

アロマがもたらすリンパケア  
～芳香作用とフットケア～

薬業科 手嶋 まり 若松 杏珠 仲道 梨夏

1. はじめに

私たち医薬品登録販売者は、セルフメディケーションを推進する役目を担っている。

広い地域でドラッグストアの店舗が増えていく中、医薬品、美容、介護など様々な商品が身近で入手できるようになった。その中で、私たちが関心の高い美容について考え、女性の三大不調といわれる「ホルモンバランス」、「メンタルヘルス」、「足のむくみ」について研究をすることにした。この三大不調に期待できるものとして、アロマセラピーを用いることにし、一般社団法人メディカルアロマリンパケア協会様のご協力のもと、研究を進めることにした。

2. 目的

芳香療法とも言われるアロマセラピーを用いて、女性の三大不調「ホルモンバランス」、「メンタルヘルス」、「足のむくみ」を改善したい。

3. 仮説

「ホルモンバランス」 イライラなど心身の不調が軽減するのではないかな？

「メンタルヘルス」 ストレスによる憂鬱な気持ちの軽減がするのではないかな？

「足のむくみ」 足のだるさ、ひえの改善、肌の血色が良くなるのではないかな？

4. 研究方法

1) 植物油とアロマの精油を用いる。

2) 対象者に、つま先から膝上までのフットマッサージを行う。(両足 20 分間)

3) 対象者・・・20 代、30 代、40 代の女性 3 名ずつ。

4) 施術の回数・・・それぞれ週 1 回、3 週続けて行う。

5) 施術前後に、両足ふくらはぎ・足首の計測、膝から下の写真をビフォーアフターでデータを撮る。

6) フットバスを用いる。

7) 施術の前後にアンケートを実施する。(主観的な感想)

8) 使用した物

・フットバス (10 分間) レモン、ティートリー

・植物油・・・ホホバオイル

・アロマの精油 (目的別に 3 種類)

「ホルモンバランス」 クラリセージ、ゼラニウム、イランイラン

「リラックス」 オレンジ、ラベンダー、マジョラム

「むくみ」 ローズマリー、ティートリー、ジュニパー

## 5. 結果

※各データは別ページに掲載

「ホルモンバランス」、「メンタルヘルス」、「足のむくみ」について、施術後は全ての項目で改善することができた。だが「足のむくみ」については、前年代でほとんどの人が悩んでおり、施術前から数値が低く、施術後はいくらかの改善はみられるものの、高い数値での改善とはいかなかった。

## 6. 考察

「アロマ」について、以上の結果から、アロマの芳香成分はホルモンバランス、メンタルヘルス、足のむくみを短時間で改善できることが分かった。一方、予測できなかったこともあった。アロマの芳香成分の作用は早く表れ、フットケアを始めて2~3分で対象者の表情が明るくなった。これはアロマの芳香成分が予測していた以上に早く経皮吸収され、短時間で全身を巡ったからだと考えられる。世代別では、20代は普段から自分の冷えやむくみに気付かず、フットケアによって改めて自覚する傾向にあった。30代は仕事やプライベートで相手への気遣いから、自分のストレスケアができない傾向があった。40代は肌の乾燥が多く、疲労感もあり、オイルの吸収が早かった。公私共に責任世代で、心身のケアの重要性を知った。フットケア後の聞き取りでは、翌日も肌の保湿力が持続した人が多く、アロマを入れたオイルは皮膚の摩擦や乾燥を防ぐことが分かった。

アロマを用いた「リンパケア」は、20分間でふくらはぎと足首の周囲がサイズダウンした。膝裏へのアプローチはむくみの原因となるリンパ液の流れを良くし、老廃物を流すことでむくみが軽減し、足が軽くなることが実証できた。くるぶしには太い血管があり、ふくらはぎは「第二の心臓」といわれることから、どちらも優しく揉むことで血流が良くなり、足だけでなく上半身や全身が温まることが分かった。

## 7. まとめ

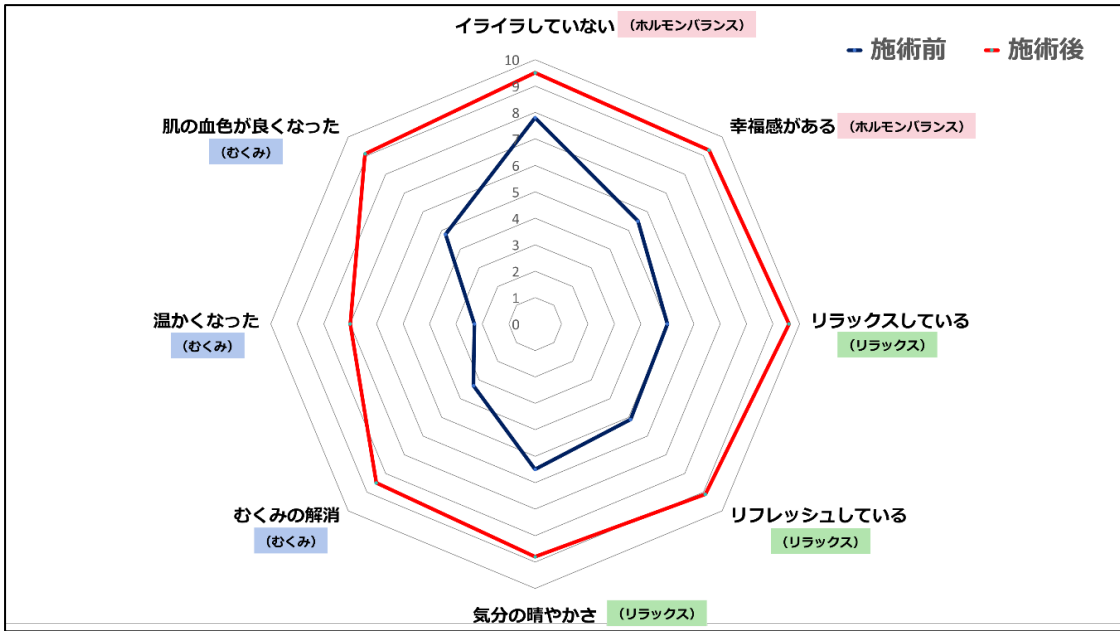
フットケアを通して、「気持ちよかった」「癒された」と言われて嬉しかった。

「手当て」の語源にあるように、手を触れることで安心感につながると感じた。

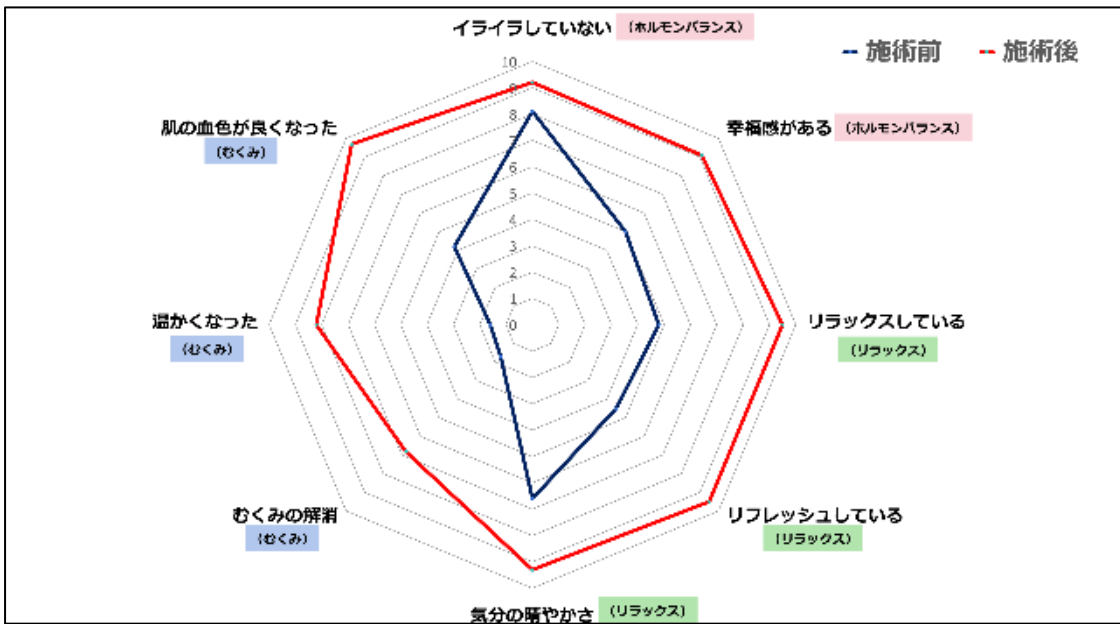
この研究を通して、アロマは精神的、肉体的にもアプローチができることを実感できた。機会があれば、対象者の気分や体調に合わせたアロマオイルをブレンドして研究をしたいと思った。今後はむくみの軽減の違いを知るため、運動をする人としない人に分けて調査をしていきたい。

「アンケート結果」

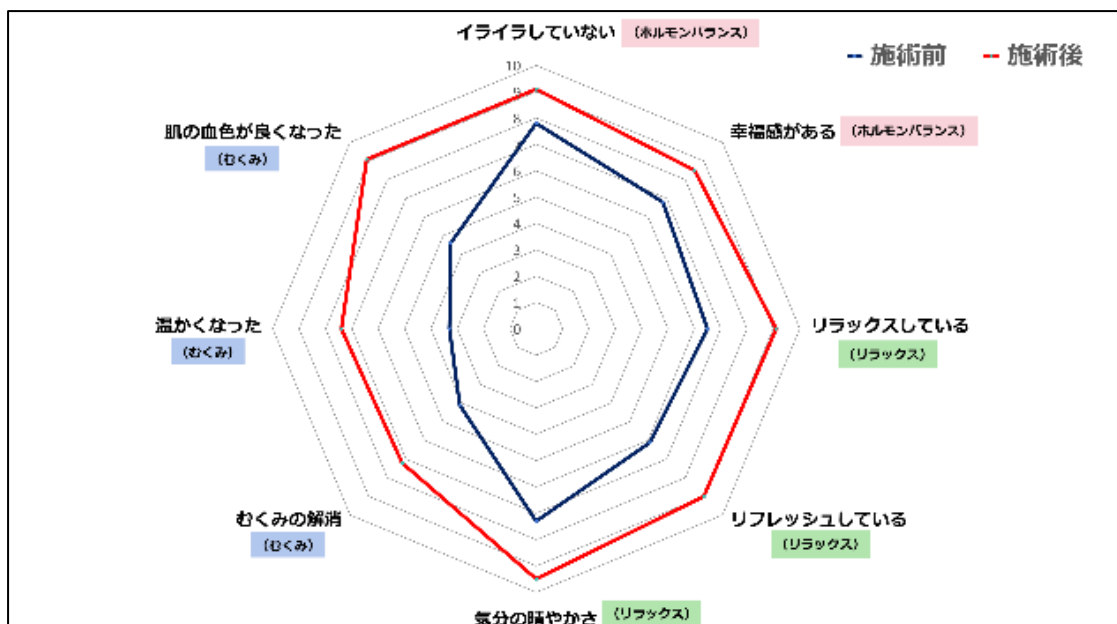
【20代】



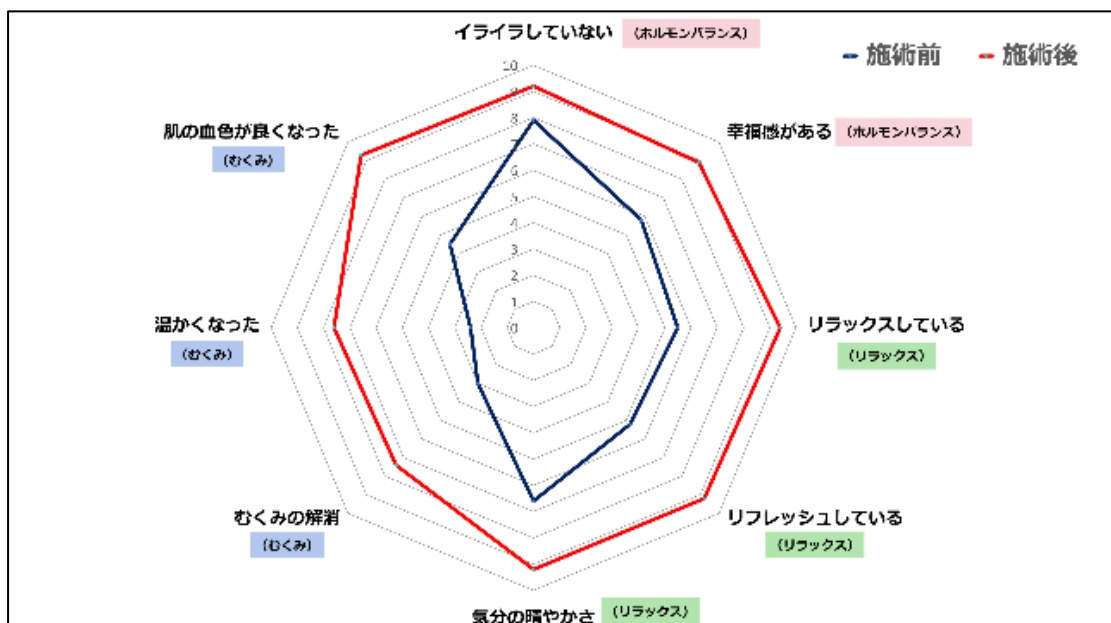
【30代】



【40代】



【全体の平均】



「計測の結果（ふくらはぎ、足首）」

【20代】

Aさん					Bさん					Cさん					
部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	
ふくらはぎ	1回目	右37.9cm 左39.1cm	右37.3cm 左38.3cm	右-0.6cm 左-0.8cm	ふくらはぎ	1回目	右36.2cm 左36.7cm	右35.8cm 左35.9cm	右-0.4cm 左-0.8cm	ふくらはぎ	1回目	右33.0cm 左33.4cm	右32.7cm 左32.7cm	右-0.3cm 左-0.7cm	
	2回目	右37.9cm 左39.1cm	右37.3cm 左38.3cm	右-0.6cm 左-0.8cm		2回目	右36.2cm 左36.7cm	右35.8cm 左35.9cm	右-0.4cm 左-0.8cm		2回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm
	3回目	右38.0cm 左39.7cm	右37.5cm 左38.5cm	右-0.5cm 左-1.2cm		3回目	右36.4cm 左36.3cm	右35.6cm 左35.9cm	右-0.8cm 左-0.4cm		3回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm
足首	1回目	右23.2cm 左23.2cm	右22.7cm 左22.9cm	右-0.5cm 左-0.3cm	足首	1回目	右21.8cm 左22.0cm	右21.7cm 左21.9cm	右-0.1cm 左-0.1cm	足首	1回目	右22.0cm 左22.3cm	右21.3cm 左22.1cm	右-0.7cm 左-0.2cm	
	2回目	右22.8cm 左23.7cm	右22.6cm 左22.8cm	右-0.2cm 左-0.9cm		2回目	右21.8cm 左21.0cm	右21.7cm 左21.9cm	右-0.1cm 左-0.1cm		2回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm
	3回目	右22.7cm 左23.1cm	右22.0cm 左22.3cm	右-0.7cm 左-0.8cm		3回目	右22.0cm 左21.8cm	右21.5cm 左21.6cm	右-0.5cm 左-0.2cm		3回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm	右cm 左cm

【30代】

Aさん					Bさん					Cさん				
部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果
ふくらはぎ	1回目	右35.3cm 左35.7cm	右35.0cm 左34.6cm	右-0.3cm 左-1.1cm	ふくらはぎ	1回目	右33.1cm 左33.0cm	右33.0cm 左33.0cm	右-0.1cm 左±0cm	ふくらはぎ	1回目	右32.1cm 左32.2cm	右31.8cm 左31.3cm	右-0.3cm 左-0.9cm
	2回目	右36.2cm 左35.9cm	右35.6cm 左35.1cm	右-0.6cm 左-0.8cm		2回目	右33.3cm 左32.8cm	右32.6cm 左32.0cm	右-0.7cm 左-0.8cm		2回目	右31.9cm 左32.0cm	右31.8cm 左31.7cm	右-0.1cm 左-0.3cm
	3回目	右35.2cm 左35.0cm	右34.5cm 左34.6cm	右-0.7cm 左-0.4cm		3回目	右33.1cm 左32.7cm	右32.4cm 左32.7cm	右-0.7cm 左±0cm		3回目	右32.3cm 左32.0cm	右31.3cm 左31.4cm	右-1cm 左-0.6cm
足首	1回目	右21.5cm 左20.5cm	右21.2cm 左20.4cm	右-0.3cm 左-0.1cm	足首	1回目	右21.5cm 左21.4cm	右21.3cm 左21.0cm	右-0.2cm 左-0.4cm	足首	1回目	右20.9cm 左19.9cm	右20.5cm 左19.5cm	右-0.4cm 左-0.4cm
	2回目	右20.5cm 左20.5cm	右20.5cm 左20.0cm	右±0cm 左-0.5cm		2回目	右21.2cm 左21.0cm	右20.8cm 左20.6cm	右-0.4cm 左-0.4cm		2回目	右19.9cm 左20.2cm	右19.9cm 左20.0cm	右±0cm 左-0.2cm
	3回目	右19.9cm 左19.8cm	右19.4cm 左19.8cm	右-0.5cm 左±0cm		3回目	右21.3cm 左21.0cm	右21.0cm 左21.0cm	右-0.3cm 左±0cm		3回目	右20.0cm 左20.3cm	右19.0cm 左19.6cm	右-1cm 左-0.7cm

【40代】

Aさん					Bさん					Cさん				
部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果
ふくらはぎ	1回目	右40.0cm 左40.9cm	右39.3cm 左40.8cm	右-0.7cm 左-0.1cm	ふくらはぎ	1回目	右31.7cm 左31.8cm	右30.9cm 左31.1cm	右-0.8cm 左-0.7cm	ふくらはぎ	1回目	右29.9cm 左29.9cm	右29.7cm 左29.7cm	右-0.2cm 左-0.2cm
	2回目	右39.5cm 左40.4cm	右39.3cm 左40.2cm	右-0.2cm 左-0.2cm		2回目	右31.8cm 左31.5cm	右31.0cm 左31.1cm	右-0.8cm 左-0.4cm		2回目	右29.7cm 左29.7cm	右29.7cm 左28.0cm	右±0cm 左-1.7cm
	3回目	右39.5cm 左40.2cm	右38.6cm 左40.0cm	右-0.9cm 左-0.2cm		3回目	右31.8cm 左31.8cm	右31.3cm 左31.4cm	右-0.5cm 左-0.4cm		3回目	右30.3cm 左30.2cm	右29.8cm 左29.3cm	右-0.5cm 左-0.9cm
足首	1回目	右25.3cm 左26.0cm	右24.2cm 左25.8cm	右-1.1cm 左-0.2cm	足首	1回目	右18.5cm 左18.7cm	右18.2cm 左18.7cm	右-0.3cm 左±0cm	足首	1回目	右17.8cm 左17.5cm	右17.6cm 左17.4cm	右-0.2cm 左-0.1cm
	2回目	右23.5cm 左24.6cm	右23.5cm 左24.5cm	右±0cm 左-0.1cm		2回目	右18.5cm 左18.9cm	右18.4cm 左18.5cm	右-0.1cm 左-0.4cm		2回目	右17.7cm 左17.6cm	右17.6cm 左17.3cm	右-0.1cm 左-0.3cm
	3回目	右24.4cm 左24.8cm	右23.9cm 左24.0cm	右-0.5cm 左-0.8cm		3回目	右19.1cm 左18.9cm	右18.3cm 左18.8cm	右-0.8cm 左-0.1cm		3回目	右18.5cm 左19.0cm	右18.1cm 左17.7cm	右-0.4cm 左-1.3cm