



ラベンダー (Lavender)



ラベンダーの歴史は長く、その名前はラテン語の「洗う」という意味の *lavare* に由来し、浴湯に芳香植物の葉や花で香りをつけた、ローマ時代の習慣に関連しています。

エリザベス王朝期には、貴婦人がラベンダーのサシェをスカートに縫いつけました。ラベンダーの花と葉を使ってリネンや衣服に香りを付け、虫を寄せ付けないようにしましたが、この習慣は今でも続いていると言われています。

ウィリアム・ターナーはラベンダーの香りを「頭を休める慰め」と呼び、病室で患者の憂鬱な気持ちを吹き飛ばし、気分転換させるために使ったといわれています。

また、バルネ博士は「虚弱でデリケートな子供」やショックやトラウマがある人は、夜ラベンダーの精油を加えたアロマバスに入ることを奨めました。ラベンダーの香りは、静けさの感覚を与え強迫観念や焦燥感、怒りから解放してくれる、と。いろいろな言伝えや使い方などがあり、ハーブの女王として愛され重宝されてきた香りなのです。

ラベンダーの香る空間で、ゆったりとした気分で至福の時間をお過ごしください。

特に、寝室や枕元、病室での芳香におすすめです。入院中のお見舞いにアロマのプレゼント、なんていう使い方も素敵ですね。

一日の終わりにラベンダーの香る空間にいと、とても穏かな気分ですリラックスできることでしょう。

「おかむらさき」は、ラベンダーの中で最も香りが良い品種のひとつで、エステル含有率が非常に高く、海外のオイルよりも品質が非常に良いと言われてます。

このような方に：心身症（うつ・不安・精神疲労）・不眠症・ストレス・頭痛・肩こり・イライラ・生理痛

【ラベンダー精油】

■学名	<i>Lavandula angustifolia</i>
■原産地	北海道・富良野
■抽出方法	水蒸気蒸留法
■抽出部位	花・葉
■内容量	10ml・100ml・500ml・1,000ml
■注意点	原液をそのままお肌につけたり、飲用したりしないでください お子様やペットの手の届かない冷暗所に、立てて保存してください 火気には十分ご注意ください 開封後はしっかり蓋を閉め、1年以内を目安にお使いください

※医薬品・医薬部外品・化粧品ではありません



発売元：日本美容薬草 愛知県安城市横山町毛賀知 42-1

ラベンダー (Lavender) 解説書



元祖アロマセラピー

～心の安らぎを～

ラベンダ (Lavender) 一解説書

ラベンダーは薄紫色をしたシソのような穂状花で、甘くてなんともいえない香りがする。日本では北海道・富良野産のラベンダー畑がおなじみだが、もともとは地中海原産の植物である。

古代ギリシャ最初の薬草書「マテリア・メディカ」に幅広い薬効が記されて以来、ラベンダーはヨーロッパのどの時代においても、最も重要な薬用植物のひとつとなってきた。

ラベンダーの薬効のひとつに、皮膚の新陳代謝を活発にし、肉体の緊張をほぐし、筋肉や関節の痛みを和らげる作用がある。

古代ローマ人は、大理石の床や浴槽にラベンダーの花を好んでまいていたと言う。その香りが心身ともにリラックスさせるのを経験的に知っていた。

また、抗菌作用にも非常に優れているため、修道院や病院の床に芳香植物として敷きつめられていた。人々がそこを通るたびにハーブが踏みしめられ、良い香りが漂う仕掛けである。

それは、室内の空気を清新に保つだけでなく、感染症予防や抗菌・虫除けになったのである。また、不快な体臭を軽減したりノミ・シラミを防ぐために大いに活躍したのがラベンダーだった。

ラベンダーの効果に生体を保つバランス効果がある。私たちが朝になると目覚め、夜になると眠くなるのは、24時間又は25時間の周期で繰り返される体内時計による。

この、昼と夜という時間帯は、単に活動時間と休息時間に分かれている社会生活だけでなく、体温やホルモンの分泌量・血圧・尿の生成量・胃腸の運動などといった生理機能とも密接にかかわっている。

夜の時間帯になれば体温や心拍数、血圧などといった生理機能もスロースローダウンしていく。そして、翌朝起床したあとは、ふたたび活動モードにな

るのだ。

つまり、肉体が休んでしかるべく時間には、体内の生理機能も休息モードになる。この生体リズムは、常に体内で規則正しく行われるのである。

ところが不眠症で休むべき時間帯に眠れなかったりするとどうだろう。生体リズムや体内時計に負担がかかり、身体の不調となって現れる。

徹夜明けにいくら眠っても寝た気がしなかったり、いつまでも疲れが残るのはそのためである。

しかし、ラベンダーは睡眠を促すだけでなく、生体リズムに生じたゆらぎを、できるだけ正常に持っていこうとすると言うのだ。

あるイギリスの医療機関は、不眠患者を A・B の2グループに分け、一方には睡眠薬を、もう一方にはラベンダーの精油をかがせるという実験をした。時間帯も昼と夜に分けたのである。

すると、睡眠薬グループのほうは、昼夜のどちらに薬を飲んでも変化がなかった。しかし、ラベンダーのグループは、昼だと睡眠時間が短く、夜だと長時間眠るのだった。

ラベンダーは人間の生体リズムと同調しているのである。同じ睡眠効果があっても、睡眠薬よりラベンダーのほうがより自然な眠りをもたらすことがわかった。

だから、交感神経を休める夜にラベンダーの精油を数滴たらしたお湯で入浴したり、枕元やアロマポットに数滴たらしたりすれば、気持ちのいい香りに包まれるだけでなく、質のいい眠りにつくことができるというのである。

また、ラベンダーのポプリを枕などに入れれば防虫と睡眠の2つの効果が得られる。

不眠の原因は多種多様で、ひとりとして他人と同じではない。しかし、専

門家の分析によれば、次のような要因があげられる。

- 1、 恐怖や悲しみ。失恋、死別、事故や事件などのショックを受けたとき。
- 2、 極端な疲労。ストレスや不安。人間関係の悩みがあるとき。
- 3、 病気で心身ともにダメージを受けているとき。
- 4、 わけもなく神経がとがって、イライラするとき。
- 5、 不規則でメチャクチャな生活習慣が長いとき。
- 6、 覚醒作用のある嗜好品や、薬物を過剰摂取したとき。
- 7、 寝室の環境が悪いとき(極端に寒暖の差があったり、極端な騒音、明るさ、合わない寝具、害虫等)

このうち、後半の5～7はその人の意志次第で物理的に排除したり、改善することができるが、問題は1～4である。自分の意志だけではどうにもならない。恐怖や悲しみなどは、その原因が取り除かれるか、記憶の奥深く埋もれて平常心が戻るまで、ずっと不眠の原因になりうるのだ。

ラベンダーの優れているのは、こうした不眠の理由がどうであれ、平常心を取り戻すのに手を貸してくれることだ。ラベンダーの香り成分が、体内の環境を一定に保つ自律神経系に働きかけ、崩れたバランスを調整するのである。

自律神経の「自立」の意味は、その働きを私たちが自分の意志の力で抑制しようとしてもできないという。たとえば、体温を上げ下げしたり、呼吸を早くしたり遅くしたりは、自分の力ではできない。人間の体温は、およそ36度になるように調節されている。脈拍数は、成人の安静時には60～70くらいだ。血圧にしても朝晩の差が多少あるにしても1日平均すれば一定に保たれている。多少食べ過ぎても血液の濃度は一定の範囲以内に保たれる。尿量やホルモンの分泌量などもしっかりで、逆にこれら生理現象が一定値に維持されなければ大変なことになる。

水分の摂取量がいつも同じなのに、尿が大量に放出されたら、これはもう異常なことで、体内の水分がどんどん失われ、やがては脱水症状に陥って危険である。

こうした異常が起こらないように体内環境を調整しているのが自律神経

系系で、体内外の環境の変化に対応しながら、体内の恒常性を維持しているのである。その能力はホメオスタシス(体内恒常性維持機構)と呼ばれている。

しかし、自律神経は感情や心の変化に弱く、すぐに反応してしまう。たとえば、私たちは恐怖や不安に遭遇すると、その恐怖心が脳の視床下部に伝わり、自律神経系はそれを内分泌系全体を支配する下垂体に伝達するのだ。すると、副腎はアドレナリンを放出し、胸がドキドキして、息も荒くなってくる。

これらは、体内の中で瞬時に伝わり反応を引き起こす。恒常性が破られるのである。そのため、不快なストレスが長期化すると、体内の恒常性を保っていた自律神経の働きにも支障が出て、やがては不眠やその他の病気につながってくるのである。

そこでラベンダーの登場である。ラベンダーは物理的に「眠りをもたらす」のではなく、心身ともに緊張した心を鎮める鎮静作用とセットになっている。

その実験のひとつが脈拍数の低下である。ラベンダーの香りをかいで数分もしないうちに、大きく息を吸いたくなり、呼吸がゆっくりして、血圧も下がるのである。

香りをかぐと、匂いは鼻から脳の心臓部にあたる視床下部に伝わる。視床下部は別名「心と体が出会う」場所いわれている。だから、ラベンダーのようにいい匂いをかぐと、眉間の奥深くに存在するであろう視床下部に思いをさせ、心と体の出会いをイメージするのである。

また、視床下部の奥には体内時計がある。視交叉状核という神経細胞が集まる場所で、左右の眼球の後ろ、眉間の奥あたりで交叉しているというのである。

つまり、ラベンダーの睡眠作用はこの鎮静作用と連動している。さらに、睡眠薬のように消化器から吸収されて血液に入るわけではないので、作用も素早く、安全という利点もある。

もうひとつ、忘れてはならないラベンダーの薬効に、皮膚の再生作用がある。火傷などの傷を素早く治し、痛みを止めるのである。このことを最初に発見し、科学的に証明したのはモーリス・ガットフォセというフランス人科学者だった。

香料会社で研究員として働いていた彼は、あるとき実験中の爆発事故で片手にひどい火傷を負い、思わずそばにあったラベンダーの精油に手を入れてしまった。精油は植物成分は凝縮物だから刺激が強すぎ、直接肌に触れるとはタブーである。

だから、ふつうはアルコールやオイルに希釈して使う。しかし、彼はもろに手を突っ込んだのである。すると、不思議なことに火傷の痛みは止まり、ひどい火傷にもかかわらず傷跡も残らなかったというのである。

彼は劇的なその治癒力に瞠目し、さらに他の精油類も含めて皮膚科における治癒効果を深く研究した。1928年「アロマセラピー」という言葉を初めて造語し、学術論文で発表したのである。

ちなみに、日本語のカタカナ表記で、時々アロマセラピーとアロマセラピーの両方があるが前語は英語で後語はフランス語からきている。

アロマセラピー(芳香療法)は、芳香植物を燃やして患者を煙でいぶすという形で古代から行われてきたが、ガットフォセ博士によって「気は心から」的な治療から、理論的な裏づけのある治療へと変換されはじめたのである。

治療上最も重要なラベンダーの代表的な活性成分は、ゲラニオールやシオネール、d ボンネオール、リナロール・・・などで、皮膚の再生に優れ、ストレスをやわらげたり、抗菌、抗ウィルス効果のある鎮静効果などが知られている。ほかにも数えきれない成分が複雑に構成されてラベンダー特有の幅広い薬効につながっているのである。そのため、ヨーロッパの薬局方には今でも医薬品として記載されている精油のひとつで、家庭の常備薬としても重宝されている。

風邪のときは、数滴を洗面器のお湯の中にたらし、その水蒸気を吸うと呼吸が楽になる。筋肉痛のときは、キャリアオイルに混ぜ、患部をゆっくりマッサージする。

皮膚は体の中で最も大きな面積を占める器官で、また精油は比較的小さな分子構造を持っているので、肌に素早く吸収される。マッサージをして20分ほどすると、ラベンダーの香りが息をついて出てくるほどである。このことは、たった20分で精油が皮膚を通過して血液に吸収され、すでに肺に還る脱酸素した血流に到達している事を意味している。

精油の粒子は、皮膚のすぐ下で細胞のすべてが侵されている体液に入り、リンパ腺や毛細血管など、きわめて薄い膜を通過し、体中を移動するという。

これは、必要な時に必要な精油を肉体に送り込む、きわめて効率的な方法ではないか。しかし、これも真の生命を持った本物の精油であるからこそ得られる効果である。

しかし、幸いか不幸か、バラと違ってラベンダーの香りはごまかしがききにくいのである。数あるラベンダーの匂い成分の中に、吉草酸というのがある、これが真贋の鍵を握っているのではないかと私は思う。

すこぶる不快な匂いで、履きまわした靴下の匂いと同じ成分だといわれている。本物の精油だとこの匂いにはほとんど気づかないのだが、贋物はどういうわけか、この不快な匂いが甘さに混じってでしゃばるのである。

あなたは、本物の精油と贋物の精油が見分けられるだろうか？

～ラベンダーとゆったり過ごす時間～

