



植物が持つエネルギーを利用したセルフメディケーション

漢方すざく堂代表

ハーバルプラクティショナー 国際中醫師 **小北 修巳**

予防医学の充実は社会保障費を抑制するためにも必要です。“セルフメディケーション”の概念は今まで以上に普及啓蒙されなければならないのではないのでしょうか。植物がもつ自然のエネルギーを利用した“セルフメディケーション”についてご紹介したいと思います。

人間は、宇宙の中の小宇宙と言われます。健康であるためには、身体面や精神面、体質的素因、ライフスタイルなどをトータルに考えることが重要です。世界中のさまざまな伝統医学は、このようなトータルケアを重視してきたからこそ今日でも医学体系として連綿と生き残っているのでしょう。では、漢方は伝統医学なのでしょうか。漢方薬は保険診療でも使用されていますので、漢方を伝統医学とすることに異を唱える方もおられると思います。まさしく伝統的な理論（弁証論治や方証相對）に基づき方剤を決定し予防・治療の両面で使用されるケースを、ここでは伝統医学と考えます。

さて伝統医学の中で私が興味を持っているのは漢方、メディカルハーブそしてアロマセラピーによる“セルフメディケーション”です。いずれも植物が持つエネルギーを、こころと身体を“晴れ”にするために活用できます。

特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会の定義によれば、メディカルハーブとは「人々の暮らしの中で、美容と健康の維持・増進を目的に用いることのできる香りのある植物」とされています。ドイツでは薬用植物の評価委員会(コミッションEモノグラフ)により、イチヨウ、エキナセア、セント・ジョーンズ・ワートなどのハーブはすでにその効能が認められています。一方、アロマはラテン語で香料、香ばしいものを意味していますので、アロマセラピーは天然植物から抽出した芳香性・揮発性・脂溶性を兼ね備えた精油を利用して健康の維持や増進に役立つ治療ということになります。人間の五感のうちで、嗅

覚だけは脳辺縁系に直行して心身に素早く作用することがわかっており、アロマセラピーは充分に効果が期待できます。

私なりにこの3つの作用の強さを考えますと、漢方薬>アロマ>ハーブの順となります。いずれも伝統的に用いられてきたものとはいえ、明らかに心身に作用しますので、正しくコンサルテーションできる専門家に相談した上で活用すべきと考えます。

セルフメディケーションへの活用方法

	特徴	活用
漢方薬	・既にある症状を目的に活用 ・基本は内服 ・体質改善にも効果が期待できる	・内服、軟膏、液剤(医薬品であるが、選択により効果に差がでる) ・東洋医学的健康観の活用
アロマ	・脳辺縁系に直接働きかけ、素早い生理的心理的作用 ・楽しく実体験	・芳香浴、蒸気吸入、入浴、湿布、マッサージ、軟膏、パック、シャンプー、ルームフレグランス、石鹸、香水
ハーブ	・予防的活用 ・長く使用することで症状軽減	・茶剤飲用、チンキ剤内用・外用、蒸気吸入、入浴、湿布、浸出油外用、軟膏、パック、シャンプー、石鹸

漢方薬原料やハーブは化学合成される医薬品のルーツでもあります。合成医薬品の多くは単一成分ですが、漢方薬・アロマ・ハーブはすべて多様な多成分を含んでいます。多成分系であるが故に現代科学では解明できていない部分もあります。しかし、ストレスや老化、生活習慣病による動脈硬化、美肌などの対策に、あるいは免疫向上、ライフスタイルの改善に漢方の養生法やアロマ・ハーブが、“セルフメディケーション”にその効用を発揮することは間違いありません。素材だけではなく生活を豊かにする知恵も醸成できる利点もあります。医療に従事する多くの研究仲間と共に、香りに包まれながら伝統医学の持つ健康観を意識して、植物が持つエネルギーの活用法を模索していきたいと思います。