

アロマセラピーは代替医療の星となり得るか —生活習慣病の一次予防とりわけ肥満治療と 禁煙指導の立場から—

小野村健太郎（おのむら医院院長）

脳卒中、がん、心臓病は3大成人病と呼ばれ、昭和30年代以降これらの疾患による死亡率を減少させることに主眼を置いてさまざまな施策が講じられてきた。これらの施策には相応の効果がみられ、脳卒中やがんの一部に死亡率の明らかな減少傾向が認められるようになってきた。しかし、戦後の生活習慣の大きな変化の中で、新しいタイプの疾患が目立ち始め、これらがいわゆる3大成人病と並び或いは凌いで大きな問題となり始めている。例えば、（インスリン非依存性）糖尿病の場合、糖尿病自体が直接の死因となることは少ないが、これに伴う合併症や惹起された疾患により生活の質が低下することが指摘されている。生活の質の低下を伴うこれらの疾患は本人や家族にとって問題となるばかりでなく、その症状や合併症、惹起される疾患の多様性から30兆円に迫る医療費をさらに圧迫する結果となることも大きな問題となっている。

疾患の要因には外部要因、遺伝要因と生活習慣要因があると言われているが糖尿病に代表されるこれらの疾患は、生活習慣要因が最も大きいとされ、生活習慣病と呼ぶことが公衆衛生審議会から1996年12月に提唱された。

健康に関連する生活習慣については、ブレスローの7つの習慣が代表的なものとして挙げられるが、肥満を防ぐことと禁煙、適正な睡眠と言い換え要約することができる。当院では開院以来、ダイエット外来と禁煙外来を置き、肥満治療と禁煙指導に力を入れて来た。実際これらに力を入れることにより高脂血症、高血圧症、糖尿病の治療薬の投与量を大幅に減量することができ、医療費の抑制に貢献できたと自負している。

肥満治療は、別添の小冊子に示すような当院独自のマニュアルにより指導しているが、心理的社会的ストレスを伴わない場合には目標の体脂肪率まで減量させることは必ずしも困難なことではない。しかし、こうしたストレスにさらされている場合は、ダイエット自体がさらなるストレスとなり、逆に肥満の増悪を見る症例も珍しくない。

肥満治療では、「つい食べてしまう」ことや「つい運動をさぼってしまう」ことが問題となることが多い。とくに夕食後就寝前の摂食は肥満治療にとって致命的となることが少なくない。当院ではこうした習慣に陥りがちな症例に真性ラベンダーを携行し、数分間或いはそれ以上吸入することを指導している。ラベンダーに含まれる成分の沈静作用により比較的良好的な結果が得られることが多い。

禁煙指導ではニコチンガムの使用により禁断症状をコントロールすることが容易になったが、さらにラベンダーの吸入を併用することにより成功率はさらに高まっている。

生活習慣病の予防に補足的に用いる手段としては、

- 1)比較的安価な費用でできること。
- 2)わざわざしなければならぬいめんどくさいものではないこと。が必須の条件となる。

アロマセラピーは、これらの条件を十分に満たすものであり、生活習慣病がさらに大きな問題となるであろう21世紀において、代替医療の輝ける星となるものと期待している。