

アロマで応援!

看護職は人と接し、病によりそうお仕事だから、
心身ともに健康でタフさが求められるでしょう。まずは、自分ケア。
Willnext magazine では、アロマセラピーを通じて、
そんなあなたの「リラックスとキレイ」を応援していきます。

夏の暑さを乗り切る助っ人—ペパーミント

温暖化の影響か、毎年「今年の夏は暑いね」という言葉が飛び交う季節。それでも、昨今は私たちの環境問題意識も高まり、なるべくエアコンに頼らない工夫が個々や企業と社会全体に拡がりつつあります。お風呂の古湯を内水、ゴーヤを栽培して緑のカーテンを作る?それとも、環境に配慮したエアコンに買い替える?そんなエコアイデアの一つとしておきアロマを加えてみてはいかがでしょうか?

脳はメントールにだまされやすい?

ガムや練り歯磨きで誰もが一度は嗅いだ事のある、あのすーっとしたハッカ(薄荷)の香りの主成分はメントールです。メントールの中でもL-メントールは冷感作用が有名。メントール入りの飴を舐めたり、メントール入りのお風呂に入った実験では、実際の体表温度は下がっていないのに、涼しい、もしくは寒さを感じる事が示されています。これは、L-メントールが直接神経を刺激し、冷感受容体(ヒトが冷たさを感じるタンパク質)に作用するため、脳がだまされた状態となり、あたかも冷たいものが触れたのと同様の反応をもたらすから。このメントールをたっぷり含んだ植物がペパーミントです。

飲み物に添えられたミントにも意味がある。

今年何かと話題の英国の夏の風物詩「ピムス」というカクテルにはキュウリとミントが欠かせません。ピムス以外でも冷たい飲み物の上にペパーミントを浮かべているのは、彩りだけでなかったのです。ペパーミントは栽培がとても容易なので、特に暑い季節はキッチン周りに鉢置いて、採りたてを料理に加えれば風味もあがり、涼しさも倍増するので、フル活用させたいもの。

ミントスプレーで心身のクールダウン

ペパーミントの精油を使えば、さらに用途は広がります。夏の入浴は気持ちよいけれどその後の汗が、という場合は、精油を1~2滴、お風呂場の床に垂らしてから入りましょう。揮発した精油がちょうどミントのミストサウナを演出してくれ、入浴後も爽やか。精油をエタノールで希釈し、精製水を加えた(精油:10滴、エタノール:10ml、精製水:90ml)ボタンスプレーを作っておくと非常に便利です。このスプレーを首にひと吹きただけで、一瞬にして5℃近くも肌の表面温度が下がることがサーモグラフィによって示されたりもしています。冷蔵庫におしほりを冷やしておき、さっとひと吹きしてから使えば、夏の外出で熱くなった心身をクールダウンしてくれること間違いなし。またペパーミントには殺菌作用もあり、汗臭さのもと細菌の繁殖を防ぐので消臭のダブル効果が期待できます。

ペパーミントで地球温暖化防止に貢献?!

部屋全体にはアロマランプなど専用の精油の拡散器があればベストですが、なくても、このスプレーを室内に散布したり、貝殻や軽石をおいてそこに1~2滴落とすだけで清涼感が広がり、冷却効果から冷房の使用を1℃抑えることができるかもしれません。ひいては電力とCO₂の大きな削減に貢献したことに。ナチュラルなエコクールの代表選手「ペパーミント」を取り入れた暑い季節のアロマ生活、ぜひ今日から始めてみてはいかがでしょうか?

※産地や蒸留法によっても違いますが、ペパーミントの精油は妊娠中、授乳中、新生児、乳幼児への使用は避けるというのが一般的な見解です。その他の注意事項としては、高濃度、広範囲に使用しない。

他にもHPでは、アロマセラピーのメカニズムや精油ガイドなどを掲載していますので、ぜひご参照ください。

ペパーミント

植物学名 *Mentha x piperita* L

[シソ科]

抽出部位: 開花時の先端部分



アロマな相談室

アロマセラピーや
ナチュラルライフに関する
ご質問にaromarukoがお答えします。

相談内容を見る&質問する

Willnextの加入者はHP

<http://www.e-kango.net/selfcare/aroma/index.html>

からパスワード入力でアロマな質問もできます。

英国の資格を持つアロマセラピストが
答えてくれるので、Let's Try!!