

琉球大学学術リポジトリ

「植物の持つ香り分子の効果と有用性」－アロマテラピーの視点から沖縄の植物の可能性を考える－

メタデータ	言語: 出版者: 南方資源利用技術研究会 公開日: 2014-10-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 宮森, 孝子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/0002016858

「植物の持つ香り分子の効果と有用性」 —アロマセラピーの視点から沖縄の植物の可能性を考える—

マリアズリリーアロマセラピースクール 主宰
宮森 孝子

原始から現代に至るまで私たちはこの地球環境に適応し、自らを守る為に様々なことをしてきた。自然と共存しその恩恵に満ち足りた時を経て、いつしか地球上の一生物と言う分を越え、自然と闘い征服したかのように見えたその行動の結果は、地球環境や人の生き方に急激な変化をもたらした。

最近でも、リーマンショック以降の世界的経済破綻、政情不安、気候変動による各地での災害、理解し難い事件の多発、新たな感染症の脅威、ストレスフルな社会、加えて医療現場の混乱・疲労等は、今や凡人の日常生活に不安の影を落とす。

1986年WHOはすでにこれらの地球的生態的リスクを予測し、カナダのオタワで世界中の人々の健康に関する新たな戦略を提唱した。ヘルスプロモーションと呼ばれる健康に向けての行動指針である。その定義は「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することが出来るようにするプロセス」とし、目標を「すべての人々があらゆる生活舞台—労働・学習・余暇そして愛の場—で健康を享受することの出来る公正な社会の創造」としている。つまり、自らの真の幸せを実現するための資源としての健康はこの先自分で創ろう。悪いところがあれば改善し、病であっても健康な部分を見つけてそこを活性化していけるような心意気、能力、資源を持てるようにしようではないか。働くこと、学ぶこと、遊ぶこと、愛することにおいて皆が喜んでいられるように、政治も経済も社会全体が後押ししていくしくみを創ろうではないか、ということであろうが具体的方略は個々人にまかされている。日本でも保健医療の分野で「健康日本21」と言うスローガンで国を挙げて取り組んでいるが、この偉大な指針に関しても人によってはなかなか伝わっていないのが現状と思える。

このヘルスプロモーションに影響を与えた考え方の1つとして、イスラエルのベングリオン大学医療社会学教授 Aaron Antonovsky の「サルト・ジェネシス (Salutogenesis)」がある。Salus はラテン語で「健康、安寧」、genesis は「生成、創る」という意味であり、目指すところは「様々なストレスフルな環境の中でもどうすれば心安らかに健康でいられるか」に目を向けていこうとする考え方である。

植物が自分を守る為に自ら創っている油を使い、自分で自分をケア（お世話）することを目標とするアロマセラピーは、まさにこの Salutogenesis 「心と身体の安寧と健康を自らの手で創る」ことのできる打ってつけの方法であり道具となりえる。ここにアロマセラピーの意義があると言えよう。

アロマは芳香、セラピーは療法と訳されるが、具体的には植物が光合成の過程で糖から酸の過程を経て作られる油（芳香分子の集まり）を利用して不快症状を緩和する方法の1つである。油（以下精油と呼ぶ）の正体は炭化水素と官能基からなる有機化合物であり、現在の薬の元になっているものも多い。分子量が小さく親油性であるため、人や細菌の膜タンパクに作用して直ちに吸収・拡散される。

芳香分子の人体への吸収経路は大きく言って3つある。まず1つは鼻から香りを嗅ぐことで直ちに大脳辺縁系（扁桃核）に入り、その後脳の最高中枢である視床下部を経て神経系、内分泌系、免疫系に作用する経路。2つ目に、肺胞から毛細血管を経て全身の臓器へ至る経路。3つ目に、芳香分子を植物油で希釈し皮膚塗布することで真皮層の毛細血管から直ちに吸収され全身に分布する経路である。動態は分子によるが、酢酸リナリルやリナロールなどは血漿中の濃度が2, 30分後でピークに、約90分で排泄されると言われる。

ケトン類などは脂肪に留まり排泄には時間を要すると言われるが、それに関する研究・論文はまだない。

芳香分子の効果としては、その化学的構造、炭化水素+官能基の形により様々な作用が期待できる。抗菌、抗ウィルス、抗真菌、免疫グロブリン産生能、末梢循環の改善、疼痛緩和、筋弛緩、虫よけ、鎮搔痒、ホルモン様作用、ストレス緩和に役立つとされる。

フランス・ベルギーでは医療現場で西洋の漢方の類で精油が使用されており、中には保険適用のものもある。しかし医療現場で使用可能になるにはいくつかの条件がクリアされなければならない。まず①学名が同定できる植物を ②自生か無農薬で栽培し ③水蒸気蒸留法で抽出する ④抽出したものには何も加えず除去もせず（防腐剤も添加せず、不要なものも抜かない） ⑤抽出の度にガスクロで成分分析をする（土壌、気候で成分が変化する） ⑥化学組成別にボトルを分類し（そうでなければ個体差に対応できない）、⑦各ボトルに成分分析表が添付されていること。これらの条件をクリアした精油をケモタイプ精油と呼ぶ。本来ならば、医療現場のみならず、リゾートホテルのサロン等で使用するにも、きちんと内容成分が分析された精油を、個人の体質、病態、服薬状況を踏まえて選択し使用する事が望ましい。そのことが患者やお客様、ひいては働く人を守ることに繋がるが、現在これらの認識は低いと言えよう。

アロマセラピーの有用性、つまり芳香分子の持つ作用の有用性としては、以下6つを上げてみる。①現代西洋医学の隙間を補い、緩和ケア、在宅介護、特定疾患患者に対する支援として全人的ケアができること。②香りの作用を活用しストレス緩和ができること。これはアロマセラピーの真骨頂であるが、ストレスを感じたときに人が生理的に反応する道筋と、香りを嗅いだときに反応する道筋がまったく同じことから、ストレス緩和にはアロマセラピーが効果的である。現代のストレス社会で、自分にとって適切な香りを持つことは健康を創ることにつながると言っても過言ではない。セルフケアの方法あるいは道具としてアロマセラピーは役に立つと言えよう。また③精油は耐性菌を作りにくいと言われる。精油には数百種類の分子が含有されており、その中には抗菌活性、抗ウィルス活性の高い分子が多く含有されている精油も多くある。抗菌活性の高い精油を数種組み合わせることにより医療と併用して感染症の軽減・予防のセルフケアができよう。またこのことは④医療費削減、医療従事者の過重労働削減に繋がる。医療現場で使用するには⑤学際的にその有効性、毒性、可能性の研究がなされなければならない。これは精油を成分分析できるところから、ある程度研究が可能である。⑥生物多様性への配慮、自然の恵みへの感謝の心を育む。精油の内容成分が変化していく現実を目の当たりにし、地球に優しくありたいと思えば実行できる環境教育となりえる。

以上のことを鑑み、太古から人類が世話になってきた植物の力を今一度見直し、この地で生きる人間にはこの地沖縄に育つ植物から精油を採り、県民の健康・福祉を後押しすることは、まさに先に述べたWHOのヘルスプロモーションと成り得るのではないか。

例えば、現在は破棄されると聞いたシークワサーの葉からも、抽出の仕方ですテステル類が採れると推測される。アロマセラピーの世界ではプチグレンと言われ、ストレス緩和に役立つ精油である。血圧降下作用や鎮痙攣作用、催眠作用が期待される。精油にする意義は、成分分析をしやすいくこと、保存や使途の応用が効き易いことにある。

先の大戦においては地球上で類を見ない代価を支払った県民である。今一度生きる上で何が大切なのか、平和とは、心の安寧とはいかなるものか、個々人がしあわせで健康であるためには社会はどうあるべきか、家庭や学校、企業も健やかに生きるための基盤、足が地に着いた生き方を見直す季節に入ったのかもかもしれない。沖縄の地に与えられた植物を、皆が健康でしあわせで喜んで生きるための資源として活用し、持続可能な発展を遂げられるよきものを創っていきたくと、この地この時代に生かされている一生物として切に思う。