

アロマセラピーについて

今回は簡単にできるアロマセラピーについてお話します。アロマセラピーとひとりに言っても非常に奥深く幅も広いので、今回は一部のご紹介になりますが、参考にしてくださいね。

アロマセラピーは植物の効能を利用した芳香療法です。アロマは『香り』をセラピーは『治療』をあらわします。植物の薬理作用を凝縮した精油(エッセンシャルオイル)を用いて、心身のトラブルを改善する自然療法のひとつです。

数ある病気や症状の中でも女性特有のトラブルは、アロマセラピーがとりわけ威力を発揮する分野といわれています。精油の中には、体内に取り込まれて女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロン)と同様の働きをするものがあります。こうした精油に、鎮静作用や鎮痛作用のある精油を組み合わせることで、月経にまつわる痛みをはじめ全身に及ぶ症状を軽減できるとされています。ホルモンの分泌は、精神的なストレスによってもバランスを崩しやすくなりますが、心地よい香りに包まれて心身共にリラックスできるアロマセラピーは、その点でも大変有効だと言えます。

アロマセラピーは、香りを直接鼻から吸い込んだり、皮膚に塗ったり、お風呂のお湯に加えてアロマバスを楽しんだりと様々な方法があります。精油の有効成分を効率よく吸収するためにも各精油の特性や症状に合わせて上手に使い分けたいものですね。

◎以下に女性特有のトラブルに効くアロマセラピーをご紹介します。

これは、下記の参考文献から興味のあるところを抜粋しました。◎

前号でお話したPMS(月経前症候群)に効果のあるものもあります。

※精油(エッセンシャルオイル)は油の成分である油脂類はほとんど含まれていませんが水には溶けず油には良く溶ける性質を持っています。基本的にキャリアオイルと呼ばれる植物油(ホホバオイル等)などで希釈して使います。

●月経不順・無月経●

・アロマバス(寝る前に1回)

- ・精油: クラリセージ 2滴・セラニウム 2滴・マジヨラム 2滴
- ・方法: 40度程度のお湯を張ったバスタブにすべての精油を加え、よくかき混ぜてから入浴する。
- ・POINT: 緊張をほぐして精神的な影響を受けやすい月経周期を整えます。



●月経前の腰痛・腹痛●

・塗布(朝晩2回)

- ・精油: バジル 1滴・クラリセージ 1滴・プチグレン 1滴・アラスター 1滴
- ・キャリアオイル: ホホバオイル 10ml
- ・方法: ホホバオイルにすべての精油を加えてよく混ぜ、腰や下腹部に軽く塗布する。

POINT: バジルには鎮痛・鎮静作用あり。プチグレンは鎮静作用のほか、筋肉弛緩作用があり筋肉の緊張をほぐして痛みをやわらげます。



●月経時の下腹部痛・腰痛●

・塗布(朝晩2回)

- ・精油: クラリセージ 2滴・バジル 1滴・マンダリン 1滴
- ・キャリアオイル: ホホバオイル 10ml
- ・方法: ホホバオイルにすべての精油を加えてよく混ぜ、下腹部や腰に塗布する。

POINT: 鎮痛作用の高いクラリセージ・バジル・マンダリンの3つの精油の組み合わせで激しい痛みに対抗します。月経開始の1週間前くらいから行くと効果的。月経期間中も継続して行くと腰のこわばりや下腹部の不快感、痛みなどが軽くなります。



●月経前のイライラ・憂うつ●

・アロマバス(寝る前に1回)

- ・精油: クラリセージ 1滴・ベルガモット 1滴・セラニウム 1滴
- ・方法: 40度程度のお湯を張ったバスタブにすべての精油を加えて、よく混ぜてから入浴する。

※妊娠初期はアロママッサージやアロマバスは控えたほうが良いでしょう。クラリセージは妊娠中は控えたほうが良い精油です。気をつけましょう。

