

[ナーシングプロセス] 狭心症 [特集] 春からの新★勉強計画

Clinical Study

[クリニカルスタディ]



看護学生の実習&国試&学生生活 応援マガジン

5

毎月10日は
クリスタの日
May 2009
Vol.30 No.5

メヂカルフレンド社

新学期応援2号連続特集 第2弾

できる
看護学生になる!

春からの 新★勉強計画



[好評連載]

?からイメージする からだのふしぎ
産声はなぜ大切なの?

コミュニケーションの達人になりたい!
コミュニケーションの
基本のキ

病態とケアがわかる! 症状ナビ+
ショック

疾患と看護がわかる
看護過程

ナーシングプロセス

狭心症



ユキエの

アロマセラピー教室

ほかおゆきえ
外尾幸恵

ピアチャーレ・ユキエ代表

[7時間目]

空気をきれいにするアロマセラピー

アロマセラピーを手軽に楽しむ方法に、芳香浴があります。その方法には、アロマポットやティッシュなどに精油を数滴垂らして香りを吸い込む吸入法や、精油を5、6滴垂らしたお湯につかるアロマバスなどがあります。それぞれ空气中に揮発した精油の芳香分子が、鼻や皮膚の感覚器を通じて体内に取り込まれ、脳や神経、各臓器に有効にはたらきかけることで、疲労やストレスによる心身の不調の改善に役立ちます。

●空気を清浄化するはたらき

このように、精油が放つ香りの効果は、「何となくリラックスする」といったレベルではなく、「私たちの心と身体にとっても有用である」と科学的にも証明されているのです。つまり、ふだんの生活のなかで気軽に活

用でき、自分の体調に合わせて精油を選べるアロマセラピーは、香りを楽しむと同時に心と身体のセルフケアが行えるすぐれた健康法であるといえます。

さらに精油の特徴として重要なのが、室内の空気を清浄化する環境調整力にとってもすぐれているという点です。空气中の雑菌に対する殺菌作用にすぐれている精油には、レモンやグレープフルーツといった柑橘系があげられます。柑橘系は多くの人

が好む香りですので、いろいろな人が集まる公共施設や会社、病院といった空間でも活用できるでしょう。

●かぜの予防にもアロマ

秋から冬にかけての乾燥した季節には、朝起きると部屋の空気がよどんでいる、のどが痛むなどということがよくありますよね。またインフルエンザウイルスをはじめとするウイルスが猛威をふるう季節でもありま



ユーカリラジアタ

学術名: Eucalyptus radiata
科名: フトモモ科
精油抽出部: 葉
精油抽出方法: 水蒸気蒸留法



す。そんなとき、空気をきれいにし、ウイルスを撃退する効果のある精油が役立ちます。

なかでもティートリーやユーカリといった精油は、部屋に芳香させるだけでも効果を発揮します。芳香の時間は朝・昼・夜に約15分ずつ、量は6畳ほどの広さであれば5～6滴が適当です。心地よいと感じる香りでも長く嗅ぎ続けていると、頭痛を感じることもあるので気をつけましょう。

また、ふだん使っているマスクにも精油を1滴垂らせば抗ウイルス効果が高まります。

●かぜを引いてしまったら…

かぜの引き始めやのどの痛みを感じたときは、精油を使ったうがい(100ccの水に3滴の精油を混ぜて行う)、マッサージ

(10ccの植物油に4滴の精油を混ぜてマッサージオイルを作り、頸部から胸にかけて擦り込むようにマッサージする)を試してみてください。精油の入ったビンから直接、香りを嗅いでもいいでしょう。

使う精油にはユーカリをお勧めします。ユーカリに含まれる1,8シネオールという成分には免疫力や自然治癒力を高めるはたらきがあり、呼吸器系の不調の改善にとっても有効です。特にユーカリラジアタは、ユーカリの

なかでも最も刺激が少なく、子どもにも安心して使えるほどです。殺菌・抗ウイルス作用にすぐれ、かぜやインフルエンザの予防、鼻づまりの解消のほか、花粉症対策としても活躍します。

* * *

かぜを引いた患者さんが多く来院する病院はもちろん、学校や会社など人が多く集まる場、そしてご家庭で、ぜひこれらの精油を芳香させて、空気の清浄化に役立ててください。



Yukie Hokao

株式会社ピアライフサポート代表、併設サロン&スクール、ピアチャーレ・ユキエ代表、看護師、ケアマネジャー、心理相談員、QOLの維持・向上のために必要なケアの提案やサポートを行うとともに、アロマスクールや講師活動でアロマの普及に努めている。

▶ URL: <http://www.hokao.jp/piacere>