

女の場合

香りの効用

植物の香気で脳を活性化し、更年期障害を乗り越える

女性ホルモンのエストロゲン分泌作用を持つ精油がいくつか知られており、以前から更年期症状に伴う諸症状の緩和に経験的に使われてきました。

脳科学や内分泌を専門とする長崎大学大学院教授の篠原一之先生は、こうした精油の香気成分に着目し、においを嗅ぐことで脳の視床下部や下垂体、性腺(副腎皮質)を活性化し、エストロゲンやテストステロ

ンの分泌量を増やして更年期症状を緩和する方法を考えました。

かりました。篠原先生は、これらの実験データをもとにエストロゲン用、テストステロン用、不安や緊張の緩和用の三種類の香水を作りました。「この三つの香水は重ねづけをしても楽しめるにおいになりました。一日に何回使用しても安全なので、そのときの気分に合わせて香気成分で、更年期のつらい症状を上手に乗り越えてください」(篠原先生)。

中ホルモン濃度を測定する実験を行ったところ、ゼラニウム、βカリオフィレン、ジャスミンなど七種類の香気成分に脳を活性化し、エストロゲンやテストステロンの分泌を高める効果があることがわ

り、更年期の女性に種々の香気成分を実際に嗅いでもらい、唾液中のホルモン濃度を測定する実験を行ったところ、ゼラニウム、βカリオフィレン、ジャスミンなど七種類の香気成分に脳を活性化し、エストロゲンやテストステロンの分泌を高める効果があることがわ

り、更年期の女性に種々の香気成分を実際に嗅いでもらい、唾液中のホルモン濃度を測定する実験を行ったところ、ゼラニウム、βカリオフィレン、ジャスミンなど七種類の香気成分に脳を活性化し、エストロゲンやテストステロンの分泌を高める効果があることがわ



長崎大学大学院教授
篠原一之先生

しのはら・かずゆき 1984年長崎大学医学部卒業。専門は脳科学、内分泌、心療内科。女性ホルモンのバランスの崩れによる心身の不調を香りで緩和する研究・商品開発に取り組むとともに、東京・銀座のクリニックで香りをを用いた女性の健康法を提案している。

小山嵩夫クリニック
こころと香りの外来

東京都中央区銀座1-7-10

ヒューリック銀座ビル3階

☎03(3561)0711

☎第2・第4土曜 要予約 自費診療



脳を活性化し、女性・男性ホルモンの産生力を高める2種類の香水(EST-01.11、TST-01.11)と不安や緊張を和らげる香水(RVT-01.11)は科学的な研究をベースに開発されたメディカルアロマ。FEEL AROMA tokyo シリーズ各7.5ml 1万円 お問い合わせ/(株)マザー&チャイルド ☎050(5435)1595 info@feel-aroma.tokyo

男の場合

メンタル

チャレンジ精神が男性更年期障害を遠ざける



堀江重郎先生

夢と冒険のホルモン」といわれるテストステロン。「男性が冒険ものを好み、試練や困難に立ち向かう英雄に自分を投影しやすいのもテストステロンの働きの一つと考えられています。このホルモンの分泌量を増やすうえで基本となるのは「未知の世界にチャレンジする精神」です」と堀江先生は説明します。

テストステロンには「愛を与える」という特性もあり、「元気がない男性がボランティアをするとすぐに調子がよくなります。誰かと一緒に行動するのはさらに効果的なので、ご夫婦で取り組んでみるのもよいでしょう」(堀江先生)。下記にテストステロンが増える活動例を示しました。ぜひ挑戦してみてください。

男性ホルモン「テストステロン」が増える活動例

- ボランティアに取り組む
- こだわりのある旅をする
- ブランド品を買う
- 料理を作ってふるまう
- 仲間と趣味に没頭する

