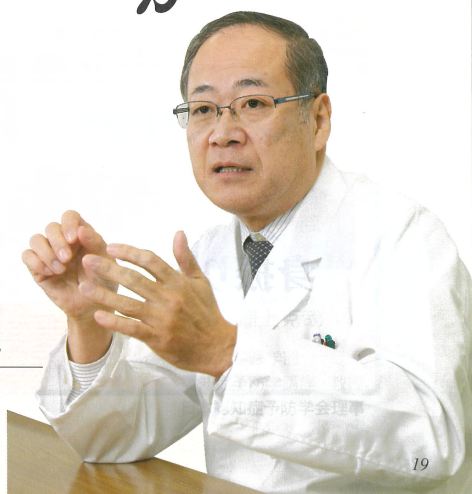


「認知症の予防・改善にはアロマセラピーが 大変有効です」

ハーブや果実、花などの香りを利用したアロマセラピー（芳香療法）に、認知症の予防・改善効果があることがわかり、大きな話題を呼んでいます。その事実を突き止めた認知症研究の権威・浦上克哉博士に、お話を伺いました。



認知症になるとまず嗅覚機能が低下する

認知症の5割以上を占めるアルツハイマー型認知症では、記憶を司る脳の海馬の萎縮が見られます。しかし、海馬の萎縮より先に起こるのが、においを感じる嗅覚機能の低下です。

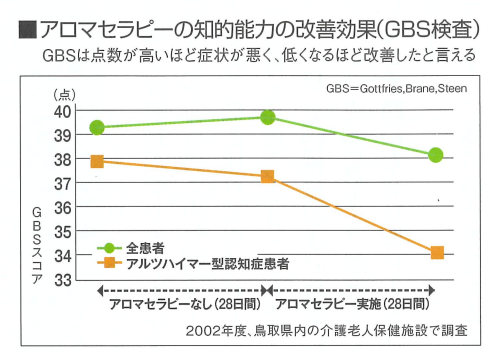
実際に認知症患者さんの嗅覚機能検査を行ったところ、認知症を発症した早い段階から、嗅神経の細胞が壊れていることがわかりました。良いにおいは認識できても、いやなおいはわかりにくくなっていたのです。

香りによる刺激で脳の神経細胞が活性化

嗅神経は、脳の神経細胞のなかでも再生可能な数少ない細胞のひとつです。ですから良い香りで嗅神経を刺激すれば再生できるうえ、嗅神経に直結している海馬やその周辺の細胞を活性化することができます。

◎鳥取大学医学部教授 浦上 克哉 うらかみ かつや

アルツハイマー型認知症および関連疾患のケアと診療に取り組む一方、テレビの情報番組等での啓発活動にも力を入れている。著書に『新版 認知症よい対応・わるい対応』（日本評論社）、「アロマの香りが認知症を予防・改善する」（宝島社）などがある。



アロマセラピーが認知症の予防改善につながるのには、こうしたメカニズムによるものです。軽度から中等度のアルツハイマー型認知症の患者さんを対象に行った臨床研究では、4週間アロマセラピーを行った患者さんに、知的機能の向上が見られました。さらに、高度まで進行した患者さんの85%にも、症状の改善効果があること

が判明したのです。このような研究により、どのアロマの組み合わせがもっとも効果的であるかも確かめることができました。

アロマセラピーの正しい用法と注意点

認知症になると、昼夜逆転するなど生活リズムが崩れやすくなります。下図のように、昼用、夜用それぞれの香りを最低2時間かぐことにより、神経細胞を活性化させるだけでなく、昼夜のメリハリをつけることができます。

アロマセラピーの効果を期待するには、品質の良い精油（アロマオイル）を正しく用いることが大切です。精油は有機栽培された原料から抽出した100%のも

■認知症の予防・治療に効果的なアロマオイルの組み合わせ

昼用 脳を活発にし、認知症機能を改善するために交感神経を刺激。

レモン 集中力を増す + ローズマリー・カンファー 集中力を増す 記憶力を高める

夜用 リラックスし、よく眠るために副交感神経を刺激。

ラベンダー 不眠改善 鎮静作用 不安を低下 + スイートオレンジ ストレス緩和 不安を低下 意欲向上

※ウェルベストでは精油（アロマオイル）単体の販売はございません。