

アロマセラピーでインフルエンザ・風邪予防

看護師・アロマセラピスト

佐藤 奈諸子

インフルエンザの予防接種が医療機関で始まりました。例年猛威をふるうので、既に予防的にマスクを使用している人もいるのではないのでしょうか。インフルエンザ予防接種をうけることによって、インフルエンザに罹りにくくなったり、重症化せずに軽症ですむことが利点だと言われています。

しかし、予防接種を受けても流行株と予測された株が違ったり、身体の免疫機能が落ちていと罹患することもあります。また、アレルギーがある等持病が原因で予防接種が受けられない方もいらっしゃると思います。

そこで今回、補完医療の1つであるアロマセラピーを用いた「インフルエンザや風邪予防」をご紹介します。



「代替・補完医療」とは?

近年、日本でも「予防医療」の普及を取り組む傾向にあります。それに伴いよく耳にする「代替・補完医療」という言葉。これは、西洋医学に代わるまたは西洋医学を補うという意味で使われています。具体的にこれらの療法は、鍼灸、あん摩、カイロプラクティック、リフレクソロジー、アロマセラピーなど、メディカルスパで提供しているセラピーが含まれます。これらに共通した目的は、自然治療力を高め健康を保つことです。

アロマセラピーでインフルエンザや風邪が予防できるの?

アロマセラピーで使われる精油には殺菌作用、抗菌作用、抗ウイルス作用が期待できる種類がいくつかあります。

最近ではアロマの抗ウイルス作用に関する研究が進んでおり、富士山医学部看護学科の研究論文が発表されました。その中からいくつかの精油を紹介します。

◎ティートリー

「細菌」「ウイルス」「真菌」を予防する作用が期待できます。健康な小さなお子様から高齢者の方まで使える万能薬の1つです。

◎ユーカリラディアータ

太古の昔から使われているハーブです。呼吸器系の不調に優れた効果を発揮するため、痰切り、鼻水や鼻づまりの解消に最適です。作用が穏やかなので、お子様や高齢者にも使用していたけます。

◎ラベンサラ

免疫力を高め感染症を予防が期待できます。呼吸器系全般の不調にも効果を示し、喘息や気管支炎、咳を抑えると言われています。

☆精油の使用例☆

☆全身浴

入浴剤に精油を取り入れることで、皮膚だけでなく「蒸気吸入」として鼻からも有効成分が取り入れられます。



目安の1回量…天然塩を50g又はハチミツ+お好みの精油2〜3滴(お手持ちの入浴剤に精油を加えるのもイイです)※浴槽を痛めてしまう可能性もあるので注意!

全身浴ができない場合、足浴でも温めた足から精油の成分が浸透していきます。

☆芳香浴

アロマポットやディフューザーなどを使用し、香りを拡散させ空気を殺菌・浄化して風邪予防。器具をお持ちでない方は、ティッシュに精油を1〜2滴垂らし枕元に置いて効果的です。



精油をハンカチやマスクに1〜2滴垂らし、人ごみや電車の中で嗅ぎ香りを楽しみながら風邪予防もおススメです。

外出先では・・・

2013年から厚生労働省が健康寿命の延伸を目的に国民健康運動「健康日本21」がスタートし、主に生活習慣病が重点分野とされています。(健康日本21の推進に関する参考資料2012年) 予防医療は特定の年齢や疾患を対象としていません。すべての生活の人々に関わっています。

高齢化社会、ストレス社会と言われる現代こそ、西洋医学と代替・補完医療を上手に取り入れ、「治療」だけでなく「病状の悪化を予防」できるようにしていきたいですね。

テイやながわ・癒しの樹

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15
TEL 0467-61-1780
FAX 0467-61-1781

定休日 日曜(祝日は営業いたします)
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>

*見学は随時行なっております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

いどがやケンスクリニック

住所 横浜市南区井土ヶ谷下町 213
第2江洋ビル3F
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028

診療時間 *予約制
[月~土] 9:00~12:30
[月火木金土] 14:00~18:00
休診日 日曜、祝日、水曜(午後)
年末年始の休診 12/29~1/4日

診療科目 糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

みなとみらいケンスクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7
TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136

診療時間 *予約制
[月~日] 10:00~13:30
[月~金] 17:00~19:00
休診日 原則として祝日
11月: 3、23日
12月: 23、29~1/4日

診療科目 胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229

診療時間 *予約制
[月~日] 9:00~12:00
[月火水金] 16:00~19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
11月: 3、6、23、27日
12月: 4、23、25、29~1/4日

診療科目 胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

メディカルスパ西鎌倉 メディカルスパ西鎌倉鍼灸院

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0121

営業時間 *予約制
9:00~18:00(最終受付)
定休日 日曜、祝日
年末年始のお休み 12/29~1/4日

HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらいカウンセリング メディカルスパみなとみらい鍼灸院

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院)

営業時間 *予約制
月~金 11:00~19:00(最終受付)
土・日 10:00~18:00(最終受付)
定休日 祝日 年末年始のお休み 12/29~1/4日

HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂 メディカルスパもみじ坂鍼灸院

住所 横浜市中区区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F
TEL 045-567-6848

営業時間 *予約制
月~金 11:00~19:30(最終受付)
土・日・祝 10:00~18:00(最終受付)
定休日 不定休 年末年始のお休み 12/29~1/4日

HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>