

武田 ひとみ (たけだひとみ)

○略歴

関西大学 社会学部 社会学科 卒業後株式会社ピープル勤務を経て
大阪市立大学 大学院 生活科学研究科 後期博士課程単位修得退学 博士（学術）取得
兵庫医科大学 大学院 医学研究科 博士課程単位修得退学 博士（医学）取得
辻学園栄養専門学校 中央研究室 研修員 兼 専任講師 退職後
大阪樟蔭女子大学、相愛大学、尼崎健康財団看護専門学校等非常勤講師を経て
平成 20 年 4 月より現職

○研究分野 健康心理学、運動生理学、ストレスと健康、栄養と運動など

○講演題目 香りのちから ～アロマセラピーのホントの話～

○講演概要

ストレスや疲労が原因となって引き起こされる疾病が増えている現代において、心身の健康を維持し、種々の疾病を予防するにはストレスの低減や疲労の速やかな回復が必要不可欠と考えられます。その手段の一つとしてアロマセラピーも一般に利用されるようになってきました。

アロマセラピーは、植物から抽出した精油を用いて疾病の予防や治癒を目的として行われる植物療法の一つであり、日本では芳香療法と訳されています。アロマセラピーという言葉はまだなかった古代エジプト時代から、人類は芳香植物をつけ込んだ香油や薫香として香りを病気の治癒、宗教儀式、ミイラ作りの防腐剤などに利用していました。と、ここまでの話だとあたかも神秘的な不思議な力が働いていろいろな効果があるのかな？と思われませんか。

アロマセラピーは現在、一部の医療機関では補完代替医療の一つとしても行われています。それは効果の科学的な根拠が徐々に明らかになってきたからにほかなりません。

しかしながら、精油に含まれる成分は多様で、影響因子も多いので、まだわからないこともたくさんあります。信頼を高め、さらに効果的に利用するには地道な研究を重ねて一つ一つ解明していかねばなりません。

きょうはまず、アロマセラピーを正しく知っていただき、安全に楽しく利用していただけるように、アロマセラピーのホントの話をしてしたいと思います。