

## はじめに

緑豊かな山々、穏やかな青い海、色とりどりの花々……。小鳥のさえずり、風の音、波の音、川のせせらぎ……。花の香り、森の香り、潮の香り……。私たちは色（視覚）・音（聴覚）・香り（嗅覚）・感触（触覚）・味わい（味覚）といった五感を通して自然を感じ取ることで、心が和み、癒やされます。心や身体が疲れたとき、リフレッシュしたいとき、自然を求め、山や川、海を訪れたいのはそのためです。

例えば、立地的に豊かな自然に囲まれた病院であれば、治療効果もより期待できることでしょう。しかし、多くの病院は市街地や住宅街の一角など自然と真逆の利便性に優れた場所に立地しています。自宅や職場の近くに医療機関があることは、とても心強いものです。住宅販売業者も医療機関に近いことをウリにしています。そう考えますと、利便性に優れた場所にある医療機関が「治し」だけではなく、五感を刺激する「癒やし」の空間をプロデュースすることも、治療効果を高める方法論の一つではないでしょうか。

## 民間の域を脱しない日本の芳香療法

それでは、五感を刺激する空間作りを数回に分けて考えてみることにしましょう。

### 《その1》嗅覚

病院といえば、「消毒薬」の匂いが真っ先に思い浮かびます。目隠しをしていても、そこが病院であることが分かるほどです。そこで、「アロマテラピー（芳香療法）」を取り入れてみてはいかがでしょうか。日本では、「癒やしグッズ」のイメージが強いアロマテラピーですが、フランスでは医師や薬剤師の指導の下、精油が処方されるなど医療分野にしっかり根付いています。その秘密は、それぞれの香りが持つ効能にあります。

アロマテラピーで使われるオイルのことを精油（エッセンシャルオイル）といいます。

有機栽培で育てられた100%天然の芳香植物から抽出された揮発性の精油には、天然化学物質が数十から数百も含まれています。そんな精油から、簡単に効果が得られる方法の一つとして「芳香浴」があります。これは、アロマランプやアロマライト（電球の熱で精油を温めて芳香を拡散する器具）、アロマディフューザー（精油をミスト状にして拡散する器具）などちよっぴりおしゃれなグッズを使用して、空気中に拡散する方法です。これらのグッズを使用することで、視覚的な癒やし効果も期待できます。



**第5回 嗅覚 (アロマテラピー)**

# 五感を刺激する 空間作りで高まる 治療効果

**見島 恵美子**  
PANTONE®  
(株) Medisere (メディセレ) 社長  
NPO法人医療心理学協会理事長  
MBAホルダー 認定薬剤師  
スポーツファーマシスト カウンセラー

# 医療経営に 「華」を 活ける

～心理と色彩の応用華学～

## まずはお手軽な方法でお試しあれ

医療機関では、どのように精油を使用すればよいのでしょうか。

250～300種類もある精油ですが、一般的に販売されているのは40～50種類です。共通している作用として、その差異はあるものの「殺菌作用」が挙げられます。芳香浴であれば、空気を浄化する効果が期待できるのでウイルス退治に最適です。禁忌や香りの好みを考慮した上で、別表の精油をご提案いたします。控え目に、受付やトイレなどで使用されるのもよいかもしれません。また、簡易的な方法として、ティッシュに2～3滴含ませ、それをヒラヒラ振り回して香りを拡散させたり、紙コップなどにお湯を少量注ぎ、そこに2～3滴落として蒸発させる方法も、とてもお手軽なのでお勧めです。

快適な空間作りと治療効果アップに、アロマを取り入れてみてはいかがでしょうか。

**【追伸】** お薬嫌いの友人が花粉症に悩んでいたのが、カモミールローマンを差し上げ、ハンカチに数滴垂らして、持ち歩いてみるよう勧めました。薬を飲まずに花粉症と戦っているのですから、ハンカチは必須アイテムです。それに花粉症の効能があるアロマを垂らしたのですから、効果テキメン！

### 〈恵美子イチ推しアロマ〉

精油名	効能（一部）
レモン	気分をリフレッシュ・食欲増進
スイート オレンジ	緊張、ストレス緩和・整腸作用（消化器系に効果）
グレープフルーツ	気分向上・集中力アップ・消化器系、肝臓強壮
ローズウッド	神経疲労、ストレス緩和・気管支炎、頭痛緩和
ネオリ <sup>※①</sup>	不安や悲しみ緩和・更年期障害
カモミール ローマン <sup>※②</sup>	不安、緊張、恐怖の緩和・神経性胃腸痛の緩和・花粉症
ラベンダー <sup>※③</sup>	緊張、ストレス緩和（リラクゼーション効果大）・呼吸器系、循環器系
ローズ <sup>※②</sup>	ネガティブな感情の解消・女性ホルモンの働きを正常化
ティートリー <sup>※③</sup>	リフレッシュ効果・抗菌、殺菌（鼻炎、気管支炎に効果）

※① 妊娠初期の方は使用を控えて下さい。

※② 妊娠初期と中期の方は使用を控えて下さい。

※③ 妊娠初期・中期・後期の方は使用を控えて下さい。

**お知らせ** 第1週・第3週は「医療経営バラエティ特番-MC仲野の甘辛トーク-」を、第2週・第4週は「医療経営に「華」を活ける-心理と色彩の応用華学-」を掲載いたします。