

メディカルスパだより

フィトンチッドを知っていますか

アロマセラピスト
和田 典子

「フィトンチッド (phytoncide)」という言葉をご存知ですか。「フィトンチッド」は「植物」「チッド (cide)」は「殺す」という意味です。なんだか物騒な感じがしますね。

フィトンチッドは植物が作り出す殺菌・抗菌作用や防虫作用などのある物質のことです。植物は一度根付くと周囲の環境が悪くなったからといって自ら移動することはできません。その場所ので成長し長く生き続ける手段として、かび・細菌などの感染を防ぐために殺菌・抗菌・抗かび作用などのある物質を、虫による食害を防ぐために摂食を阻害する物質を、また自らの生育を脅かす他の植物の成長を抑制する物質などをつくり、放出しているのです。物騒どころか、植物が自らを守るために作り上げた、植物の叡智の結晶ともいえるかもしれません。

フィトンチッドは様々な成分の総称です。植物ごとに多種多様な物質を作り出しており、それぞれに異なる香りがあります。そのひとつに「α(アルファ)・ピネン」があります。モノテルペン炭化水素化合物に分類され、軽く爽やかな木の香りがします。α・ピネンには抗菌・抗かび作用等があり、多くの植物が共通して作り出す成分ですが、特にヒノキやスギなどの針葉樹の香りに多く含まれます。近年の研究から、α・ピネンには人のストレスを緩和しリラックさせる効果や、免疫力をアップさせる効果、睡眠改善効果などもあることがわかっています。もともとは植物が自身のために作り出すものですが、私たち人間にも良い効果を与えてくれるのです。

森の中を歩いてすがすがしい気持ちになったことはありませんか。森にはα・ピネンを含む多種多様なフィトンチッドが漂っていて、いわゆる「森林の香り」を醸し出しています。これを全身に浴び、胸いっぱい吸い込みながら歩く森林浴はとても良い健康法です。鎌倉エリアには緑が多く、林道の整備された緑地などもあり、森林浴にはもってこいです。お時間があるときには森を散策されてみてはいかがでしょうか。

森の中を歩いてすがすがしい気持ちになったことはありませんか。森にはα・ピネンを含む多種多様なフィトンチッドが漂っていて、いわゆる「森林の香り」を醸し出しています。これを全身に浴び、胸いっぱい吸い込みながら歩く森林浴はとても良い健康法です。鎌倉エリアには緑が多く、林道の整備された緑地などもあり、森林浴にはもってこいです。お時間があるときには森を散策されてみてはいかがでしょうか。

なかなか森まで行くのは難しい、という方もいらっしゃるかもしれません。そんなときはアロマテラピーでも同様の効果を期待することが出来ます。アロマテラピーで使用する精油(エッセンシャルオイル)には、植物から取り出した100%天然の香り成分が凝縮されています。サイプレス、ローズマリー、ジュニパーといった植物の精油には多くのα・ピネンが含まれています。それ以外

にも多くの成分からなる多種多様な香りの植物の精油があり、それぞれに殺菌、抗菌、鎮静、緩和、頭脳明晰などさまざまな作用で私たちをサポートしてくれます。風邪やインフルエンザなどが流行するこれからの季節には、抗菌作用や免疫力をあげる作用がある精油をお部屋に漂わせて楽しむのもおすすめです。

ちよっとひと息つきたいとき、ストレスを感じたとき、元気になりたいときなど、どこでも手軽に使える精油をお役立てください。



メディカルスパ西鎌倉
住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
休診日 日曜・祝日
※年始は1/6(月)より平常通り営業致します。
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい
住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F 医療モール内
TEL 045-263-6848 (鍼灸院) 045-651-2588 (カウンセリング)
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)
休診日 祝日
※年始は1/5(日)より平常通り営業致します。
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 心理カウンセリング
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂
住所 横浜市中区花咲町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)
休診日 不定休
※年始は1/4(土)より平常通り営業致します。
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 医療リンパドレナージ
HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>