漢方BREAK①

精神科臨床における漢方治療とアロマテラピー併用の試み

山口病院（埼玉県）若槻 晶子、山口 聖子、奥平 智之

● 当院の精神科医療での試み

当院では統合医療の視点から、精神科医療において漢方薬とアロマテラピーの併用を試みている。個々の患者の体質に合わせてエッセンシャルオイル（Essential Oil：以下、E.O.）を選択して使用することにより、向精神薬の減量、心身の症状やQOL（Quality Of Life）の改善などを期待している。

精神科デイケアでは、患者を対象とするアロマテラピーに関するプログラムを毎週実施し、漢方薬とアロマテラピーの知識を深めていただいている。また、統合失調症の患者にE.O.の香りについて話し合う場を設け、自己主張する能力を修得するトレーニングを行っている。

● アロマテラピーと漢方は相性がいい

アロマテラピーは吸入と塗布により、精油の成分をすみやかに体内に取り込むことができる。

E.O.の効果を漢方薬の生薬のように気血水に分類することは難しいが、漢方薬との併用のしやすさを考えて**表1**のように分類した。これにより、漢方薬単独では効果が不十分な症例に対する、E.O.を用いたアロマテラピーの増強療法を試みやすくなると考える。

精神科においてアロマテラピーの対象となる疾患は多岐にわたるが、副作用のために向精神薬が使いづらい高齢者、および月経前症候群や更年期症状、不妊治療や冷えなどの婦人科系疾患の治療との相性がよいと思われる。

表1　証に該当するエッセンシャルオイルの種類

証	エッセンシャルオイル
気　滞	ベルガモット、グレープフルーツ、レモン、ペパーミント、ラヴェンダー、カモミールジャーマン、ローズマリー、ネロリ、オレンジ、カモミールローマン
気　虚	イランイラン、ゼラニウム、ラヴェンダー、シダーウッド、ジンジャー、ティートゥリー、サンダルウッド、パチュリ
血　虚	イランイラン、ゼラニウム、ラヴェンダー
瘀　血	ローズオットー、レモン、ローズマリー、ティートゥリー、フランキンセンス
水　滞	サイプレス、シダーウッド、ジュニパーベリー、グレープフルーツ、レモン、サンダルウッド

■ 身体を冷やすエッセンシャルオイル
■ 身体を温めるエッセンシャルオイル
■ 身体のバランスを整えるエッセンシャルオイル

表2　当科におけるエッセンシャルオイルと漢方薬の併用例

疾患および症状	エッセンシャルオイル・漢方薬
抑うつ、食欲のコントロール	甘麦大棗湯＋グレープフルーツ
摂食障害、焦燥感	抑肝散加陳皮半夏＋ペパーミント
うつ病、においに対する過敏症、焦燥感	柴朴湯＋ラヴェンダー
パニック障害、肩こり	葛根湯＋ベルガモット
統合失調症	大柴胡湯＋カモミールローマン

● アロマテラピーの実際

精神科では、日常診療においてE.O.を用いたアロマテラピーと漢方薬の併用療法を行っている。**表2**はその代表的な併用例である。今後は認知症やうつ病、統合失調症、心身症など、精神科疾患の薬物療法における患者の体質に合せたE.O.を用いたアロマテラピーの併用効果を報告したい。