

コラム

「アロマの効果と正しい取り入れ方を医師が伝授！」



アロマセラピーとは、精油を使った自然療法を指します。アロマセラピーの専門店も増え、最近では身近な存在になってきましたが、興味はあっても、正しい使い方ではよく分からないという人も多いのではないのでしょうか。

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、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

4月3日に新着公開した「アロマの効果と正しい取り入れ方を医師が伝授！」では、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 栄一先生監修のもと、医療的な視点から見た香りの効能や正しい使い方についてうかがいました。

◆新着情報 コラム「アロマの効果と正しい取り入れ方を医師が伝授！」

<https://www.taisho-kenko.com/column/131/>

目次

- ・アロマセラピーとは、植物の香りを使った「自然療法」
- ・アロマセラピーの歴史。古代より愛され現代まで続く
- ・精油が心身に働く仕組み
- ・アロマセラピーの医療現場における活用
- ・アロマセラピーを毎日の暮らしに取り入れる方法
- ・精油を使う時の注意点

日本では、香りを医療へ活用することはありませんでしたが、最近では補完医療として、アロマセラピーが医療や介護の現場に浸透しつつあります。正しい活用法を知って、毎日の暮らしに取り入れてみましょう。

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、対策や治療・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。