

教育講演

アロマセラピーのメタボリックシンドローム予防・治療における活用に関する提言

小林 義典

北里大学薬学部生薬学教室

アロマセラピーとは、芳香植物から得られる揮発性の芳香成分“エッセンシャルオイル（精油）”を、心身の健康を維持するために活用する方法である。芳香植物は古来より医薬や香料として利用され、その歴史は古代のエジプト、インド、中国に遡るが、精油の蒸留が行なわれたのはおそらく中世以降であり、現在のアロマセラピーが形成されたのは今から 100 年程前である。その後、合成新薬が医薬の主流となる中で、精油は次第に医療の現場から消えていった。しかし、1980～1990 年代に補完統合医療や予防医療への関心が高まる中で、再び注目を浴びるようになった。精油の生理作用に関しても盛んに研究されるようになってきたが、臨床的效果が実証されている例は少ない。精油は、香りとして臭覚を刺激する他に、吸入や経皮吸収、経口摂取により体内に取り込まれて、リフレッシュやリラックスなどの心理的效果や抗ストレス効果、抗菌、抗酸化、去痰、抗炎症、鎮痛、健胃・整腸、血流改善など種々の生理作用を発揮することが報告されている。特に、自律神経系の調節作用やストレスの軽減作用には、メタボリックシンドロームの危険性を低減させ、予防や治療の効率を向上させる効果が期待できるのではないだろうか。本講演では、これまでに臨床的有效性が科学的に示されている例や小動物における実験結果を紹介し、精油のメタボリックシンドロームの予防や治療における活用の可能性について提言する。