

# アロマで応援!

アロマセラピーは洋物だから、  
香りが苦手という人にもオススメ!  
今回は、実は日本文化に根ざしていたアロマ、  
「サンダルウッド」をご紹介します。

## サンダルウッド =ビャクダン(白檀)

学名 *Santalum album*

[ビャクダン科]

抽出部位:心材

抽出方法:水蒸気蒸留法



### サンダルウッドはガビガビ肌ケアの強い味方です

冬は空気が乾燥している上、暖房器具の長期、長時間使用、長時間入浴などで、お肌にとっては過酷な時期です。こうした外的要因に、寒さゆえ家にもって運動量が低下し、肌を乾燥から守る、私たちが本来生まれ持っている“天然の保湿クリーム”成分である皮脂や汗の分泌量が減るといふ、内的要因が加わります。また、新陳代謝が低下するため、肌の新陳代謝であるターンオーバーも遅れがちになり、たまたに、肌に白く粉が吹いたような人を見かけますが、それは古い角質が肌の表面にカラカラに乾いたまま残ってしまっているからです。お肌の乾燥がひどくなると痒みをとまうこともあります。痒みの原因は、皮膚内の角質細胞間脂質と皮脂が少なくなることで、皮膚からの水分蒸発を抑制する力が低下し、皮膚から水分が蒸発する際の刺激に対する痒みの閾値が低くなって起こるのです。冬の乾燥肌を防ぐには、肌に十分に水分を与え、その潤いをしっかり逃さないことに尽きるでしょう。サンダルウッドはそんな乾燥気味お肌対策の一助になってくれる精油の一つです。

### どこか懐かしい香りはなぜ?

日本には古くから香道という文化があり、サンダルウッドは、私たちにとっては「ビャクダン」といったほうがなじみ深いかもしれません。深い、爽やかな甘い芳香を放つ香木として知られ、主にインドに生息し、サンスクリットでcandana(チャンダナ)と呼ばれ、『日本書紀』によれば、671年の天智天皇の時代に、中国より(漢語では音写されzhantan: 栴檀)持ち込まれたとあります。紀元前5世紀頃にはすでに高貴な香木として日本にも伝わり仏像や仏具の材料として珍重されていたのです。お線香の原料にも使われ、古今東西の宗教や宗教儀式に深く関与し、その香りには鎮静作用があり心をリラックスさせるほか、男性の汗に含まれるフェロモンに似た成分が含まれているため女性には催淫作用があるともいわれています。

### 香りばかりではありません

オリエンタルな香料のイメージが強いサンダルウッドですが、古来より薬としても重要でした。最古の医学ともいわれるインドのアーユルヴェーダ、チャラカ経典には、サンダルウッドの効果・効能として、「火傷や日焼け、皮膚のひりひり感を和らげ、ピツタ体質(熱さをよく出すようなヒト。強い食欲、柔らかい便、汗かき気味、怒りっぽく、知識面では鋭い)の緩和、解毒、身体の痛みや痒みをおさえる」とあり、シュシュルタ教典には、「木材を砕いてペースト状にしたものを使えば、体臭や体のシミが消え去るだけでなく、体が新鮮になる。顔に使えば、ニキビやシワから無縁になり、ロータスの花のように華麗になる」と記されています。漢方でも今でもこそあまり薬用として利用されていないものの、理気(気の流れをよくする)・止痛の効能があり、胸が苦しい・胃がつかえる・食欲がない・冷えて胸や腹が痛むときに使われていました。

### 4,000年という歴史の科学的裏付け

伝承療法としての評判は、現在では科学的にも証明されつつあります。特有の香りは精油に含まれる成分によるものです。その精油の主成分、santalolには抗菌、抗炎症作用があり、特に最近では皮膚がんに対する活性の予防を示す研究報告がいくつか発表され、抗腫瘍物質としても注目されています。また、皮脂バランスを整えてくれることから、乾燥肌~脂性肌までの肌トラブルに効果的とされていますが、それは4,000年も続くアーユルヴェーダでの実績が物語っているでしょう。スキンケアに取り入れれば、ロータスの花のような美肌が手に入れられるかもかもしれません。ただし、肌の手入れに関する精油の役目は補助的と考えるのが得策でしょう。なぜなら、きめの細かい肌は皮脂バランスのみで決まるものではないからです。あくまで潤いを補った上で、それを閉じ込めることが基本と考えてください。

### 手作りコスメで美肌と安寧まで手に入れて

では折角のサンダルウッド精油は日常の乾燥肌の手入れにどう取り入れたらよいのでしょうか? 洗顔後、まずは手持ちの化粧水をたっぷり肌に浸透させます。その際、大き目のコットンや専用のシートなどを使ってバックする感で行うとより効果的です。ポイントは軽くタオルドライしたらなるべくすぐ行うことです。次に、足してあげた水分を逃がさないよう膜を作って覆いましょう。膜役になるのが油分。手持ちのクリームでもよいですし、もし入手できるなら、アボカドオイル、ホババオイルやシアバターなどはそれ自体が保湿成分を含んでいるため乾燥する季節には最適です。これらの油分を媒体にしてサンダルウッドの成分をお肌に届けます。簡単に言いますと、これらのクリームやオイル、あるいはバターに精油をブレンドし、お肌に塗布して保湿しましょう、ということです。ブレンドの目安は各10mlに対して1滴と考えてください。ほんのり肌から漂う心安らぐ香りが自分はもちろん周りの人へも間違いなくアロマ効果をもたらします。抗菌作用と、痰を取り除く作用もあるので、風邪シーズンには嬉しい副産物効果も期待できそうです。

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。

### 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!!

今号では執筆・監修のaromarukoさんよりアロマランプのプレゼントがあります。詳細はP22「プレゼント情報」をご覧ください。