

アロマで応援!

今回は最近認知症の予防効果で注目を集めている「ローズマリー」です。
しかしながら、その記憶に働き掛ける力は、古くから知られています。

認知症予防に貢献

2014年、ローズマリーの精油が全国のアロマショップから一瞬消えた時期がありました。某TV番組で「精油の香りを嗅ぐことで脳を若返らせ、認知症を予防」というテーマを取り上げたからです。番組は日本認知症予防学会の設立者・理事である浦上克哉鳥取大学医学部教授が学会で、いくつかの精油を使って行う認知症予防プログラムをアルツハイマー病患者も含めた高齢者に実施したところ効果を得たという研究結果を発表したことを受けた内容で、ローズマリーはその精油の一つとして、特に集中力を高める精油と紹介されたことが完売の理由と思われる。アルツハイマー型認知症は「物忘れ」以前に匂いの識別ができなくなることを突き止めた浦上教授は、ならば記憶を司る脳の海馬の神経がダメージを受ける前に精油の香りで嗅神経を効果的に刺激すれば発症を予防できると考え、今回その可能性を示唆したのです。

古代ギリシャ人も知っていた?! 記憶力への働き掛け

ただ、このローズマリーの集中力や記憶力への働き掛けについては、アロマセラピーの歴史においては、随分前から注目されており、古代ギリシャ、ローマ時代にはローズマリーの冠をかぶって学生が試験に臨んだといわれ、中世になると、シェークスピアのハムレットの一場面、オフィリアがローズマリーの枝を差し出して「忘れないでという印です…」というシーンも象徴的な一つといえるでしょう。時を経て、高齢化の進展とともに世界的に認知症の人の増加が社会問題化し、再びローズマリーがクローズアップされているというわけです。別の研究でも精油に含まれる成分でポリフェノールの一つである、カルノシン酸(Carnosic acid)が動物実験上とはいえ、細胞死を抑える遺伝子を活性化することを解明。現在、認知症をはじめパーキンソン病なども含む脳神経細胞の細胞死に関連する病気の予防や治療薬への活用も期待されています。前述の浦上教授が提案する利用方法は、ティッシュペーパーなどに精油を、昼間はローズマリー2滴、レモン1滴、夜用にはラベンダー2滴、オレンジ1滴の配合比率で垂らし、嗅ぐとよいということです。この方法は、これまでもアロマセラピーでは、自律神経の不調を整える提案として、朝起きた時に、刺激作用のある精油で交感神経を刺激し、寝る前には鎮静作用のある精油を活用することで交感神経を落ち着かせ、副交感神経を優位状態にする、という活用方法にも合致しています。認知症予防というだけでなく、自律神経失調症など「なんとなく不調」解消にもうまく取り入れてみてはいかがでしょうか。

アンチエイジングの切り札

「若返り」という観点で注目すると、カルノシン酸は強力な抗酸化物質ですので、カラダのサビ=老化に作用してくれます。加えて、美肌効果という点については、精油の主成分であり、嗅いだ時に「葉っぱい」と表現される香りの特徴付けている成分ロズマリニン酸(Rosmarinic acid)も負けていません。ロズマリニン酸は、ローズマリーをはじめシソ科の植物に多く含まれるポリフェノールです。ポリフェノールは言わずと知れた、細胞を老化させ、シワやシミの原因となる活性酸素を除去する「若返り成分」ですが、ロズマリニン酸の特筆すべき作用は、さらに活性酸素からの攻撃をブロックしてくれるという点でしょう。また、ロズマリニン酸はシソ科タンニンとも呼ばれ、低分子ながらタンニン活性を示す物質としても知られています。このタンニンは肌を引き締める作用があることも分かっていますので、ローズマリーがアンチエイジング化粧品の切り札として注目されていることも納得です。

ハンガリー水のパワー

ところで「ハンガリー水」をご存知でしょうか?今もヨーロッパでは時々目にすることがある化粧水ですが、中世ではローズマリーをアルコールとともに蒸留し薬酒として作られたリキッドで、当時痛風で苦しんでいた70歳代のハンガリー王妃エリザベートが毎日使っていたところ、20代のポーランド王が求婚するほど若く美しい肌を保てたとの言い伝えから「若返りの水」ともいわれています。その真偽は定かではありませんが、ハンガリー水は後の香水の起源の一つとされ、いつの時代も「いつまでも若く美しくいたい」と願う女性たちを惹きつけるリキッドとして広まったことは間違いありません。現代生活においては、加齢による肌の衰えばかりでなく、極端な冷暖房など環境によっても肌へのストレスを強いられます。ローズマリーは古今東西、女性たちにとってのレスキュー精油といえそうです。ローズマリーだけのオリジナルハンガリー水を作るなら、100mlボトルに10mlのウオッカを入れ、ローズマリーの精油を5滴落とし、90mlの精製水を加えてよく振ってください。もしローズの精油が手に入るのなら、1滴加えれば、完璧です。ロズマリニン酸のタンニンは近年抗アレルギー作用も分かっており、オリジナルハンガリー水をじゃばじゃばと振り掛ければ、美肌とともに、気が付いたら花粉症の症状が緩和した、などのうれしい副作用も期待できるかもしれません。

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。



ローズマリー

植物学名 *Rosmarinus officinalis*

[シソ科]

抽出部位: 葉



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caromaruko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「アロマディフューザー」のプレゼントがあります。詳しくはP22「とくとくプレゼント情報」をご覧ください。