

「癒しの技としてのマッサージ&アロマセラピー」

講師：岸田聡子（明治国際医療大学附属統合医療センター講師）

要旨：

アロマセラピーとは、エッセンシャルオイル（精油）を用いて、その香りを楽しんだり、リラクゼーションを得たり、さらに病気の治療や症状の緩和などに利用する、補完・代替医療の一つである。

アロマセラピーには、単に香りを楽しむという領域から、本格的な病気の治療や症状の緩和を目的とするものまで、広い領域に渡っている。

エッセンシャルオイルの成分の吸収経路には、経鼻、経皮、経口、経直腸などがあり、アロマセラピーの方法としては、芳香浴、吸入、塗布、マッサージ、内服、座薬、アロマバスなどがあるが、日本では安全性の面から、芳香浴や吸入による経鼻吸収や、塗布やマッサージによる経皮吸収が主に行われている。

エッセンシャルオイルにはさまざまな薬理作用がある。たとえば、抗菌作用、抗ウイルス作用、鎮静作用、鎮痛作用、駆虫作用、利尿作用、催淫作用、消化促進作用、ホルモン調節作用、抗鬱作用、抗不安作用などである。症状に合わせて、一あるいは数種類のエッセンシャルオイルをブレンドして用いる。

しかし一方、エッセンシャルオイルは誤った使い方をすると、症状を増悪させたり、皮膚に刺激を与えるなどの副作用が起きたりする場合もあるため、正しい取り扱い方、使用法を守って用いる必要がある。

好きな香りを嗅ぐだけでも、心を落ち着かせたり、疲労を和らげたりすることはできるが、それぞれのエッセンシャルオイルの特性や作用を理解することにより、個人の症状や体質に合わせて、より適切なオイルの選択をすることが可能になる。

リラクゼーションには、抗不安作用や鎮静作用をもつエッセンシャルオイルが用いられる。その方法の一つがアロママッサージである。マッサージ自体もリラクゼーション効果を持つ手技であるため、エッセンシャルオイルの薬理作用とマッサージ効果を併せ持つアロママッサージは、大きなリラクゼーション効果を持つと考えられており、臨床研究でもその効果が示唆されている。

人の手で触れられるだけでもリラクゼーションを得ることはできるが、基礎的なマッサージ技術を習得することにより、さらにその効果を高めることが可能になる。

臨床においてアロマセラピーを用いる場合には、エッセンシャルオイルについての正しい知識を身につけ、対象となる症状や疾患に適したオイル、適した方法を選択することができれば、アロマセラピーは補完・代替医療として、非常に役立つ方法となると考えられる。