

# 認定看護師通信

※認定看護師はCNと標記します。Certified Nurseの略になります

## 今回のテーマは アロマセラピーについて

今月の担当は  
認知症看護認定Ns  
西川です



### ～アロマセラピーとは～

「アロマ＝芳香」と「セラピー＝療法」を組み合わせた造語。植物から抽出した香り成分である「精油(エッセンシャルオイル)」を使って、美と健康に役立てていく自然療法のこと。心身のリラックスやリフレッシュを目的に、日ごろから取り入れている方もいるのではないのでしょうか？

実は、アロマには**抗ウイルス作用**や**抗真菌作用**、**利尿作用**や**認知機能の改善**にも効果があるとされており、医療の現場でも注目されているんです！

今回は、そんなアロマセラピーと認知症看護について取り上げます！



### ～認知症に効く香りがある!?～

嗅覚は行動の中で唯一直接大脳辺縁系につながっています。大脳辺縁系とは、海馬・扁桃核等から構成されており、食欲・性欲・情動・睡眠リズムや、快・不快などを判断しています。大脳辺縁系の機能は、認知症があっても維持されます。認知症があり、エピソード自体は忘れてしまっても、その時の嫌な気持ち(いい気持ち)は残ると言われるのはこのためです。

先行研究にて、数名のアルツハイマー型認知症患者に対し朝の9～11時にローズマリー・カンファー・レモン(脳を刺激する)、19時半～21時半にラベンダー・スイートオレンジ(脳をリラックスさせる)で芳香浴を実施したところ、行動・心理症状(BPSD)が軽減したとの報告があります。

認知症ケアチームでは、病棟スタッフのご協力のもとアロマセラピーを行うこともあります。スタッフも気分転換になり、一石二鳥!? (であることを願います)

香りに「好き・嫌い」があったり「懐かしい匂い」があるのも、**香りは「脳」で感じている**からなんですね！精油によっては光毒性や血圧への影響がある物もあるので、患者さんに使用する場合は注意が必要です。

ちなみに…ICN桜井はメディカルアロマの有資格者です★

次回は9月・おたのしみに

