

DAY NIKKEI

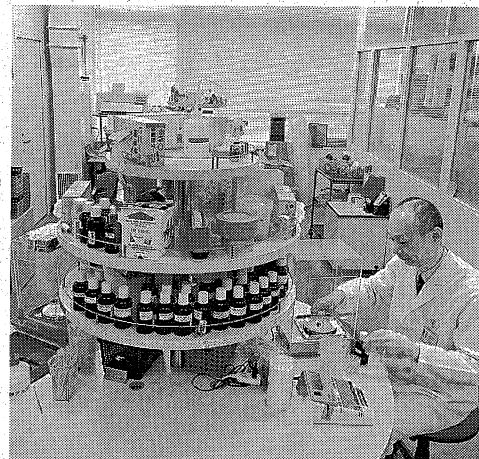
鎮静効果や気分転換に使われてきた「芳香療法」(アロマテラピー)を、健康維持や病気の予防に積極的に活用しようとする試みが増えている。香り成分の作用を客観的に調べ、効果の有無を評価できるとようになってきた影響が大きい。香りには個人の好き嫌いに左右される面もおおしく、専門家は「時間や場所をわきまえて利用する配慮も大切だ」と説いている。

製品開発に

バラの香りは気持ちを静め、ジャスミンの香りは気分をリフレッシュしてやる気を高める。古代エジプトの時代から香りの様々な効用が言い伝えられてきた。「それを科学的にとらえ直そうと調べた情報が圧倒的に増え、製品開発に生かすやすくなっている」。資生堂で香りの研究を続ける土師信一郎リサーチセンター参与は、香りの研究の動向をこう解説する。

スイートオレンジから抽出した香りの実用化はその一例だ。生理の間に女性が陥りやすい体調不良を抑える効果があるといわれ、肌の状態を保つ作用との関係も調べた。

この香りを1カ月間使った女性30人と使わなかった女性15人を対象に体調の度合いを質問票で数値化。使った女性は体調の不良度が軽くなり、よく眠れるようになった。体調不良時に減



香りを調査して作用を調べる(横浜市資生堂リサーチセンター)

のグループが1991年、においの分子を受け取るたんばく質「嗅覚受容体」の遺伝子を発見。香りが脳に直接働きかける仕組みを分子生物学の視点から探る時代が到来した。香りの効用に詳しい塩田清二・昭和大学教授は「科学的な根拠が乏しいといわれてきたアロマテラピーが、大きく転換するきっかけになった」と解説する。

肌の水分量を維持でき、肌荒れを予防する効果があったという。数年前に女性向けのスキンケア製品に取り入れた。経済的に豊かな社会になると、香りを利用して生活に彩りを加える意識も高まる。嗅覚に関する研究で米コロロンビア大学

塩田教授らは特に、香りの医療への応用に関心を寄せる。産婦人科では妊婦が精神的に不安になった時や陣痛が強い時、香りの鎮痛・鎮静効果をつまぐ利用する機関が増えているという。これからさらに「抗アレルギー

バラ 気持ちに安らぎ

オレンジ 肌の状態を維持

香りで心と体スッキリ

主な香りとう作用・効果

主な香り	効果・作用例
ラベンダー	交感神経を鎮めるリラックス効果
グレープフルーツ	精神のリフレッシュ、食欲の増進
バラ	ストレスを緩和して皮膚の水分蒸発量を抑える(乾燥防止)
ゼラニウム	免疫細胞の活動を抑制する抗炎症作用
レモングラス	前頭葉の血流を増やし認知症予防の可能性

(注)塩田教授、日本アロマ環境協会の資料をもとに作成

医療への応用期待

ギー作用や感染症予防などへと分野は広がっていく」と期待している。

認知症の予防も注目する分野の一つだ。実験の協力者にレモングラスの香りをかいても脳の血流量の変化を調べると、思考や意欲などの働きをつかさどる「前頭葉」の血流が増えることが分かってきた。かんきつ系の香りは交感神経を刺激する効果も知られており、やる気を高める可能性があるともみている。

嗅覚の神経細胞は大人でも再生する能力がある。「香りの刺激が嗅覚神経の再生を促し認知症の予防につながる仮説」を立て、効果などを詳しく調べていく方針だ。

アロマテラピーの医療応用は、2度にわたる世界大戦の頃にフランスで発展した。これが英国で美容の世界に導入され日本に伝わった。「フランスでは医薬品に指定され薬局でしか扱えない香りの成分は、国内では

使い方に注意

塩田教授らは医師や看護師、薬剤師らで組織する「日本アロマセラピー学会」を97年に設立し製品を認定する制度を作った。混乱を無くして普及に弾みをつけたと考えた。

資生堂の土師参与も「いろいろな作用があるため周囲の人に配慮した使い方を心がけたい」と強調する。香り成分は化学物質だ。一般には安全でも過敏なアレルギー反応を起こす人もいる。

文化や習慣によって好まれる香りの種類や強さも変わる。香りを勝手な思い込みで使えば、効果が見込めないばかりか逆効果になる恐れもある。使う人はこうした基本的な知識を身に付ける必要があるだろう。

(編集委員 永田好生)

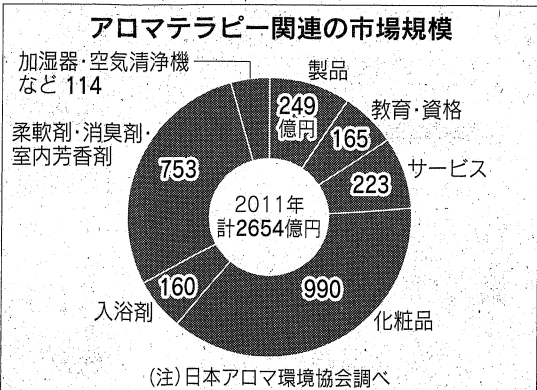
ひとくちガイド

《本》

◆嗅覚の仕組みや香りを医療に生かす事例などを分かりやすく解説「<香り>はなぜ脳に効くのか」(塩田清二著、NHK出版)

《インターネット》

◆香りの歴史や生理作用に関する知識を得る日本香料工業会による「香りの教室」(<http://www.jffma-jp.org/learning/base/index.html>)



(注)日本アロマ環境協会調べ