

アロマセラピーとは、芳香性のある精油（エッセンシャルオイル）を用いて、その香りを楽しんだり、リラクゼーションを得たり、さらに病気の治療や症状の緩和などに利用される治療法です。

具体的な方法としては、香りをかく芳香浴、精油を入れたお湯に体を浸すアロマバス、精油を希釈して直接体に塗ったり、湿布を張ったりする方法、さらには精油を用いたマッサージ（アロママッサージ）などがあります。また、ティートリーという精油は、うがい液としても利用されたりします。



大野 智

今回は、がんに関連したアロマセラピーの利用法と注意点について解説します。

アロマセラピーが、がんの治療に用いられる目的としては、抗がん剤や放射線治療による副作用の軽減効果や、がんの進行に伴う症状の緩和効果などがあります。培養細胞を用いた実験でがん細胞を殺傷する精油もありますが、人に用いた場合、がんが縮小したり、消失したりすることはないと考えたほうがよいでしょう。

アロマセラピーの注意点

ヒトの臨床試験による検証に関しても、英国コクランライブラリーや米国立医学図書館のデータベースなどで複数の報告が検索可能です。

主なものとしては、アロマセラピーによるがん患者の心

理状態、特に不安感やうつ症状の改善効果、また、がんに伴う痛みや吐き気の改善効果が証明されています。さらに抗がん剤の副作用による吐き気や放射線治療に伴う皮膚の炎症などへの改善効果なども報告されています。

その一方、アロマセラピーを利用する場合、いくつか気をつけたい点があります。

まずひとつは、アロマセラピーで用いる精油に関することです。精油の中には女性ホルモンエストロゲン様作用をもっている特殊

なものがあります。女性ホルモンのエストロゲン様作用が悪影響を及ぼす可能性のある乳がんや子宮体がんの患者は、そのような精油の利用を避けたほうがよいでしょう。

アロマセラピーで用いる精油によっては、まれに皮膚障害が起きることがあります。アロマセラピーを行ったとき、皮膚がヒリヒリしたり、赤くなったり、かゆくなったりした場合は、利用を控えたほうがよいでしょう。

もうひとつは、アロママッサージに関することです。アロママッサージでは、通常、体を強く押さえたりするようなことはありませんが、がんが骨に転移している場所へのマッサージや、抗がん剤の副作用やがんの進行によって血が止まりにくくなっている場合のマッサージは慎重に行うべきでしょう。

いずれにしても、治療目的にアロマセラピーを利用する場合は、専門知識・技術のある人に相談しながら行う必要があるかと思えます。



がん治療の副作用などに効果的な精油

（金沢大学
補完代替医療学特任助
教授）