



「フィトセラピー」ー植物が
もたらす「癒し」と健康機能性

2015/11/17 (Sun)
近畿大学農学部
農業生産科学科
富 研一



未病のケアの必要性と意義

- ・ 未病(みびょう)とは、東洋医学の言葉で「病気ではないが病気に向かいつつある状態」を指す。
- ・ 病気とは「気を病む状態」にあること。
 - 対症療法的アプローチで治す。
 - 原因をたたく(外科的もしくは投薬的措置)。
 - 負担が大きい(金銭、精神、時間、社会…)
- ・ 日常生活の中でできる病気・未病対策??
毎日を健やかに生きるためには??



フィトセラピー

- ・ フィトセラピー（植物療法）と呼ばれる分野が着目されている。植物そのものや植物に由来する成分を用いてヒト心身の健康や状態改善を試みるもの。
 - アロマセラピー
 - 園芸療法
 - ハーブティー
 - 森林療法など…





アロマセラピー

- ・ 植物(ハーブ)が作り出す香り(アロマ)成分を吸入、塗布などの方法により使用し、療法的効果を得るもの。
 - 抗ストレス
 - 抗不安
 - 鎮静、興奮
 - 体温上昇、血圧・心拍変動

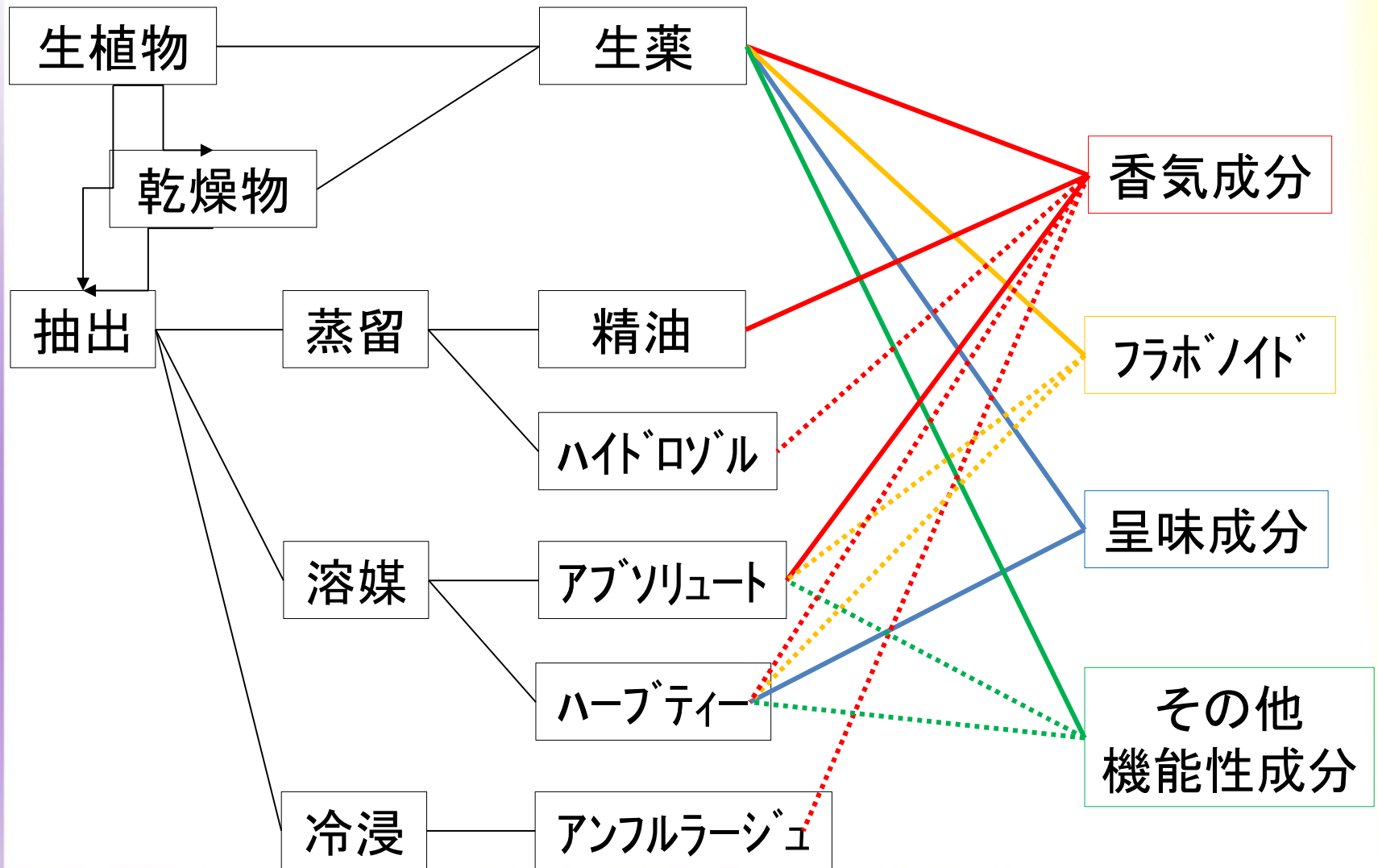
なぜ、いま、ハーブなのか

- ・ 栽培が簡便
 - 肥料枯らしめでOK!
- ・ 何度でも利用部位を収穫可能
- ・ 利用法が多岐にわたる
 - 料理、調味料、ポプリ、お風呂、クラフト
- ・ 健康機能性が期待できる
- ・ 都市園芸適性が高い





ハーブの利用法と成分



アロマが植物に与える影響

1. 生長阻害作用

他種の植物との生存競争に勝ち、生き残るため

2. 抗酸化作用

活性酸素種による細胞や酵素への酸化ダメージを抑えるため

3. 誘引作用

受粉を媒介する昆虫を呼び寄せるため

4. 忌避作用

天敵による食害を防ぐため

5. 殺菌作用

病気の予防のため

6. 治癒作用

病気や食害による傷の治療のため

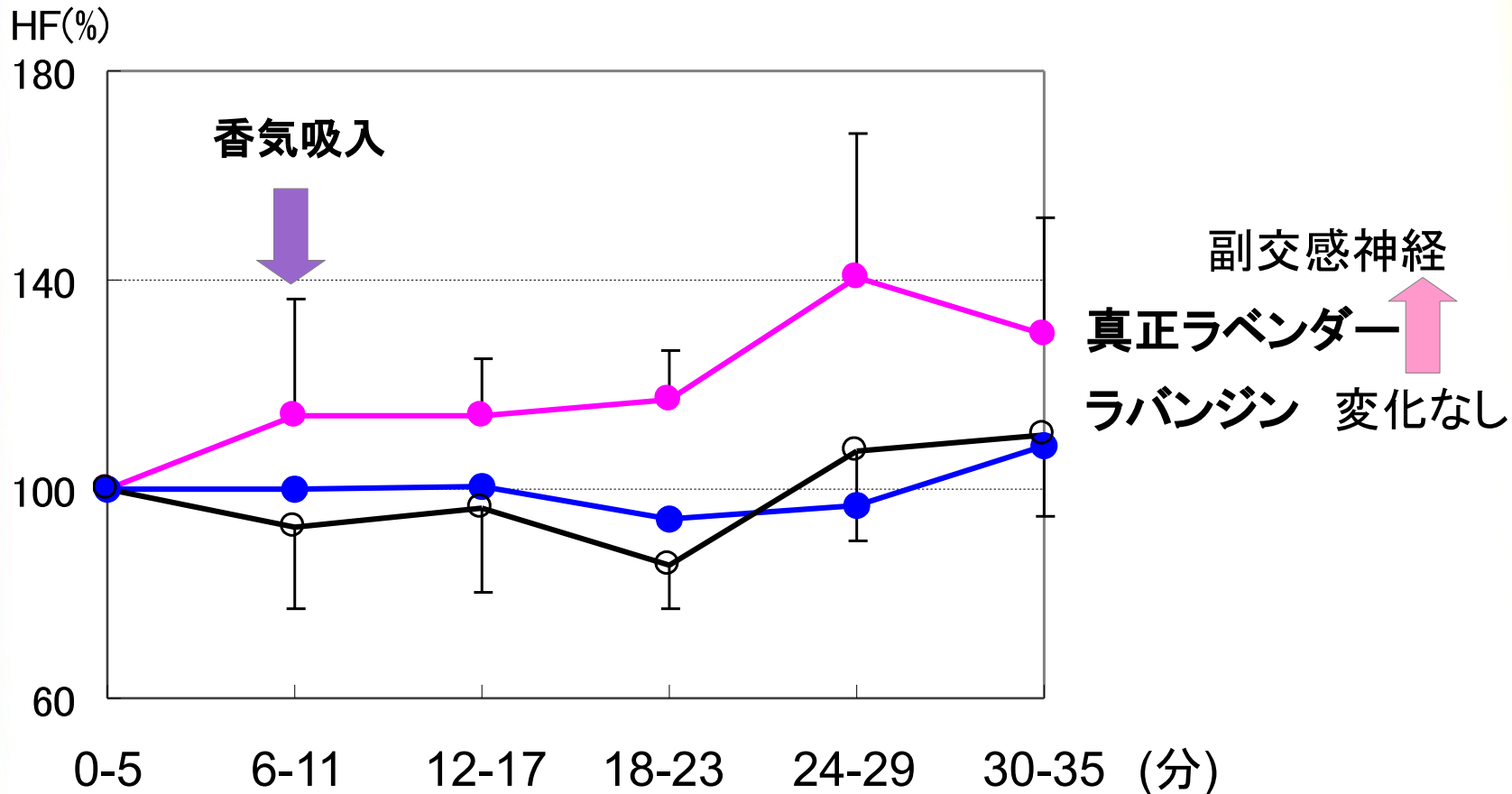
7. 個体間コミュニケーション？

同じ植物種同士で「おはなし」している？





香りが副交感神経に与える影響



Tomi et al., 2011



園芸療法

- 「園芸を療法の媒体として活用する実践行為」

(松尾、2005)

- 園芸活動を行うことによって、ヒト(クライアント)の身体的、精神的、社会的状態を改善する。

1. クライアントさんの体や心の状態把握



2. 目的に合わせて園芸プログラムの作成



3. 活動の実践



4. 実践したプログラムの整理と評価





園芸療法のプログラム

- ・ たねまき
- ・ ポットあげ
- ・ 定植
- ・ 収穫
- ・ クラフト・ポップりづくり など…



五感にうったえる刺激を利用

触覚…ラムズイヤー

嗅覚…ハーブ

味覚…ハーブティー

視覚…鮮やかな花

聴覚…(クラフト)



ハーブティー

- ・ ハーブの多くは香りの元となる成分のほか、呈味成分やフラボノイドなどを含有している。
- ・ 呈味成分と香り成分が奥深いハーブティーの風味を作り出す。
- ・ ポリフェノール類が種々の生理効果をもたらす。





まとめ

- ・ フイトセラピーとは、植物を用いた様々な療法的行為を指す。
- ・ ハーブは様々な成分を持ち、ヒトは五感を介してその機能を享受できる。
- ・ 利用形態が多岐に渡り、栽培が簡便といった特長を持つ。
- ・ 都市園芸適性が高い。