

アロマセラピー：グリーフケアと日常生活での使用について

松田 桂果*

The use of aromatherapy in terminal care and daily life

Keika Matsuda

キーワード

aromatherapy

phytotherapy

essential oil

terminal care

I はじめに

アロマセラピーはフィトセラピー（植物療法）の一分野である。フィトセラピーには、物質の形を保つハーブ、形を残さずエッセンス（香り）だけとなった精油、植物のより精妙なエネルギーのみをとどめるフラワーウォーターに大別される。

心身を癒やすために芳香を使う療法は、洋の東西を問わず、太古から行われてきた。今日それが一般的となったのは、1920年代に、化学者R・モーリス・ガットフォセが実験中に火傷を負ったことに端を発する。彼はその手をラベン

*カイロプラクティック・アロマセラピーオフィス

アロマセラピー：グリーンケアと日常生活での使用について
ダークの原液に浸し、精油の抗菌作用と浸透力についてその後の著作で言及し、さらにアロマセラピー（香りの治療法）という造語を使い、命名もした。第2次世界大戦後には、フランスの医師ジャン・バルネが、大戦中に精油で負傷兵を治療した資料とともに、ハーブと精油に関する著作を出版し、さらに普及を促した。

現在アロマセラピーの流れを大まかに分けると、英国式とフランス式とに分かれるだろう。

英国式は心身両面の作用を重視し、希釈した精油でマッサージ、湿布、吸入、入浴を施す。施術者は主にアロマセラピスト（医療者以外を含む）である。フランス式は、医学的検査分析により医師または薬剤師が処方する。主に内服用であり、また比較的高濃度でもある。1990年までは保険適用もあり、メディカル・アロマセラピーともいわれる。

ここでは前者について、特に日常的な使用方法とその効果、およびグリーンケアにおける役割について述べる。

II アロマセラピーとは

1. アロマセラピーの目的

全体的なQOLを向上させる。

一体感・幸せ感・意欲・充実感。

1) 心理的目的

ストレスからの解放・リラックス・リフレッシュ。

2) 身体的目的

①痛みや不快感の軽減。

②殺菌、免疫力の向上。

③皮膚の状態を整える。

2. その対象

人・動物・植物：動物の嗅覚や身体の大きさは人と異なるため、基本的にはより希釈して使用する。ここでは人を対象とするため、詳しくは『アロマトピア』35号（フレグランスジャーナル社）を参照していただきたい。

3. その実施者

家族・介護者・アロマセラピスト。

4. その理論

1) 嗅覚からの経路

嗅上皮→嗅細胞→大脳辺縁系→海馬・扁桃核・…→視床下部→脳内の伝達物質放出刺激または抑制刺激。

→ a. 情緒に作用→現実受容の変化。

→ b. 血中→全身へ。

2) 経皮からの経路

表皮→真皮→毛細血管→全身へ→（からだがかんたんたり不快感が軽減することによる）情緒変化へ。

3) 吸入からの経路

肺→肺胞→血管系→全身へ→情緒変化へ。

III その方法と実際

1) 拡散

水または湯で希釈した精油を拡散器などで部屋にたきこめたり、電球に吹き付けてその熱を利用し、香りを充満させる方法。嗅覚は同じ匂いに数分で慣れるが、効果は変わらないようである。部屋の殺菌や、くつろいだ雰囲気づくりのために使用。

2) 吸入

主に風邪や花粉症，喘息など呼吸器の炎症に使用。また過呼吸症候群のように，過度に精神的・肉体的緊張を強いられたときなど即効性を示す。湯で希釈して使用。

3) 沐浴

風呂に数滴入れる。(幼児には不可。ハーブのほうが安全性が高い。)

4) 部分浴

沐浴が全身であるのに対し，身体の一部だけを精油の入った湯に浸し，バランスを整える。

①手浴

主に頭を休めるために使用。様々な説があるが，不眠症のクライアントには入眠前の手浴，または肘浴を筆者は勧めている。主に上半身に効果があるように思われる。

②足浴

足首まで浸かる容器を用意し，精油の入った湯にくるぶしまで浸す。

水分代謝を促進させる。風邪の症状や気力の低下に使用。

夜よりもむしろ朝や昼間のほうがよいと考える。全身に効果を及ぼすが，特に下半身に作用。

5) 湿布

部分浴と同様，身体の一部に働きかけることでバランスを整える。

よく使用するのは，目，後頭部や頸部の湿布，月経困難時の腹部や仙骨部の湿布である。

アロマセラピーでの湿布は捻挫や打撲時のクレイ湿布以外，ほとんど温湿布である。

6) マッサージ

植物性キャリアオイルで希釈した精油を使い，マッサージする。

嗅覚，肺，皮膚からの吸収ですみやかに物理的效果を示すが，それ以上に，触れることによりもたらされる感情の解放など，相乗効果が非常に高い。また

時として、クライアントのみならず、施術者の個人的痛みも同時に消失することがあるのを筆者もいく度か体験した。アロマセラピーの最も中心となる部分である。

7) 飲用

安全性が確認された精油の入手や、製品の安定度、薬学的知識が必要のため、一般的には行わない。

IV 注意点

人により、また濃度や時期により、精油の特性が変化することがある。匂いが過去の記憶と結びつきやすい傾向も理由の1つにあげられるが、精油を選ぶ際にはそのようなことも考慮して、クライアントを中心に慎重に選択することと、使用量を抑えることが必要である。多少時間はかかるが確実に安全な方法として、クライアントの好みを優先させることを勧める。嗅覚は理性の介入なしに反応するので、人は無意識にそのときの欠けたバランスを補う香りを選んでいる。特性上どうしても使用したいオイルで、相手の好みに合わないときには、他の香りでマスキングし、違和感のないよう調整する。

精油は薬草から抽出されたものであり、通常の1000倍から10000倍濃度であるため、希釈なしで用いてはならない。また市販のものには毒性の強い精油はほとんど扱われないが、詳しくは『精油安全性データマニュアル』（フレグランスジャーナル社）をご参照いただきたい。さらに重篤な疾患をもつ人に行う場合は、医師や薬剤師の指導を仰がなければならないことはいうまでもない。

V 考察——グリーンケアにおけるアロマセラピー

ホスピスに滞在した際、いくたびか貴重な体験をさせていただく機会に恵まれた。そのときの印象も含め、簡単にまとめた。

1. ターミナルケアにおけるアロマセラピーの対象

1) クライアント

残された時間の QOL を高めること。家族との交流、思い出、自分との対話、つながりの回復、平安な時間等、情緒的・肉体的苦痛の緩和を通し、旅立ちのための心身の準備を整える。

2) クライアントの家族、友人

限りある時間のなかでの QOL を高めることは、1)と同様である。また、旅立ちの後に残された遺族が越えるものは、愛憎するものを失った空虚さだけではない。煩雑な雑事や、時には対立や不信の渦中にその身を置かざるをえないこともあるだろう。個人によりその事情は異なるが、好ましい香りは、懐かしさや暖かさのような一体感の微かな記憶を体感覚としてよみがえらせる。特に香りのマッサージは日常眠っている感覚が呼びさまされるためか、心身の奥にある深いレベルが揺らぎ、凍りついたものを溶かす作用があるように思える。

家族がクライアントに、クライアントが家族に、あるいはクライアントが他のクライアントにトリートメントすることで、言葉には表しがたいものを体感することもあるようだ。香りのマッサージは、相手と自分の心の動きに同調して手を滑らせるため、体力の消耗も少ないことを付け加えたい。

3) 医療スタッフ

医療スタッフの喪失感については、あまり考慮されていないように思われた。実は、私事で恐縮であるが、この原稿依頼をいただいてからというもの、ところかまわず涙がこぼれ、仕事も中断せざるをえない日々が続いた。かつて担当させていただいた方の死に際によばれた冬の情景が脳裏に浮かび、そのとき鬱積させた感情が、グリーフやターミナルケアという言葉の響きを引き金に一気に浮上してきたからである。死にゆく人を見とるのはその夜が初めてであった。数日後の夜、思い立って昔のスケジュール帳を調べてみると、ちょうどその日が命日であったことに愕然とした。時計を見ると、時刻までもが一致していた。

役割上、死に際によばれることが少ない私にとってさえ、数年間意識の向こう側に閉じこめざるをえないほどの出来事であったが、医療者にとっては、それ以上の強烈な体験が日常そのものであるに違いない。弱った人を目の前にすると、人は、自分自身が実は相手以上に弱っていても、決してそれを見せないように振る舞う。では、その痛みは、いつ、どこで、誰により修復されるのであろうか。

詳細は省かせていただくが、上記の例で私の痛みが消失したのは、頻繁に訪れた死者の幻影によってであった。昏睡状態であったその人が、渾身の力をこめて叫んだ最後の言葉、苦しいだけの身体に戻ってまで伝えたかったその意図を、6年たってやっと今知らされた思いである。本質に近づこうとすれば時には障害ともなる「肉体」を離れるとき、そしてその後は永遠に、他者の痛みや喜びが、あたかも自分のそれと同一であるかのように感じられるのかもしれない。

こじつけのようではあるが、はじめに記したように、精油が形をもたないエッセンス（本質）であることを思い起こすとき、アロマセラピーにはそのような伝達をよりスムーズにする可能性はないだろうか。

ご主人と死別した老婦人と病院側との間に些細なことから誤解が生じ、険悪な雰囲気が続いたある日、病院からの依頼でアロマセラピーを行ったことがある。亡くられる前から数日間睡眠薬も効かず、一睡もできなかった老婦人は、トリートメントを始めてすぐ、深い眠りへの階段を一気に駆け降りていった。途中、病室にお戻りいただくため一度起こしたが、翌朝の朝食の終わり頃にやっと姿を現したほど、そのまま深く深く眠り続けた。

すっかり血色のよくなった老婦人いわく、Aさん（セッション前の対立者であった）がお疲れになっていますから、今度はぜひAさんにトリートメントを……。まあ、そうでしたか、ちっとも存じませんでした……。その言い様に思わず顔がほころんでしまうのを隠すため、私は眉を曇らせて知らぬふり。ずっと休んでいらっしゃらないですよ……。ですから、ぜひ……。その言葉をお伝えしたとき、Aさんは無言のまま、深く癒やされたようであった。そして、私

アロマセラピー：グリーフケアと日常生活での使用について
自身も再び癒やされた瞬間でもあった。

VI 最後 に

香りは時として暖かく、懐かしい感覚をもたらすが、それによりさらに深く
激しい感情が呼び戻されることがある。後者の場合、その感情をからだ全体か
ら解放し、ふたたび受け入れる余裕をつくりえると言いかえてもよいだろう。
人によるが、日常よりも感覚が鋭敏になり、感受性も高まるため、トリートメ
ント後のケアも大切にしたい。

他の感覚刺激、たとえば音楽、カラー、光などと併用するとより効果的であ
る。
