

ストレスと病気の関係

病は気から、ストレスは万病の元、とよく言われています。皆さんも何かしらストレスが原因で体調を崩されたり病気になってしまった経験がある方もいらっしゃると思います。心理的なストレスがどんな風に体に悪影響を及ぼすのか、それをどうやって予防したら良いかというお話を今日はしたいと思います。

私たちの体には、免疫機能が備わっており、細菌やウイルスなどの病原体が体に入ってくると、これを撃退しようとしています。

この免疫システムの主役が「リンパ球」で、このリンパ球の主要因子が「NK細胞」（ナチュラルキラー細胞）と呼ばれているものです。

NK細胞の働きが低い人は、癌やウイルス感染にかかりやすく、逆に、NK細胞の働きが高い人は病気にかかりにくく、回復力も早いと言われています。

NK細胞に一番強く影響を及ぼすのが「ストレス」なんです。ストレスが加わると、この細胞の活性が低下することが色々な実験で確かめられているそうです。

実験サンプル：カラオケの好きな人と嫌いな人を集めて、カラオケの前後にNK細胞活性を測ったところ、カラオケが好きな人は、歌った後にNK細胞活性が増加し、嫌いな人は下がったというデータです。これは同じ行動であっても自分が好きな事をする時と嫌いな事をする時にストレスのかかり方が違うことを意味します。

それではストレス解消には何が一番効くんでしょうか？先ほどのカラオケ実験でも明解の様に、自分が楽しいと思える趣味を持つ事が一つ。そして今日ご紹介したいのアロマセラピー。アロマセラピーという言葉は昔からありますがこの香り療法のメカニズムをご存知ですか？植物、果物、木、花、の精油に含まれる芳香成分がまず鼻から入って脳内の嗅覚中枢に到達します。そこから更にその芳香分子が視床下部に届きます。視床下部とは自律神経の最初中枢であり、感情コントロールなどに必要なホルモンも分泌する。例えばラベンダー、鎮静作用があると言われています。ラベンダーの芳香成分分子が視床下部に届くとセロトニン(通称ハッピーホルモン)が分泌されて精神状態が落ち着く。NK細胞も同時に活性化される。ドテラのラベンダーの匂いをかいでください。

「森林浴」という言葉がありますがそれも実は同じメカニズムで、樹木が発散する芳香成分が緊張を和らげ、ストレスを低下させるのです。これにも実験データがありまして、東京都内の企業に勤める男性会社員で、ストレスにさらされている人を対象に、三日間、ブナ林 (Beech) とスギ林 (Ceder) に囲まれた遊歩道を、2時間ずつ散策してもらった。血液検査をし、ふだんの状態と比べたところ、ナチュラルキラー細胞の元気度を示す「NK活性」が二日目で26.5%、三日目で52.6%上がり、また血中のNK細胞の数も増えていたそうです。

ドテラのシダーウッドの匂いを嗅いでください。

ドテラのエッセンシャルオイルはグレードがとても高く、ほとんどのオイルが内服も出来るんです。芳香成分として身体に入るのであれば、できれば化学合成されて作られた市販のアロマオイルよりも純粋なエッセンシャルオイルを使った方が当然体には良い。たとえばラベンダーは1本のボトルに30パウンド分の花から採れたオイルが入っている。

私のオイル利用例：空中にDiffuseして香りを楽しむ。シダーウッドは自然の睡眠剤。肌に塗ってスキンケア、筋肉痛、関節炎。胃腸の働きを良くする為に水やお茶に入れて飲んだり、カプセルにたらしてサプリメントとして飲む。このように日常生活の中で大活躍してもらっています。

ビデオ鑑賞後、本日のサマリー

健康で楽しい老後をご家族皆さんで迎えましょう！