

## 1, 植物油の基本

アロマセラピーでは精油を用いる際に植物油で希釈して使用することが多く、植物油はキャリアオイル、ベースオイルとも呼ばれます。

アロマ・アドバイザーコースで学んだキャリアオイルの役割を思い出しておきましょう。

- ・ 精油を希釈して、作用を穏やかにする。
- ・ 精油の揮発を抑え、持続性を高める。
- ・ キャリアオイルそのものが持つ効果を利用する。

本レッスンではアロマセラピーで使用する植物油について新たに 9 種類学びます。アロマ・アドバイザーコースで学んだ 6 種類と合わせて、状況に応じて使い分けられるようになりましょう。

### 1-1, 植物油とは

植物油とは植物から得られるアブラです。アブラは化学的には油脂と呼ばれます。

一般的に、常温で液状のものを油 (oil)、固体のものを脂肪 (fat) と言いますが、厳密な区別ではありません。

植物油は食用や医療用、化粧品などに用いられますが、アロマセラピーでは基本的に化粧品（化粧品油）としての植物油を用います。アロマセラピーでは主に精油を希釈して皮膚塗布するために植物油が用いられます。このような植物油をキャリアオイル、あるいはベースオイルとも呼びます。

### 1-2, 植物油の製造方法と種類

植物から油脂を得る方法としては、圧搾と溶剤による抽出とがあります。また、植物を植物油に漬けて植物の有効成分を浸出させる方法もあります。

#### ①圧搾

主に種子、または種子の中の仁を圧搾して油をとる方法が圧搾法で、圧搾時の温度により低温圧搾（常温圧搾）と高温圧搾の 2 種類があり、それぞれの方法でとったオイルを低温圧搾油、高温圧搾油ということもあります。

<圧搾油の例>

低温（常温）：

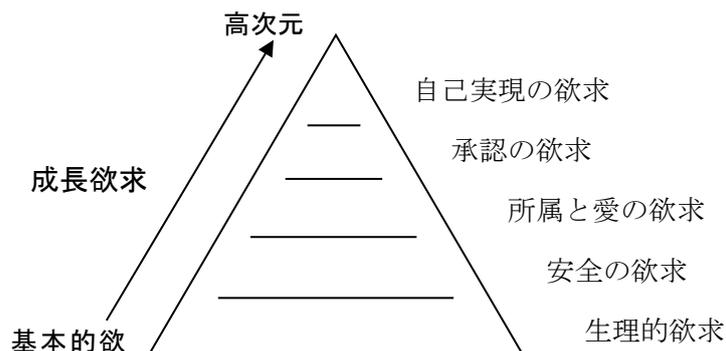
高温：

健康を維持すること、病気を予防すること、日々心身のケアを心がけましょう。

病気を治療するだけでなく、患者自身を（心身全体と病気との両方を見て）良くする治療やケア、QOL（Quality of Life：生活の質）を向上させるケアが求められるようになってきました。

このような背景により、補完代替療法（Complementary and Alternative Medicine；CAM）が注目を集めるようになってきました。

<参考> マズローの欲求の段階説



<補完代替療法>

一般に、現在大学の医学部で教育されている主流の現代西洋医学以外の医学を、代替医療と呼びます。最近では、アメリカで主に言われていた代替医療（Alternative Medicine）と欧州で言われていた補完医療（Complementary Medicine）という用語を合わせた補完代替療法（Complementary and Alternative Medicine；CAM）という言い方がされるようになってきています。

補完代替療法：鍼灸、漢方、指圧・マッサージ、アロマセラピー、リフレクソロジー、ホメオパシー、フラワーレメディ、アーユルヴェーダ、ハーブ療法、園芸療法、呼吸法、音楽療法など

アロマセラピーの特徴は、香りによる嗅覚刺激ができることや、様々な療法や手技の中に取り入れることが可能なこと、痛みや苦痛を伴わない心地良さがあることなどが挙げられます。精油に含まれる芳香分子が解明されていることにより、化学的に理解され易い面も備えています。

## 1, ストレス概論

ストレスという言葉を書かない日はないほど、現代の生活はストレスを感じやすいと言われます。ストレスは万病の元とも言われます。ストレスとは何なのでしょう。

### 1-1, ストレスとは：ストレス研究の歴史

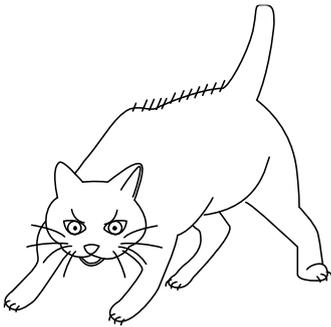
#### ● クロード・ベルナール（1813-1878）

生体は外部の環境の変化に逆らって体内の環境（内部環境）を一定に維持しようとする力が働いていることを主張しました。

#### ● ウォルター・B・キャノン（1871-1945）

クロード・ベルナルの発表した生体の働きを「ホメオスタシス」（恒常性の維持）と名付けたのが、アメリカの生理学者ウォルター・キャノンです。

さらにオリの中に入れてネコの前に吠えるイヌを置きネコの身体反応を観察したところ、ネコの副腎髄質からアドレナリンが分泌していることを発見しました。この時のネコの体に起こる一連の変化を、目の危機を乗り切る（闘争や逃走の）ための反応であると考えました。



- ◆ 瞳孔が拡大
- ◆ 呼吸数の増大、心拍数の増大、血圧の上昇
- ◆ 脳・筋肉の血管拡張と皮膚・内臓の血管収縮
- ◆ 胃腸の運動低下
- ◆ 足裏の発汗
- ◆ 血液中に大量のアドレナリンが含まれている

#### ● ハンス・セリエ（1907-1982）

刺激の種類によらず（非特異的に）実験ラットの組織に現れる3つの変化「副腎皮質の肥大」「脾臓や胸腺の萎縮」「胃・十二指腸の出血」を発見し発表しました。これを「セリエの一般適応症候群（汎適応症候群）」と呼びます。

- ・ 副腎皮質の肥大 : 糖質コルチコイド（ストレスホルモン）分泌
- ・ 脾臓や胸腺の萎縮 : 糖質コルチコイドの免疫抑制作用により萎縮する（免疫力低下）
- ・ 胃・十二指腸の出血 : 糖質コルチコイドによる胃酸分泌の亢進  
自律神経（交感神経）による胃粘液分泌炎症も考えられる

セリエは、これらの状態をストレスと呼び、ストレス状態を作り出すものをストレッサーと呼びました。加えて、ストレス反応の時間経過による状態の変化について、警告反応期、抵抗期、疲弊期（疲はい期、消耗期）の3つの段階に分けて考えました。