

クレアボー

No.72第18巻 第4号(通巻第72号)2012年10月30日発行(1,4,7,10月30日発行)

creabeaux

美容&エステティックの新しい情報誌

2012 AUTUMN

No.
72

SPECIAL FEATURE

エステティシャン
のための
美容栄養学

f

FRAGRANCE JOURNAL LTD.

ISSN 1341-1922

植物の恵みによる健康生活 ～アロマテラピー・ハーブ～



はとり 羽鳥 ふゆこ 冬子

ライフスタイルコーディネーター、(株)Bon22 代表取締役、(公社)日本アロマ環境協会理事・当協会認定アロマテラピーインストラクター、日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト、日本成人病予防協会認定講師・健康管理士

～著書～

「アロマテラピー使い切り・組み合わせ事典」マイナビ出版、
「手作り石けんと化粧品で ナチュラルスキンケアきほん
BOOK」マイナビ出版



今、植物療法が注目されています

高齢化社会の今、いかにいきいきと健康寿命を延ばせるかは個々のライフスタイルに加え、自然治癒力が重要視されています。しかし、ストレス社会において自律神経の調整が困難な時代ともいわれ、ストレスは増加が著しい生活習慣病の大きな原因として健康を脅かし、自己免疫力の低下にもつながっています。

昨今、エステサロンでも美容のみならず、健康美を目指すというヘルシー志向のサロンも増えてきました。そのようなもの有意義なものとして注目されているもののひとつに植物療法が挙げられます。植物は自身で移動できないことから、過酷な環境の中で身を守ろうとする力は人間以上で、そのメカニズムはまるで脳や感情があるかのように見事なものであります。甘い香りで虫を引き寄せて子孫繁栄を促す誘引作用や苦み成分を出して害虫から身を守る忌避作用など生存競争に打ち勝つための多くの仕組みが備わっているのです。その自然の恵みのエネルギーを利用したものが植物療法です。植物といつても、その種類は人種とは比にならないほど無数に存在するため、中には取り扱いが危険なものもあり、私たちは確かな知識とエビデンスをもって利用しなければなりません。

私が植物の力に気づき始めたのは小学生の頃でした。ちょうどボブリブームが

到来し、香る植物を持ち歩いて楽しむという、当時としては画期的でオシャレな存在でした。それだけではなく、香りを嗅ぐと何故か癒される、安心する、懐かしいなど様々な思いが駆け巡り、子どもながらに植物の持つ威力の素晴らしさを感じさせられました。もちろん、その思いは今もなお、継続しております。研究すればするほど、深まるばかりです。

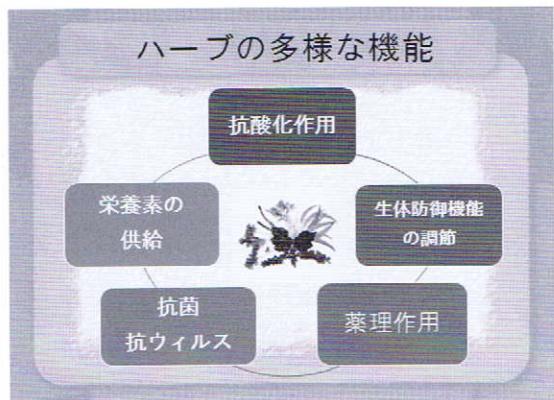


エッセンシャルオイル

アロマテラピーで用いられる精油（エッセンシャルオイル）は植物そのものの有効成分を水蒸気蒸留法や圧搾法などで採取し、凝縮させた有機化合物です。その有効成分によって、香りや効能に違いが出ます。鎮静、安眠を期待するものもあれば、興奮、覚醒するものもあるのはこの成分の違いです。また、香りをブレンドすることで $1+1=2$ 以上になるという相乗効果もあり、ホリスティックな働きかけを私たちにもたらしてくれます。ストレスといつても何かくるストレスなのか。また各種症状をもたらす要



ハーブの有効成分



ハーブの多様な機能

因は何なのか？ 根本的な原因に働きかけてくれるのがアロマテラピーの特徴です。アロマテラピーが心や体の健康管理で大きく関わっていることが医療の世界でも注目されており、最近では杏林大学医学部の古賀良彦教授が、柑橘系の香りは、頭の回転が速くなるP-300という脳波に影響を与え、また、鎮静作用のあるラベンダーの香りは、リラックスするとあらわれるα波に有効であると、メンタルへの効果を脳波から検証しています。

植物の力を使った芳香療法は一次予防として、また、治療の代替療法として統合して、さらに、健康管理として内側から働きかける植物療法にメディカルハーブがあります。アロマテラピーと違い、有効成分そのものを内服し、直接、体に有効成分を取り込んでいくことができます。

生活の中での植物療法

さて、TPOに応じて、いつ、どのよう

うに有効成分を摂取していくといよいよか、美容と健康に欠かせない運動・睡眠・食の順に見ていきましょう。

運動

積極的に意識をしなければ運動不足になりがちなほど、至るところにエス

カレーターやエレベーターがあり、交通アクセスも良く、あまりにも便利な環境に体が甘えていています。楽をすれば

さらに、健康管理として内側から働きかける植物療法にメディカルハーブがあります。アロマテラピーと違い、有効成

分そのものを内服し、直接、体に有効成

分を取り込んでいくことができます。

睡眠

日本人の4～5人にひとりは睡眠に

関して悩んでいると言われています。

その大きな原因にストレスがあります。ストレスは交感神経を刺激して入眠を妨げます。ストレスを軽減しなが

ら副交感神経を優位にして眠りにつくことで質の高い睡眠が得られます。ハーブティーでは、ジャーマンカモミールやリンドンが挙げられます。これらに含まれるフラボノイドには心身とも効率の良い運動が求められ、ここでも植物療法によるケアが期待できます。運動に有効的なハーブにローズヒップやハイビスカス、マテ、レモングラスなどがあります。エッセンシャルオイルでは柑橘系や、ローズマリー、ペパーミントなども良く使われます。運動前にマテでエネルギー代謝活性化をして、脂肪を分解しやすくします。運動中の水分補給としても疲労を回復するマテやビタミンCとクエン酸の摂取にローズヒップとハイビスカスのブレンドも適しています。また、運動後に疲労物質の乳酸を除去してくれれるレモングラスでクールダウンし、精油（ローズマリー、ペパーミントなど）を使ったトリートメントオイルでマッサージしながら筋肉をほぐせば相乗効果も高まります。運動で糖分が失われますが、スポーツドリンクのような糖質を含む飲料を必要以上に過剰摂取をするとダイエットどころか、糖尿病にもなりかねません。適度に補給し、後はハーブティーに頼るというのも理想的だと考えられます。

食

生活習慣の変化から、欧米化された食のスタイルが増え、カロリーオー

バーの傾向があります。美味しいもの

を食べながら健康を管理するというの

は容易なようですが、近年の生活習慣

病の増加をみると、困難になってきて

いると言えるでしょう。そのような中

でも食の安全や健康志向の意識が高まってきたのも事実です。クワ科

のマルベリーは食前にハーブティーと

して飲んだり、料理に混ぜて食べたり

することで糖の吸収を抑えてダイエッ

トや糖尿病予防に役立ちます。これは

マルベリーの成分であるデオキシノジリマイシンが二糖分解酵素である α -グルコシターゼの働きを阻害して、食後に上昇する血糖値を抑制するからです。その他にも抗酸化作用のあるルイボス、ローズマリーや消化機能を調整するミントをお料理に添えるのもオススメです。また、ハーブやスパイスの香りや苦み、辛みなどの味覚的な観点から、過剰な塩分摂取を避けることもできます。そして、ミネラルやビタミンといった体内で合成されにくい栄養素を食事から取り込む以外に「飲むサラダ」ともいわれるマテをはじめとするハーブやサプリメントで補給するのも手軽な方法です。

身体の中での植物療法

最後に身体の恒常性（ホメオスターシス）に関する3大システムである自律神経系、免疫系、内分泌系についてみてみましょう。嗅覚から入った植物の香り成分が電気信号で脳に伝わり、3つのシステムを調整します。

・自律神経系

自律神経の乱れは交感神経と副交感神経のバランスが崩れて起こります

が、イライラしたり興奮気味の時は鎮静作用のあるカモミール、パセリアン、リンデンなどをハーブティーとして内服するとよいでしょう。逆に、鬱でやる気が出ない時などは、カフェイン含

マリベリーの成分であるデオキシノジリマイシンが二糖分解酵素である α -グルコシターゼの働きを阻害して、食後に上昇する血糖値を抑制するからです。その他にも抗酸化作用のあるルイボス、ローズマリーや消化機能を調整するミントをお料理に添えるのもオススメです。また、ハーブやスパイスの香りや苦み、辛みなどの味覚的な観点から、過剰な塩分摂取を避けることもできます。そして、ミネラルやビタミンといつた体内で合成されにくい栄養素を食事から取り込む以外に「飲むサラダ」ともいわれるマテをはじめとするハーブやサプリメントで補給するのも手軽な方法です。

・免疫力

免疫力を高める代表的なハーブ、エキナセアを例に挙げてみましょう。カフェ酸誘導体の免疫賦活作用により、風邪、感染症にかかりにくくなります。「免疫」という言葉は「疫病から免れる」という意味で、体外からの無数の細菌や異分子の侵入を防ぐ抵抗力といわれ、免疫機能の異常は、生きていく上で、大きな障害となります。エキナセアの有効成分をハーブティーやチンキ（アルコレルに漬けこんだもの）と

して内服することで消化管を経て腸から吸収され、

血液循環に入つて、心と体に働きかけます。しかし、植物療法は医薬品のように即効性を期待するものではなく、穏やかな作用で病気を予防し、体质の改善と共に、健康寿命の延伸を目指すものです。



我が家のキッチンファーマシー。
その日、その時の気分や症状に合わせて調合しています。

有ハーブ（マテ）やヒペリシン、ハイパークリオリン含有のセントジョーンズワートが役立ちます。また、好きな香りをお部屋に焚いてアロマテラピーを楽しむことも精神安定につながります。

・免疫力

免疫力を高める代表的なハーブ、エキナセアを例に挙げてみましょう。カフェ酸誘導体の免疫賦活作用により、風邪、感染症にかかりにくくなります。

ハーブティーとして有効的なものにカモミール、ラズベリーリーフ、エクスキナセアを例に挙げてみましょう。精油ではクラリ

セージ、ローマンカモミール、ゼラニウム、ローズなどを芳香浴やマッサージオイルとして使うと諸症状が緩和されます。

このように植物療法による心と体のケアは数多く存在します。これからも美容と健康に広く使われ、私達がいつまでもしなやかで強い植物と共に生きる環境づくりを期待しています。

のとして植物ホルモン（フィトエストロゲン）があります。フィトエストロゲンとされるハーブにはチエストベリー、ブラックコホシユなどがあり、ハーブティーとして有効的なものにカモミール、ラズベリーリーフ、エクス

トベリー、セントジョーンズワートなどが挙げられます。精油ではクラリセージ、ローマンカモミール、ゼラニウム、ローズなどを芳香浴やマッサージオイルとして使うと諸症状が緩和されます。