

アロマで応援!

今回ご紹介するのはアロマの代名詞ともいえる「ラヴェンダー」。体調を崩しやすい季節の変わり目に重宝する万能アロマです。

◆ ラヴェンダーから始まったアロマセラピー

アロマセラピーという言葉は知らない人も、ラヴェンダーを知らない人はいないのではないかでしょうか？今では芳香剤には必ずといっていいほど、この香りがラインナップされ、市民権を得た感のあるラヴェンダーですが、十数年前までは、日本人にはあまり馴染みのない香りだったといえます。その香りがここまで一般的になったのは、丁度アロマセラピーが日本でも注目され始め、広がっていった、歴史とも重なるのです。こうした理由から、ラヴェンダーがアロマセラピーだと捉える人も少なくありません。

そもそもアロマセラピーの歴史を紐解くと、18世紀の初頭、フランスの化学者ガット・フォセが化粧品の開発中に大やけどをし、近くにあったラヴェンダーの精油を塗布し、治癒したことから、その効果を研究し、「Aromatherapia」の論題で発表したことに始まります。したがって、アロマセラピー＝ラヴェンダーと思い込んでいるのも、あながち間違いともいえないのです。

◆ リラックスしてしまう理由

ラヴェンダーとひとくちにいっても、様々な品種があり、品種によっては作用も大きく違ってきますので、今回は一般的に「真正(性)ラヴェンダー」の名で知られる品種の精油についてご紹介します。ラヴェンダーといえば、誰もが想像するのが「リラックス」です。市販の癒しグッズでも、アイマスクや入浴剤によく使われていることからも、その効能は明らかでしょう。発する特有の香りから、気分的にリラックスする人もいると思います。精油の成分を見てみると、神経系に働き掛け、鎮静作用、降圧作用、抗不安作用をもたらす、Linalool の含有率が高いことから、科学的にもリラックス効果が裏付けられます。心身の弛緩と緊張をコントロールする司令塔である自律神経系にもよく作用してくれるので、特に心身のバランスを崩しやすい、秋や春などの季節の変わり目には、上手に活用して次の季節にシフトしていくのがオススメです。

◆ ラヴェンダーバスで「何となく不調」を解消

ラヴェンダーのリラックス効果の科学的根拠となるもう一つの重要な成分が、Linalyl Acetate。この成分には、鎮静作用に加え、鎮痛、抗痙攣作用があるため、ラヴェンダーが、心ばかりでなく、肉体的なストレスの軽減にも役立つことが分かります。効果的な利用方法はお猪口1杯分のウォッカもしくは焼酎に、精油を6滴落としたものを湯船に入れたアロマバス。少しぬるめのラヴェンダーバスにゆっくりつかった後、ベッドに入ると、ぐっすり眠れ、目覚めた時には心身の疲れがとれているはずです。また、続けることによって、乱れがちになった自律神経のバランスを調整し、不定愁訴といった「なんとなく不調」な状態の改善にもつながるでしょう。

◆ 現代科学でも認められた精油の力

では、アロマセラピーの起源ともいえる、やけどに対しての効果はどうでしょう？Linaloolを含むEster類には抗感染症作用、Linalyl Acetateを含むMonoterpene alcohol類には抗炎症作用が認められているため、やけどに限らず、各種皮膚疾患への効果が期待できます。特に、ラヴェンダーは皮膚への刺激が少ないところから、スキンケアへの応用が利き、アロマセラピー初心者には最適な精油といえるのです。さらにやけどに対しての評価が高い理由として、この精油の「瘢痕形成作用」が挙げられます。小さなやけどを負った際、ラヴェンダーの精油を塗布すると、その治癒力もさることながら、やけど跡が残らないことに、多くの人が驚くでしょう。今から200年前、ガット・フォセの偶然の賜物は、現代では科学的根拠に基づいて説明できるのです。

他にもHPでは、アロマセラピーのメカニズムや精油ガイドなどを掲載していますので、ぜひご参照ください。



ラヴェンダー ラベンダー

植物学名 *Lavandula angustifolia*

[シソ科]

抽出部位：花穂



アロマな相談室

アロマセラピーや
ナチュラルライフに関する
ご質問にaromarukoがお答えします。

相談内容を見る&質問する

Willnextの加入者はHP

<http://www.e-kango.net/selfcare/aroma/index.html>

からパスワード入力でアロマな質問もできます。

英国の資格を持つアロマセラピストが
答えてくれるので、Let's Try!!