

アロマで応援!

今回は風邪対策のアロマをご紹介します。

アロマでうつらない、うつさないを実現してください。



ティートゥリー、 ティーツリー

植物学名 *Melaleuca alternifolia*

[フトモモ科]

抽出部位: 葉

新型インフルエンザにも効果的—ティートゥリー

厚生労働省の発表(2012年11月)によると、この冬の季節性インフルエンザのウイルスには、A/H1N1亜型(2009年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A/H3N2亜型(いわゆる香港型)、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性があり、全ての年齢層で注意する必要があるといます。インフルエンザ対策として、特に高齢者や基礎疾患があるなど、重症化する可能性が高い人には、早期の予防接種をすすめています。しかしながら、インフルエンザの流行のピークは年によって違いはあるものの、通常1月下旬から2月下旬に集中しているため、元気な人はうっかり接種し忘れたり、機会をのがしてしまうこともありそうです。そうした場合には、アロマの力も借りて、セルフプロテクトしてみてください。アロマで活躍が期待できる精油はティートゥリーです。

H1N1 型ウイルスの増殖抑制に一役

2009年春頃から2010年3月にかけて、A型、H1N1亜型という種類の型のインフルエンザウイルスによるいわゆる新型インフルエンザが世界的に流行し多くの死者を出したことは、記憶に新しいと思います。当然のことながら、新型のウイルスに対して各所で様々な研究が行われ、精油についてもいくつかの報告がなされました。あくまでも試験管内で行った実験ですが、培養したH1N1菌株と精油に関する研究では、多くの精油にウイルスの生育を阻害する働きが認められました。

特にティートゥリーに注目した別の研究では、ティートゥリーの精油から分離させた、主要な含有成分を具々試験管内のH1N1ウイルスに加えています。その結果、「ウイルスの殺菌には至らないものの、驚異的に増殖が抑えられる」ことが分かり、新型インフルエンザ治療薬の一つとして開発が期待できると結論付けました。結果から、この精油の特徴的な成分であるterpinen-4-olが強く作用しているとも分析しています。

「Tea tree = お茶の木」の由来

そもそもティートゥリーという植物は、原産地のオーストラリアでは学名の属名「メラレウカ」としてよく知られ、とてもポピュラーです。なぜならば、先住民のアボリジナルが長いこと万能薬として使っていたからです。彼らは12~5万年もの前からオーストラリアに生活していたといわれますから、ティートゥリーの薬としての歴史の長さも計りしれるでしょう。ティートゥリーは英語でTea tree、つまり直訳すると「お茶の木」ということとなります。しかしながら、現在ほとんど飲用することはありません。ではなぜTea treeという呼称があるのかといいますと、観測船エンデバーを率いてニュージーランドを発見したことで知られるキャプテン、ジェームズ・クック(James Cook)は、1770年4月、オーストラリア東海岸に到達し、現在のシドニーの南方に位置するポタニー湾に上陸したことは有名です。イギリス人のクックとそのクルーはそこに自生していたスパイシーな香りのする葉をもつメラレウカを見つけ、お茶にして飲んだといわれます。お茶好きのイギリス人らしい逸話です。そこからお茶の木=Tea treeと呼ばれるようになったといわれています。

インフルエンザ対策に効果的な活用方法

アボリジナルは生の葉を噛むことで腸内の寄生虫を予防したり、擦り傷や虫さされに塗るなど天然の治療薬としてティートゥリーを大事にしてきました。その薬効は次第に認められ、第2次世界大戦の際、熱帯地方の部隊の救急キットに加えられたほどです。その後、さらに科学的な研究が進み、最近では細菌や真菌に対する殺菌力、また耐性菌が発生しにくいことから院内感染などへの応用等、医薬品の世界でも注目されています。科学的に新型を含めたインフルエンザに効果が認められたのは、非常にうれしいニュースです。ティートゥリーの精油は比較的安全な精油とされるので、スプレーボトルに精製水を入れ、数滴精油を落として作った抗菌スプレーを活用させましょう。感染予防対策にうってつけです。インフルエンザは飛沫感染ですから、部屋や仕事場の空間へスプレーすると、目に見えないけれど、蔓延しているウイルス菌を攻撃してくれます。外出の時には自分のマスクの外側に抗菌スプレーを吹き付ければより強固なガードになるでしょう。また、今使っているハンドソープに数滴加えておけば殺菌力もアップします。

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。

What's New?

都心から1時間以内の 温泉スパリゾートが会員割引に...

湘南の海と富士山を臨む、最高のロケーションにある
江の島アイランドスパ「えのすば」

(<http://www.enospa.jp/>)。

潮風の中のプール、天然温泉、トリートメントによる究極の美と癒しを追求するスパセラピーを提案しています。本来なら会員制の「えのすば」ですが、Willnext加入者であれば、特別価格でご利用いただけるようになります。

詳細は日本看護学校協議会共済会のHP

(<https://www.e-kango.net/>)をご覧ください。

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お答えもできます。

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!!