

新・特集！「アロマでセルフケア アロマの効果と おすすめの取り入れ方を医師が伝授！実践編」



大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、専門医によるヘルスケアアドバイスを公開しています。

6月19日に公開するのは、新特集『アロマでセルフケア アロマの効果とおすすめの取り入れ方を医師が伝授！実践編』の生理痛・月経前症候群（PMS）時、ゆらぎ症状時、気分の落ち込み・不眠時のセルフケアにおすすめのアロマとその活用法をご紹介します内容となっています。

「アロマセラピー」とは、植物がもつ香りの効能を活かす自然療法のこと。一般的な医療を補う補完医療としても注目されていますが、日々のちょっとした不調を和らげるセルフケアにも有効です。

アロマセラピー・症状別の具体的な実践方法やおすすめの精油を、日本初のハーブ専門外来を開設した実績をもち、地域に密着した在宅診療にてアロマやハーブの指導も行う総合内科専門医の入谷 栄一先生にお伺いし、6月12日、6月19日の2回にわたってご紹介しております。

◆新着情報 新・特集！「アロマでセルフケア アロマの効果とおすすめの取り入れ方を医師が伝授！実践編」（後編）

<https://www.taisho-kenko.com/special2/aroma/>

■6月19日公開の記事は下記3つです。

・「生理痛・月経前症候群（PMS）のケアにはこのアロマ」はこちら：

<https://www.taisho-kenko.com/special2/aroma/04/>



・「ゆらぎ症状のケアにはこのアロマ」はこちら：

<https://www.taisho-kenko.com/special2/aroma/05/>



・「気分の落ち込み・不眠のケアにはこのアロマ」はこちら：

<https://www.taisho-kenko.com/special2/aroma/06/>



■6月12日に公開した記事は下記3つです。

- ・冷え・肩こりのケアにはこのアロマ
- ・かぜ・インフルエンザのケアにはこのアロマ
- ・アレルギー性鼻炎・花粉症のケアにはこのアロマ

日々のちょっとした不調を和らげるセルフケアに「アロマ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生100年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

医療法人社団勝榮会 いりたに内科クリニック 理事長・院長

東京女子医科大学呼吸器内科 非常勤講師

入谷 栄一（いりたに・えいいち）先生

呼吸器専門医、アレルギー専門医、がん治療認定医、総合内科専門医。一般社団法人日本フィットセラピー協会顧問、NPO 法人日本融合医療研究会名誉理事長、NPO 法人日本メディカルハーブ協会顧問、NPO 法人心とからだの研究会顧問。東京女子医科大学第一内科、東京都職員共済組合青山病院などを経て現職。がんの臨床研究を通じて補完医療の実態に触れ、さらに自身のぜんそく・アレルギーの治療のために現代医療に補完医療を取り入れた経験から、ハーブを使った自然療法を用いるようになり、日本初のハーブ専門外来を開設。現在は地域に密着した在宅診療にてアロマやハーブの指導も行う。

■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。