（このシンポジウムは，一般の方々を対象にしています）
## アロマセラピーが心とからだを癒す本当の理由
## ー今なぜアロマセラピーかー

シンポジスト；日本代替医療学会副理事長 鈴木信孝(金沢大学医学部)/カワバタクリニック 川端一永(日本アロマセラピー学会評議員長）/長谷川整形外科 長谷川良一(同副評議員長）/ 中山産婦人科 鮫島浩二(本年度同学会総会実行委員長）/ 熊本ハートフル心療内科 大内清(同評議員）/ 森の里病院 山田朱織/ ヤナセクリニック 柳瀬幸子(同評議員）/ 池田回生病院 田水智子 / 司会 おのむら医院 小野村健太郎

一般のみなさまにもくつろいで楽しくお聴きいただけるよう
構成と進行に細かい配慮をした新しい形式のシンポジウムです

アロマセラピーは，10数年前，日本に紹介されて以来，女性を中心に爆発的なブームになりました。オイルのボトルの何となくレトロでおしゃれな雰囲気や，自然の植物からとった成分でさまざまな症状を改善することができるという謳い文句が女性たちの心を強く魅きつけたたようです。しかし，アロマセラピーの思わぬ副作用も指摘され始め，その扱い方が必ずしも容易ではないことも分かってきて，ブームは，今，鎮静化の方向に向かい始めています。

その一方で，医療の現場からはこのアロマセラピーに熱い視線が注がれるようになりました。２１世紀を前に，「限られた医療費の中でいかに病む人をより適正な医療費で満足させるか」が問われ始めたとき，代替医療の一分野としてのアロマセラピーの存在が大きくクローズアップされるようになったのです。

アロマセラピーは，補助的補足的に正しく用いられるとき，さまざまな病気で悩む人たちの満足度（患者満足度）をよりよい方向に向けてくれることも確認され始めました。また，肥満や禁煙といった生活習慣病の予防にも有効なことが確かめられ始めています。

今回は，素人には分かりにくく難しくて退屈するーというご指摘もしばしば寄せられる「シンポジウム」を皆さまから寄せられたご質問に複数の先生方がお答えするという全く新しい形式と構成でお届けします。アロマセラピーの未知の世界を楽しく散策しながら，２１世紀には医療の現場でもきっと不可欠になると言われる代替医療の概念を一足早く正しく具体的に理解してお帰りいただけるはずです。

当日先生方にお答えいただくご質問の一部をご紹介しておきましょう。

おたずね その１
ちょっと素朴な質問にお答えいただきたいと思います。どの本を調べても書いてないので，ぜひぜひ教えていただきたいのです。アロマセラピーは，飲んだり塗ったりとかと言った方法もあるようですが，やはり基本は香りを嗅ぐことだと思います。その香りのことなんですが，ラベンダーとかの精油の香りよりは香水の方がはるかにすてきな香りに思えるのですが，香水の香りをかぐのをアロマセラピーとは言いませんよね。どこがどう違うんでしょうか。教えてください。

おたずね その2
ラベンダーには，酢酸リナリルとリナロールという成分が入っていてそれに鎮静作用がある，という説明がよくアロマの本に載っています。だとしたら，その成分をそのまま使った方が効率的なような気もするのですが，やはり精油を使った方がいいのでしょうか。その辺りがイマイチよく分かりません。

おたずね その3
アロマセラピーの本をみるとよくマッサージの写真がのってますよね。気持ちよさそうで，わーっ私もしてみたい，とか思うのですが，エステのマッージとかとどこが違うんですか。

おたずね その4
不眠症で長い間悩んでいます。人からアロマセラピーがいい，と聞いて，病院からの薬はちゃんと飲みながら，アロセラピーを併用しました。そしたら，すごくよくぐっすり眠れるんですーびっくりしました。
それで，いつまでも薬を続けるのはよくないだろう，と思って量を自分で少しずつ減らしてみました。ずっとうまく行っていたのですが，ある日突然，また眠れなくなってしまいました。
私のやり方は間違っていたのでしょうか？

おたずね その5
最近，テイーツリーののどあめが出たり，アロマのお店にコーナーが出来たりとテイーツリーがちょっとしたブームになっています。ただ，このテイーツリーの使い方を見ていると，普通のオイルとはちょっと違っているような気がします。
今話題のテイーツリーについて，いろいろ教えてください。

おたずね その6
最近よく足がつります。アロマのマッサージがいい，と聞いたのですが，やり方を教えてください。
また，腰痛とか膝の痛みにも使えるのでしょうか？

おたずね　その7
最近，産婦人科の病院でアロマセラピーをしている，とよく聞くのですが，どんな効果があるのですか。
おなかの赤ちゃんへの影響はないのですか？
また，ベビーマッサージというのもあると聞いたのですが，どのくらいから始めたらいいのですか。

おたずね　その8
長い間みずむしで悩んでいます。アロマセラピーがみずむしに効くと聞いたのですが，本当ですか？
何というオイルをどのように使えばいいのですか？
この場合も補助的な使い方しか駄目ですか？

おたずね その9
アロマは効くけど怖い所もあると聞きました。
どうすれば，ちゃんとしか使い方ができるのか教えてください。
また，代替医療の一分野という説明をよく聞くのですが，どういう意味ですか？