

アロマセラピー
リフレクソロジー
心理
オイルトリートメント
整体
栄養

etc...

# セラピストだからできる！ ホルモンバランスのケア

## アロマでホルモンバランスを整える

ホルモンは、ホメオスタシス(恒常性維持)のために働きます。そこで、ここからはホルモン乱れを整えるセラピーを紹介していきます。まずはじめに紹介するアロマセラピーは、さまざまなホルモン不調のケアに役立つ心強い味方。ナードアロマトレーナーの川口三枝子さんが、メディカルアロマの視点から解説します。

川口三枝子 ◎ 文 ナードアロマトレーナー

### case 1 ホルモンの不調をケア

#### 多様な芳香成分が 各種ホルモンをサポート

ホルモン不調の治療法といえばまず現代薬が挙げられます。セラピストが、アロマセラピーで使う精油とは、どのような作用の違いがあるのでしょうか？

現代薬は特定の症状に効くことを目的に調合するため、含まれる成分には特徴があり、1つの目的に対し効果を強く発揮します。一方、精油には多様な芳香成分が含まれます。この芳香成分は一つひとつの作用が強いわけでは

ありませんが、薬よりもはるかに多様な成分を含むため、身体全体に働きかけます。それによって、総合的な自然治療力を底上げし、さらに嗅覚を通して、自律神経系・内分泌系の命令系統である視床下部へ、ダイレクトに影響を与えることができます。多様な症状に多様なアプローチで、効果を発揮するの

のが、精油を使うメリットです。現代薬ももちろん役立ちますが、長期的に飲み続けるほど、体内に残る時間が長く、副作用のリスクもあります。その点、精油の芳香分子は、血中にとどまる時間がとても短いために副作用も出づらいのが良いところです。長期

的な視点で見ると、精油は日々の生活に取り入れやすく、セルフケアの力強いサポートになります。今回のテーマであるホルモンは、多くの種類があり、身体の中でさまざまな働きをします。生きている植物をぎゅっと濃縮した精油も、多くの芳香成分を含むもの。さまざまな芳香成分が、ホルモンと同じように私たち生きて

いる人間の身体のおちこちに、幅広く働きかけをしてくれています。アロマセラピーは、多様なホルモンやその不調に対して、幅広く効果を発揮する優れたツールではなのです。



profile

川口三枝子さん  
(かわぐちみえこ) ナードアロマセラピー協会認定校AromaTime代表。東京・八王子にて、庭のハーブを体感し精油を学ぶ個別指導が人気。緑いっぱいの庭や植物園ツアーで植物と遊ぶ活動が大好きで生徒さんと日々盛り上がる。

# ..... 症状別のアロマ .....

## アレルギー(全般)

炎症を抑えるために過剰消費された副腎ホルモンを補助する

アレルギー体質の方は、身体のおちこちで炎症を起こしています。それは、炎症を起こすIgE抗体が作られやすいからです。そのため、アレルギー体質の方は、炎症状態を抑える「副腎皮質ホルモン」を体内でたくさん消費しています。これは「肌に塗る強い薬」という印象があるステロイド剤と同様のもの。特に、副腎皮質ホルモンの1つ、「糖質コルチコイド」を多く使っています。

この副腎ホルモン(糖質コルチコイド)と似た働きをするのが、精油成分の「モノテルペン炭化水素類」。この成分を多く含むのは、ブラックブルース、サイプレスなどです。糖質コルチコイドと同様に、アレルギーや炎症が緩和してくれます。また、鎮咳作用を持つ $\delta$ 3カレンも含むので、相乗効果もあります。

そして、咳の症状には、ローズマリー・シネオールがおすすめ。なぜなら、この精油は、粘膜の炎症を抑えるように働く酸化物類と、咳の原因になる痰を排出しやすくするケトン類が豊富であるから。さらに、咳がひどい場合には、気管の収縮もひどくなるため、この収縮を鎮めたり、抗アレルギー、炎症を抑える作用を持つ、チャビコールメチルエーテル類を多く含むバジルも有効です。

## アレルギー(アトピー性皮膚炎)

アロマで炎症を防ぐほか、肌のバリアを守る植物油を

アトピー性皮膚炎の肌の炎症に有効なのは、カモマイル・ジャーマンです。この精油に含まれるカマズレンという成分には、アレルギーや炎症を抑え、痒みを鎮めたり、皮膚組織を再生する作用があります。

リトセアに多く含まれるシトラールも、アレルギーの原因となるヒスタミンを抑えて、かゆみや炎症を和らげる作用があります。

そして、皮膚のバリア機能が低下することも、アトピー性皮膚炎の一因として考えられます。また、近年、「皮膚のバリア機能の低下が、食物アレルギーを発症させやすくする」とも言われています。いずれにせよ、皮膚を良い状態に保つことが大切です。

おすすめなのが、植物油を使った肌の保湿。ホホバオイル、アルガンオイル、マカデミアナッツオイルは、皮膚をバリアする皮脂膜の中にある成分と同じような成分を持ちます。さらに、質の良い睡眠をとることで、肌の修復に欠かせない成長ホルモンが分泌するため、不眠レシピ(28頁「不眠参照」)も参考にすると良いでしょう。良い睡眠をとると、皮膚の修復機能に働きかけることができるのもその理由です。このように、精油の芳香成分は、さまざまな角度から、幅広い不調に働きかけてくれます。



サイプレス



ローズマリー・シネオール

### おすすめアロマ

ブラックブルース、サイプレス+ローズマリー・シネオール+バジル(※サイプレス:エストロゲン様作用あり)



カモマイル・ジャーマン

### おすすめアロマ

ブラックブルース、アカマツヨーロッパ+カモマイル・ジャーマン+リトセア(※カモマイル・ジャーマン:ブタクサアレルギーの方は注意。パッチテストで確認の上、利用すること)

## 更年期障害

### 自律神経の乱れを安定させ、エストロゲンを補う

更年期障害の主な原因には、①エストロゲン欠乏による女性ホルモンのバランス乱れと、②自律神経の乱れの2つが挙げられます。ですからまず、「エストロゲン様作用(ジテルペンアルコール類)」と「自律神経調整作用」を併せ持つ精油である、クラリセージやサイプレスを使うと良いでしょう。エストロゲンがより不足すると感じる場合は、アニス、フェネル、スターアニスを、transアネトール(エストロゲン様作用)を多く含み、強く働きかけます。ただし、子宮筋腫などの場合はNG。ローズマリー・ベルベノンがおすすめです(右下の記事参照)。



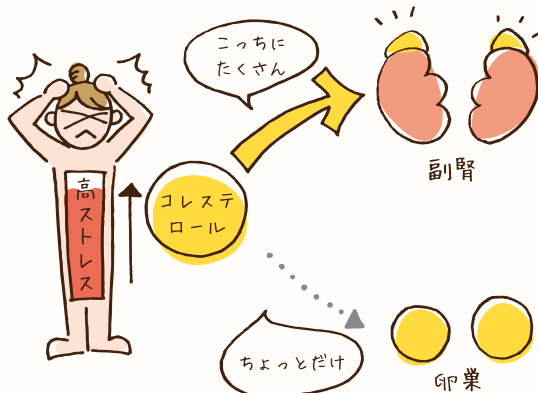
クラリセージ



フェネル

#### おすすめアロマ

クラリセージ、サイプレス、アニス、フェネル、スターアニス  
(※クラリセージ、サイプレス、アニス、フェネル、スターアニス:エストロゲン様作用あり)



#### おすすめアロマ

ローズマリーベルベノン+ブラックスブルース、アカマツヨローバ

## 若年性更年期(40歳以下)

### ストレスから来るエストロゲン不足には、脳に働くものをチョイス

原因として多いのが、働き過ぎ、人間関係の不和などのストレス過多によるエストロゲン不足。そもそも女性ホルモンは、肝臓のコレストロールを元に作られますが、コレストロールは他にも副腎皮質ホルモンなどを作っており、過剰なストレスがかかると、それに対抗する副腎皮質ホルモンを優先して作るため、エストロゲンは後回しになります。効果的な精油は、ローズマリー・ベルベノン。肝臓の強壮作用、下垂体正常化作用があり、ホルモン分泌の司令塔である脳そのものに働きかけます。ブラックスブルース、アカマツヨローバも副腎皮質ホルモン作用があり(28頁「アレルギー全般」参照)、バランスを整えます。

#### おすすめアロマ

ゼラニウム・ブルボン、イランイラン(※種類により、エストロゲン様作用あり)  
ローズマリー・ベルベノン  
※神経毒性のあるケトン類含む。効能は、上記の記事参照



ゼラニウム



イランイラン

## 女性ホルモンバランスの乱れ(全般)

### セルフケアとして、自律神経の強壮&不安をやわらげる

女性ホルモンのバランスを崩す原因として一般的に多いのが、「自律神経の乱れ」です。そこでおすすめしたいのが、**自律神経を強壮する作用を持つゼラニウム**。モノテルペンアルコール類を多く含み、自律神経系を安定化させ、ホメオスターシスをサポートし、ホルモンバランスを正常に導きます。また、ゼラニウムは、**抗不安作用を持つゲラニオールも含むため、精神の安定にも役立ちます**。他の精油では、イランイランも自律神経系のバランスを取り、不安を和らげる作用が。スキンケアなど、日常のお手入れで活躍します。

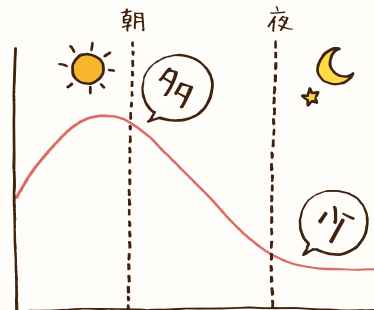
## 慢性的な疲れ

### 副腎皮質ホルモンの分泌リズムに合わせた、朝・夜のアロマを

疲労に関係するホルモンと言えば、副腎皮質ホルモン。別名「ストレスホルモン」とも呼ばれています。

慢性疲労の場合は、長期的なストレスによる分泌の低下が考えられるので、コルチゾール様作用（副腎ホルモンと似た働きをする）のある、ブラックブルーースやアカマツヨーロッパを使うと良いでしょう（26頁「アレルギー全般」参照）。ただし副腎皮質ホルモン（糖質コルチコイド）は、1日のサイクルでの分泌量に差があります（日内変動）。早朝は身体を目覚めさせるために分泌量が多くなり、夜は少なくなるので、この体内リズムが整うよう、精油を使い分けると良いでしょう。朝の目覚めにはブラックブルーース、アカマツヨーロッパ、クローブを、就寝前にはラベンダー・アングスティフォリア、カモマイル・ローマン、プチグレン、マンダリン、またはネロリウォーターを活用すれば、リズムを整える手助けをしてくれます。

また、クローブのオイゲノールの香りは、（嗅覚レベルでの）臨床で、コルチゾール低下の効果が発見されています。過剰な分泌が続き、過緊張になっている方は、朝使うと良いでしょう。自律神経も強壮します。



#### おすすめアロマ

ブラックブルーース、アカマツヨーロッパ  
ラベンダー・アングスティフォリア、カモマイル・ローマン、プチグレン、マンダリン、ネロリウォーター  
クローブ（※通経作用あり）



ラベンダー



クローブ

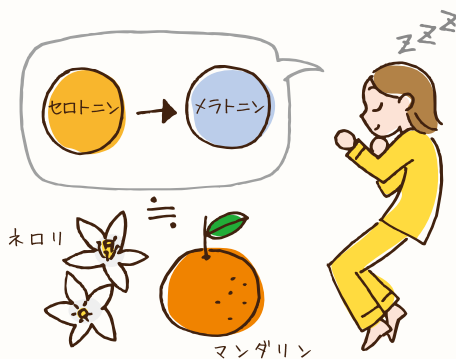
## 不眠

### セロトニン、甲状腺ホルモン抑制、エストロゲンの用途で使いわけ

不眠には複数の原因が考えられますが、ここでは、①脳内ホルモンのメラトニン、②甲状腺ホルモン、③女性ホルモンについて説明します。

①メラトニン不足による不眠。日中に活動していないと、睡眠を促すメラトニンが分泌されにくくなります。そこで、メラトニンの前駆体となるセロトニン様作用のある精油などを使うのがおすすめです。プチグレン、マンダリン、ネロリウォーターに含まれるアントラニル酸ジメチルは、セロトニン様作用があり、セロトニン→メラトニンへと変わるサポートをして、眠りに誘います。また、鎮静作用のあるエステル類を多く含むカモマイル・ローマンは、GABA受容体に働きかける中枢神経鎮静作用があります。心配性、不安などもある場合は、併せて使うと良いでしょう。

次に、②甲状腺ホルモンが過剰で、交感神経が刺激され、脳の興奮状態が続いている方。つい活動しすぎて、後でドンと疲れるタイプかもしれません。そのような方は、甲状腺ホルモン抑制作用があるミルラ、レモンパーペナを。③女性ホルモン乱れも伴った不眠がある場合は、クラリセージ、ローズマリー・ベルベノン、クローブなどを試してみてください。



#### おすすめアロマ

ラベンダー・アングスティフォリア、カモマイル・ローマン、プチグレン、マンダリン、ネロリウォーター  
ミルラ+レモンパーペナ  
クラリセージ、ローズマリー・ベルベノン・イランイラン、クローブ（※クローブは通経作用もあり。）



ミルラ



ネロリ

## 消化不良

消化を促進し、幸せホルモン「オキシトシン」を分泌させる!

消化不良に働く精油には、さまざまなものがあります。キャラウェイ、スペアミント、ペパーミントは、胆汁分泌作用のあるケトン類を含み、キャラウェイ、スペアミント、レモンは、肝臓強壮作用であるリモネンとd-リモネンを持っています(※キャラウェイ・スペアミントは、ケトン類が50%ほど含まれており、刺激が強いため、少量の使用が良いです)。

これらにより消化が促進されると、消化管ホルモン「セクレチン」の分泌が促進されます。「ご飯を食べるとホッとする」というのは、誰もが体感していることですが、実は、消化器系を活発にすることは、副交感神経を優位にする手助けになるからです。消化管ホルモンは、食物が消化器官を通るときに分泌され、食事が届いていることを脳に知らせます。このとき、セクレチンは、オキシトシンの分泌を促進させます。ですから、私たちはご飯を食べるとホッと、幸せな気分になるのです。オキシトシンが扁桃体に作用すると、信頼感が上昇し、恐怖感が減少するという研究もあります。意識してこれらの精油を使うと、消化促進とともに、気持ちもより、変化が現れることでしょう。



### おすすめアロマ

キャラウェイ、スペアミント、ペパーミント、レモン  
(※キャラウェイ・スペアミント・ペパーミント:神経毒性のあるケトン類含む。  
※レモン:光毒性あり。)



レモン



スペアミント

## 食べ過ぎ(依存症など)

食欲を抑制する「レプチン」への間接的な働きかけと、心のケアなどを

なぜ私たちは食べ過ぎてしまうのでしょうか? その1つに、睡眠不足が挙げられます。睡眠が足りないと、食欲を促進するホルモンの「グレリン」が多く分泌、反対に食欲を抑制する「レプチン」は少なく分泌されるため、過食を招きやすくなります。さらにインスリンも出にくくなり、不眠症の人は、糖尿病のリスクが通常の1.5倍になると言われています。食べ過ぎを抑えるには、睡眠不足の解消としてマンダリン、プチグレン、カモマイル・ローマンが有効です(28頁「不眠」参照)。これらは心を優しく鎮めるため、アルコール依存などを併せ持つ方にも活用できます。

ストレスによる過食には、イランイラン、カモマイル・ローマンが良いでしょう。イランイランには糖尿病予防作用と誘眠作用があります。

また、肥満・メタボの人は、前述したレプチンの抵抗性があります。レプチンから「満腹」サインが出ているにもかかわらず、受け取れなくなり、過食になるという悪循環に。さらに女性は、PMS期にセロトニンの受け取りを阻害する物質が出て、情緒不安定・食欲亢進状態になりやすくなります。こんなときは、自分にとって良い香りを選ぶことが大切です。

### おすすめアロマ

カモマイル・ローマン、マンダリン、プチグレン、イランイラン、そのときに自分が好む香り



カモマイル・ローマン



イランイラン