

芳香浴、消毒から、うがい、アロマトリートメントまで
殺菌、抗感染、免疫力を上げる理由とは？

コロナウイルス感染を防ぐ アロマセラピーの使い方

新型コロナウイルス感染予防の対策として、精油が重宝されています。殺菌、抗感染、そして免疫力アップなど、さまざまな効果が期待できますが、それはなぜでしょうか？
実際の使い方や活用事例を、日本アロマコーディネーター協会主任講師の榎林佳津美さんが解説します。

榎林佳津美

◎文 日本アロマコーディネーター協会主任講師

芳香浴やアロマトリートメントで コロナウイルスを抑止

まだまだコロナウイルス感染が心配ですね。精油には抗感染作用がある、免疫力アップになるとされていますが、あなたは、自信を持って、誰もが納得できるように説明できますでしょうか。また、コロナウイルスに対してはどうでしょうか。

コロナウイルスに対して、精油の抗ウイルス作用の実験結果があるわけではないのですが、次から述べるようなことは確かですので、参考にしていただけならと思います。

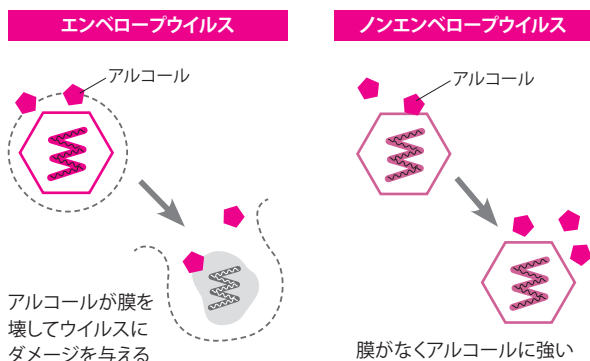
アルコールには殺菌作用がありますが、具体的に何が起きているか知っていますか？ 注射をする前にも皮膚の上をアルコールの浸された綿花で拭かれます

ね。そして、直ぐさま針が挿入されます。この時、皮膚の上の細菌に何が起こっているのでしょうか。

細菌の細胞膜は脂質二重膜です。脂はアルコールで溶けますので、アルコールの成分が細胞膜に触れた瞬間に細胞膜が溶けて、穴が開き、細菌として存在できない状態になります（殺菌）。アルコールの成分を含む精油も同じ機序で殺菌します。

精油による殺菌の実験をしたことがあります。履いた直後のスリッパの足底部分に寒天培地をつけて、雑菌検査に出すと、菌は無量大とされましたが、20%アルコール水に精油0.7%（ティーツリー、レモン、レモングラス、ペパーミント）を含んだものをスリッパにスプレーして拭き取った後、寒天培地の検査をすると、菌は2〜3個という評価でした。私たちの片手には200〜300の菌が付着していることと比べて

図1 ウイルスの基本構造



Profile

榎林佳津美さん

ならばやしかつみ 一般社団法人日本アロマ膝ケア協会代表。日本アロマコーディネーター協会主任講師。鍼灸あんまマッサージ師。数多くのスクールで講師を務め、メディアにも多数出演している。著書に『症状別 アロマケア実用ガイド』（小社刊）。