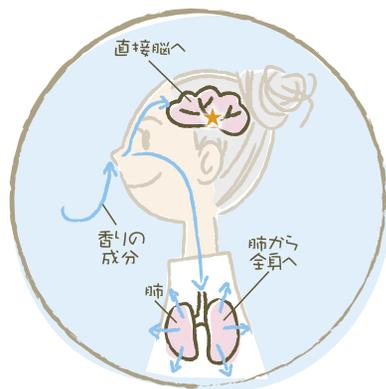


## ところからだに交かく香り

アロマセラピーは、植物から採った天然の精油（エッセンシャルオイル）に含まれる芳香成分によって、自然治療力を高め、健康と美容を維持する療法です。

## どうやって働くの？

芳香成分は呼吸器を通して肺、肺胞に取り込まれた後、血流に乗ると同時に、皮膚の表面からも真皮へと吸収され、毛細血管まで達した後、全身へと循環します。また嗅神経を介して、自律神経や免疫系、内分泌系をコントロールしている脳の視床下部へとダイレクトに働きかけ、心と身体のバランスを保ちます（右図）。



## オーストラリアのアロマセラピー

薬局やスーパーなど、街の至るところで手軽に精油を手に入れることができるオーストラリアでは、世界の中でも一般の人々によるアロマセラピーへの認知度が高くなっており、日々の生活で疲れた心と身体をリラックスさせ、ストレスを軽減させるための効果的な方法として使用されています。

## 西オーストラリア州原産の精油

ティートゥリーに匹敵する抗菌・抗炎症作用のあるフトモモ科のフラゴニア（学名：Agonis fragrans）。西オーストラリア州南西部のブッシュ（原生林）で採られるフラゴニアは、とても繊細で柔らかい香りを持っており、情緒が不安定な時など、メンタル面にも非常に有効な精油として、新たな注目を集めています。

<取材協力> True Origins

原住民アボリジニによって古くから愛用されてきたオーストラリア原産のティートゥリーとユーカリリプタス（ユーカリ）は、万能薬として人々に親しまれています。ティートゥリーは強力な殺菌効果を持っているため、風邪をひいた時や花粉症にも有効です。お湯を張ったボウルに数滴たらして吸引する方法や、ティッシュやハンカチに1～2滴たらして吸引する方法などがあります。ユーカリリプタスは、呼吸器の症状に特に有効で、咳には、ユーカリリプタスオイルを良質のオリーブオイルに数滴混ぜ、胸部や背中などをマッサージすると効果的です。

