

# 代替医療健康食品通信

2017年6月発行 <第159号>



梅雨の候、先生方におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。  
平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
さて今回は、医療機関や介護施設でも注目の「ピタッとアロマ®」のご紹介です。  
ぜひご参考になさってください。

## 医師も認める「アロマセラピー」 認知症専門医も絶賛！

アロマは「香り」、セラピーは「治療」という意味で、「アロマセラピー」は、芳香療法とも言われています。

今では、美容やエステ、若い女性の趣味的な香りによる癒しが中心となっていますが、趣味として香りを楽しむだけであればそんなに神経質になることもありませんが、アロマセラピーの効果을期待するには、不純物の少ない「精油の質」が何よりも大切です。質の悪い精油を使用すれば期待する効果が得られない事もありますので、質の良い精油を選ぶことが重要といわれています。

質の良い精油を使用し、正しい精油のブレンドしたアロマセラピー（以下、「アロマ」という）は、「メディカルアロマ」として医療機関でも行われるようになり、学会などでも研究成果が発表されるなど医療関係者にも普及しています。

最近では、産婦人科・不妊クリニックで「婦人科系の悩み」、心療内科で「メンタルケア」、皮膚科で「アトピー性皮膚炎の治療の補助」や、整形外科で「痛み・しびれ・神経痛」、内科で「生活習慣病の予防や症状緩和」などに使用されている例があります。

さらに、大学などでの研究成果をもとに、「認知症予防」にもアロマが使用されるようになってきました。近年の研究で認知症を発症すると最初にダメージを受けるのは、おいを感じる嗅神経であることがわかってきたからです。

嗅神経は適切な香りによる効果的な刺激で機能が回復しやすいため、嗅神経が正常に戻ればそれに連動している海馬も活性化し、認知症が改善に向かっていくというメカニズムの発見があり、「アロマは認知症によい」と注目されるようになりました。

ただ一般的なアロマは、まだ一部の方しか慣れ親しんでいないため、医療や介護で使用すると、「効果的なブレンドや量がわからない」、「芳香器を買っても手入れが難しい」、「手についた精油で目をこすったら非常に痛かった」、「精油が手について水泡ができた」などの様々な問題が浮き彫りになってきました。

そこで、手軽に誰でも使用できる「ピタッとアロマ®」が医療機関でも注目されています！シールに目的別に香りのもと（＝精油）が最適量染み込ませてありますので、面倒なブレンドも必要ありません。

直径2センチほどの不織布のシールで、服の襟や袖、ポータブルトイレの便器や車椅子、ベッドなどに貼ることができ、全く新しいアロマ活用法としてアロマ初心者でも手軽に使用できますので、非常に評判が良い商品です。

香りの持続時間も、半日程度は良い香りが続くので経済的です。

また、使用後は、はがして捨てるだけなので手軽で安全です。

「ピタッとアロマ®」は、もともと医療や介護現場で「もっと簡単に香りを取り入れたい」という要望のもと誕生したもので、目的に応じて以下の6種類があります。

① あたまの健康アロマ（認知症予防に！）

昼用・夜用（30枚入り・各2,500円/約1ヵ月分）

② ストレス（柑橘系の香り）2,200円

③ 眠り（お花の香り）2,400円

④ 眠り（森林浴の香り）2,500円

⑤ 集中（ミント系の香り）2,300円

⑥ ニオイ対策（ユーカリ系の香り）2,100円

⑦ 花粉、ウイルス対策（ユーカリやミントのすっきり系の香り）2,100円