植物自然療法の観点からの歴史と主にエッセンシャルオイル（精油）のホリスティック概念との関連性について

寺山　いく子*

古代から人と共にある植物

「長生きしたければ，香りを嗅いで脳に送れ」
（古代ローマの言葉）

ミルラとミイラ

（Myrrh; 学 名 = Commiphora myrrha/Commiphora molmol　別名；マー／没薬）

「長生きしたければ，香りを嗅いで脳に送れ」という古代ローマの言葉が今に伝わります。古代ローマ（B.C.7 世紀～ B.C.5 世紀）の芳香植物の利用はとても盛んでした。時代をさかのぼれば，古代エジプト人が宗教儀式の為に，また薬効として病人の治療の為にと様々な形で植物の香りが使われていたのは，史実によって明らかにされています。パピルスに詳細な芳香植物の記録があります。エジプトは香り使いがとても上手だったようで，有名なところではミイラ作りの際に使われた芳香植物，ミルラ（Myrrh; 別名マー／没薬，学名 = Commiphora myrrha/Commiphora molmol）は，ミイラの語源として有名ですが，良い香りに加えて抗菌・防腐・殺菌作用があったからといわれています。

ミルラ

フランキンセンスとクレオパトラ

（Frankincense; 学名 = Boswellia carteri/Boswellia thurifera 別名；オリバナム Olibanum／乳香）

美貌と知性を兼ね備えた世界三大美女の一人，クレオパトラ（ギリシャ語：Κλεοπάτρα，ラテン文字表記：Kleopatra, Cleopatra）も香料を上手く使いました。あのカエサル（英：Julius Caesar，古典ラテン語：Gaius Iulius Caesar）やアントニウス（ラテン語：Marcus Antonius）も，彼女が放つ香りの魅力の虜だったと伝えられています。又メイクアップで使用するアイラインのアイテムにフランキンセンスを配合していたとも。別名を乳香といい，宗教儀式でたかれていた記録

フランキンセンス

2016 年 11 月 30 日受付
* 江戸川大学 経営社会学科客員教授　ビューティビジネス全般

がありますし，インドや中国でも古くから使われてきました。精神に働きかけ，鎮静と高揚の両方で作用する為，ストレス軽減と同時に集中力にも役立つという面があります。アイラインは虫よけと粘膜保護作用があったからと思われます。

シナモンと英雄たち

（Cinnamon;学名＝Cinnamomum verum 別名；ニッキ／桂皮）

現在も香辛料などで使用されるシナモン（Cinnamon;学名 Cinnamomum verum　別名；ニッキ／桂皮）は，世界最古のスパイスともいわれ，紀元前 4000 年ごろからエジプトでミイラの防腐剤として使われ始めたのですが，旧約聖書の中で，シバの女王が古代イスラエルの第 3 大王であるソロモン王（知恵の王様）に，愛の贈り物として黄金と宝石，そして香り（シナモンや乳香，白檀など）を贈ったという伝説から愛の告白に利用されてきました。また暴君ネロは，最愛の妻が亡くなったときに天国に旅立つ妻への贈り物として，4 ㎞四方に香る程のシナモンを大量に炊き愛のスパイスを天国まで届け，見送ったと言われています。シナモンと恋愛が密接に関わるのは，内分泌系を刺激する働きがあるからです。そしてロマンチックな気分を盛り上げる催淫作用があるのも特徴です。歴史に名を残す者らは，深く香りが持つ効果を熟知していたからこそ，愛の贈り物にシナモンを選んだのでしょう。

シナモン

キリスト生誕における贈り物

新約聖書ではキリストの誕生時に東方の三賢者が登場し，黄金と乳香（フランキンセンス），没薬（ミルラ）を贈り物として持っていき捧げたという記述（詳細後述）があり，いかに 2 つの香りが神聖で高貴な，しかも貴重だったのかが容易に想像できます。

語り継がれる聖書の有名な場面であるだけに，今までに沢山の画家が祭壇画で描いていて，下記は初期のデューラーが手がけた代表的な作品『東方三博士の礼拝』です。

三王の礼拝，マギの礼拝とも呼ばれており，未来のユダヤ王イエスの降誕に際し，東方の三博士が星に導かれて幼子キリストを訪れ，礼拝と黄金，乳香，没薬という 3 つの贈り物を捧げる場面で，キリスト教の祭壇画において最もポピュラーな主題の一つです。左にキリストを抱く聖母マリア，その膝元はキリストに顔を寄せ礼拝をするカスパール Casper（没薬；将来の受難である死の象徴，老人姿の賢者）。中央奥にキリストへの捧げ物として黄金を手にしているメルキオール Melchior（黄金；王権の象徴，青年姿の賢者）。神学上，捧げ物の黄金はキリストの王としての正当性を示していると解釈されています。同じくキリストへの捧げ物として乳香を手にしているバルタザール Balthasar（乳香；神性の象徴，壮年姿の賢者）。

「東方三博士の礼拝」1504 年
アルブレヒト・デューラー Albrecht Dürer/Die Anbetung der Konige（1471 年～ 1528 年）
100 × 144cm / Oil on panel / Galleria degli Uffizi, Florence　ウフィツィ美術館所蔵

中でも乳香は父なる神への礼拝の証として，当時，死体の防腐剤として使用されていた没薬は，キリストの（復活・よみがえりから）永遠性を示すと解釈されています。

東方の三博士は天文学者であった

ところで東方の三博士の呼び名は，博士，権者や賢人と，本当にいろいろなのですが，実は三人が星に導かれて，という所に重要なヒントがあります。「博士」あるいは「賢者」と訳される言葉「マーゴイ」（ギリシア語：μάγοι，マギ）の原義は，天文学者であったようです。マギはマジックの語源とも言われていますが，彼らは星の動きや輝きから世界の情勢を見極める「占星術の学者たち」で，彼らがキリスト誕生に立ち会えたのは，占星術によりその事実を知り大急ぎで駆けつけたからです。キリスト教の聖書における主な舞台はイスラエル，中東から東方へ移動するのに，徒歩しかない時代でも間に合ったのはまさに天体を熟知していたからに他なりません。「東方の三博士」と通称される人物たちは「 占星術の学者たち 」として新約聖書，マタイによる福音書に登場します。占星学者たちに関連する章及び節は，同福音書の2章1節～12節。13節では帰還の途についたことも語られています。「占星術の学者たち」（マタイによる福音書 2章1節），「彼ら」（マタイによる福音書 2章9節）と表現されている事と捧げた宝物（贈り物）の数（マタイによる福音書 2章11節）から三名とされる事が多いようです。

聖書ではキリスト訪問前に，イスラエル国のヘロデ王に事後報告を求められたのですが，神から『王に会わずに帰れ。赤ん坊を殺す気だ』と伝えられ，その通りに帰還したとされます。

ところが「ヘロデのところへ帰るな」と夢でお告げがあったので，別の道を通って自分たちの国へ帰って行った。（マタイによる福音書 2章12節）

彼らの報告を得られなかったヘロデ王は，その後，広範囲に渡って幼子の抹殺命令を出したのですが，イエスの両親もまた神託を受けていたため，無事に逃げのびる事が出来たのです。

占星学者たちは星の啓示に導かれてエルサレムへとやってきた。当時の王であるヘロデに対し「ユダヤ人の王としてお生まれになった方はどこにおられますか。わたしたちは東方でその方の星を見たので拝みに来たのです。」（マタイによる福音書 2章2節）

しかし，この言葉を受けたヘロデ王は新たな王の誕生に不安を抱き，配下の祭司長や律法学者（ヘロデ王配下の学者達）の見解を受けて（マタイによる福音書 2章4節～同章6節），再び占星学者たちを呼び寄せ，詳細な調査と発見しだい報告を命じるのです。

この際，ヘロデ王は占星学者たちには彼らがメシア（キリスト）を見つけて報告しだい，彼らの行程を追ってメシアを礼拝に訪れると告げましたが，実際には先述の通り，メシアを殺害するためその所在地を捉えるべく，占星学者たちを利用する意図がありました（マタイによる福音書 2章8節及び同章13節）。 占星学者たちがヘロデ王への謁見の後，ヘロデの学者たちの見解を元に，ベツレヘムへの途についてからの経緯については，次のように語られています。

彼らが王の言葉を聞いて出かけると，東方で見た星が先立って進み，ついに幼子のいる場所の上に止まった。（マタイによる福音書 2章9節）

占星学者たちは歓喜の中でその家を訪ね，母マリアとともにあった幼子に対面し，伏して礼拝をします。そして持参した宝箱を開け，三種の宝物（黄金，乳香，没薬）を捧げるのです。 礼拝する事が出来た占星学者たちは，その後，夢でヘロデ王の所に帰らないよう啓示をうけたため（マタイによる福音書 2章12節 ），来たルートとは別の道で各々の国へと帰っていくのです。

占星学者たちが帰った後に，父ヨセフに天使を通して啓示があり，ヘロデ王の策略が教えられ，エジプトへの避難が命じられます。ヨセフは，そ

の夜に速やかに，幼子とマリアをつれてベツレヘムを脱出します。

「占星術の学者たち」の個人名については，マタイによる福音書を含め，正典の聖書では語られていませんが，西洋では７世紀頃に三博士の名が呼ばれるようになりました。またその姿やイメージは，美術や芸術の観点では，先述の通り，イエス・キリストの生誕を描いた絵画・宗教画をはじめ，各種演劇や音楽などで登場する機会も多く，近年でもそのイメージや伝説などが，創作作品中に登場する各種のモチーフや象徴の基盤となることがあります。毎年，クリスマスイブの夜に，聖劇をする教会が多いので参加した記憶がある方もいらっしゃると思います。

クリスマスツリーの星の意味

イエスの降誕を知らせた星の正体が何であったのかについては様々な説があり，特定されておらず，現代において天文学者らは，様々な見解を持っているようです。

ひとつだけ変わらないのは，クリスマスツリーの先端には大きな星が飾られますが，これはベツレヘムの星を模したものであるということです。

星に導かれてさらにベツレヘムへの道を進み，星が止まった真下に，母マリアに抱かれたイエスを見出した博士たち。多くのキリスト教徒はこの星を，キリスト（メシア）の誕生を示した奇跡として見ています。神学者たちは，これを「星の予言」として知られていた予言の成就であると主張しています。古代では，天文現象と地上での出来事や人間の運命は密接に関連していると信じられていたので，天文的な異変，例えば日食・月食，彗星や新星の出現，月と惑星や惑星どうしの接近や食などに，戦争や政変が結びつけられていました。占星術はその代表的なものとなりますが，キリストの生誕を星が知らせたとされたのも偶然ではなかったのです。

ベツレヘムの星は，伝統的に下記の民数記の星の予言と関連付けられています。

I see Him, but not now,
I behold Him, but not near,
A Star shall come out of Jacob,
A Scepter shall rise out of Israel,
And batter the brow of Moab,
And destroy all the sons of tumult.
私はその方を見るが，それは今ではない
私はその方を仰ぎ見るが，近くからではない
その星はヤコブから出て
笏を持つ者はイスラエルから登り
モアブの額を打ち
騒ぐ子孫たちを全て討ち滅ぼすであろう

天文学（占星術）と医学は同じ営みが常識

未来を知りたい，健康や寿命，病気について知りたい，美しさを保ちたい等々，今よりもはるかに病気が多く，その原因も分からなかった昔の人々には，切実な願いがあったに違いありません。「人は環境と不可分な存在」ということを，広い意味で環境を考える学問としてとらえる，それが天文学とそこから派生した占星術だったといえます。占星術を使用して治療に生かすという，人類が培ってきた秘術が医学にもつながります。さらなる背景として，天体図，薬草学や医学書などは，学識者のみ読める，つまり一部の限られた人達だけの特権だったこともあり「天文学（占星術）と

医学が同じ営み」というのが当時の「常識」に成り得たのかもしれません。

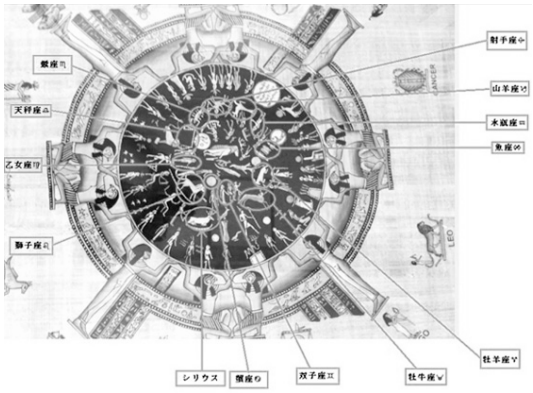
プラハ名物の天文時計（チェコ語で「オルロイ」）

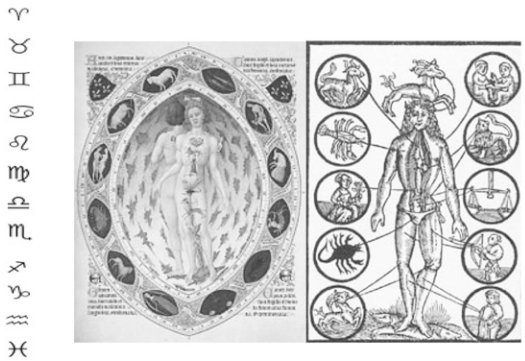
プトレマイオスによると，医療と占星術の結びつきを完成させたのは，エジプト人だと言われています。ここに医療占星術が成立します。ヒトの身体こそ一つの宇宙となる訳です。もっとも漢字は体内や内臓を表現するのに「つきへん」が多いのは，明らかに天文学からの歴史の影響を受けているという証でもあります。

「医療占星術」は伝統医学のひとつでした。
西洋医学（非近代）には　＋西洋占星術が
中医学（東洋医学）には　＋四柱推命が
アーユルヴェーダ（インド）には
＋ジョーティッシュ

このような背景で，天文学を極めたアストロジスト（占星術師）や，メディカル ハーバリスト（薬草学者）が医者でもあったというわけです。こうして，天文学（占星学）・メディカルハーブ（薬草学）・お酒（薬）・魔法（術）のエキスパート（達人）が，王の側近として仕えたケース，またそう

エジプト黄道帯天体図（古代）
ハトホル神殿内部の天井の天体図
（ルーブル美術館レプリカ）





「獣帯人間（zodiac man）」

いった者たちが，各国の王になりえるのも自然の成り行きでした。未来の予言を演出し，群衆をまとめる術の一つとして活用されたケースも多かったのです。天体・宇宙を詳しく知り，植物を利用した解決策をもっているというのは，つまり人を統治する，国を司ることにも大きな影響力を持った時代といえるでしょう。

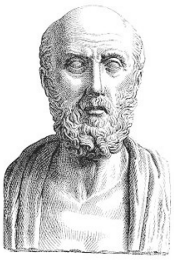
芳香植物を知るという事は何を意味するのか？

「植物」を考える際におさえておきたいポイントは，もともと神様は天におり，天国への贈り物として上に上にとのぼって天に届くのが植物である，という概念です。そして世界共通であるのは，植物が癒しであり，お墓参りにも持参するように，敬う事に密接であることではないでしょうか。タチアオイの花粉がネアンデルタール人のお墓から発見されています。インドで成立したヴェーダ・アユール＝生命意識，の源流といわれる「リグベーダ」は，神々への賛歌集です。キリスト，ローマ・ギリシャ・エジプトをさらに有史以前までさかのぼれば，そこには火の使用による，とても原始的な香りによる効果，いぶす，つまり薫香（くんこう）であったり，植物をオイルに漬け込み浸剤としてそれを使用したり，そこには神への敬意，そして原始的な迷信や呪術という面と同時に，権力の誇示であったり，国を司る上でも重要な賜り物，そんな存在が植物ではなかったかと容易に想像できるのです。更に，より生活に密着した防虫効果や防臭･防腐作用なども見え隠れしてきます。健康，長寿，不老不死，はいつの時代であっても不滅のテーマであり，その為に研究され続ける植物もあるわけです。長きに渡り人類の歴史に寄り添ってきた植物の力は，もちろん現代でも健在であり，むしろ今，自然回帰の流れの中，社会的背景には”高齢少子化”，“女性の選択肢の多様性”などと共に，自然療法の領域が見直されつつある中，特にエッセンシャルオイル（精油）については，エビデンスを兼ね備えた研究も活発になってきているわけです。

植物由来の自然療法を巡る歴史を紐解く

ヒポクラテス以前・以後の違い　ヒポクラテス～古代ギリシア～

自然療法は，民間療法，伝承医療など，いくつかの言葉で言われていますが，特に民間療法は，世界各地で古来より行われてきた自然を利用した自然療法に基づいており，近代に至るまでの長期にわたって，医学自体が自然療法の延長線上にありました。



かのヒポクラテス(英：Hippocrates 古代ギリシア語：Ἱπποκράτης，B.C.460 頃～B.C.370

サイン	俗称	ヘブライ文字	性	四元素エレメント element	三様相(宮)クオリティ modanity	支配星	基本的な意味	支配する身体部位	
白羊宮	牡羊座	פ	男性	火	活動	火星（冥王星）	粗野	頭部	頭と首の第１椎骨（すいこつ）より上のすべて
金牛宮	牡牛座	א	女性	地	不動	金星（又は地球）	保守	顔面・首	喉・声・首の７つ の椎骨
双児宮	双子座	ב	男性	風	柔軟	水星	鋭敏	肩・腕・手	肩甲骨・指
巨蟹宮	蟹座	ג	女性	水	活動	月	感得	胸	肋骨・肺・肋膜・胃・肝臓・女性の乳房
獅子宮	獅子座	ד	男性	火	不動	太陽	自信	背中	心臓と心膜・胸椎　胃・脇膜・横隔膜
処女宮	乙女座	ה	女性	地	柔軟	水星	分析	腹部	腸・臍(へそ)・脾臓・大網・胃・脇腹・横隔膜
天蝎宮	天秤座	ו	男性	風	活動	金星	機転	尻	腎臓・膀胱
天秤宮	蠍座	ז	女性	水	不動	冥王星（火星）	情熱	生殖器官	膀胱・肛門・尻
人馬宮	射手座	כ	男性	火	柔軟	木星	冒険	太腿	腰・尾骨・大腿骨
磨羯宮	山羊座	ל	女性	地	活動	土星	自我	膝	ハムストリング
宝瓶宮	水瓶座	מ	男性	風	不動	天王星（土星）	独創	脚	脛骨（けいこつ）・腓骨（びこつ）
双魚宮	魚座	ס	女性	水	柔軟	海王星（木星）	交感	足	足首・つま先隋

占星術における形而上学的意味

年頃，古代ギリシアの医者）の最も重要な功績のひとつに挙げられることがあります。それまでは一般的に，シャーマンなどが原始的な迷信や呪術で五感にアプローチするような対処法，例えば，嗅覚に香りであるとか，聴覚には太鼓である様な迷信めいたものから医学を切り離し，臨床と観察を重んじる経験科学へと発展させたことです。同時に，植物の芳香風呂の効用や伝染病予防への利用，マッサージの効用効果を医療や健康づくりにとりいれるなど，膨大な記録を残しているのも特徴です。彼の死後，弟子たちがまとめたといわれる「**ヒポクラテス全集**」では，植物の医学的使用をはっきりと記録しています。もちろん古来原始の時代に行われていた呪術には植物が使用されていたのは間違いありませんが，それを医学的観点から使用した，というのが大きく重要な視点となります。その後，ヒポクラテス派を継承した古代ローマの医学者ガレノスを経て，後の西洋医学に大きな影響を与えたことから，ヒポクラテスは「医学の父」・「医聖」・「疫学の祖」などと呼ばれます。

同時代，古代ギリシアで植物についての科学的な研究が多く行われました。アリストテレス Aristoteles の弟子テオフラストス Theophrastus は植物の分類と研究をまとめた「**植物誌**」を著しました。彼は哲学者でもあり「植物学の祖」と言われています。

この頃はアレキサンダー大王 Alexander の時代で，マケドニア王国（大国）を建立，ギリシアとオリエント文化の交流が盛んでしたので，東西の植物，ハーブやスパイスの流通があり，ヘレニズム文化が最盛しました。彼はアリストテレスが家庭教師でありました。その後の大きな歴史的な動きと言えば，なんといってもキリスト降臨ですが，ある程度，詳細を前述しているので，ここでは省きます。時代は古代ギリシアから古代ローマへシフトしていきます。

ガレノス　～古代ローマ～

ガレノス（Klaudios Galēnos 希：Γαληνός, 129 頃～199 年頃）はローマ帝国時代のギリシアの医学者です。ヒポクラテスを継承して臨床医としての経験と多くの解剖により，体系的な医学を確立，古代における医学の集大成を成しました。動物の生体解剖で実験生理学の端緒をなし，肝臓・心臓・脳を生命活動の中枢であると論じ，多くの医学書を著します。彼の学説はその後，ルネサンスまでの 1500 年以上にわたり，ヨーロッパの医学およびイスラム医学に絶大な影響を与え，近世初期まで医学の権威とされました。また豊富な薬草の知識をもとに薬を調整して治療に役立てていたガレノスは，軟膏のルーツともいえる**コールドクリームを発明**しました。

イタリア、アナーニに残るヒポクラテスと ガレノスが描かれた壁画。12 世紀。

ガレノスと同じ様に，古代ローマで雇われていたギリシア人のディオスコリデスはローマ軍（皇帝ネロ）の軍医でしたが，「**マテリア・メディカ（薬物誌）**」を著し，薬草医学の重要な参考書として

近年まで1000年以上，長く活用されました。植物は600種を超え，まさに植物の不変性を物語るエピソードです。現存する写本は「ウイーン写本」（512年）で，ビザンティン帝国の皇女に献上されました。余談ですが，皇帝ネロは大の薔薇好きで，カラカラの浴場のような公共浴場を建設し，浴場で香油を多用したそうです。もうひとつ，植物誌家であるプリニウスは「**博物誌**」（全37巻），動物と鉱物を含む博物学について著しました。結局，この2冊は後に植物学や薬学などに大きな影響を与えた書物となります。

古代ローマと同じ頃，東洋では漢（中国）が繁栄しており，漢方の原典ともいえる「新農本草経」が作られました。これは「マテリア・メディカ」と並んで有名な東洋の薬草学書で，5世紀に陶弘景により「神農本草経集注」として再編され今日に伝えられています。（中国では薬草のことを本草といいます。）

植物，ハーブやスパイスの歴史というのは，植物による医学の歴史でもあります。また権力者は植物が奏でる香りの効用をよく知り，心を瞬時にコントロールできていたといわれています。前述のクレオパトラしかり，かの楊貴妃やビクトリア女王なども，人の心を動かす香りの学びをしていたと伝えられています。日本は例えば兜の中に香木をいれていました。また正倉院は昔の香りが残る，香りの宝庫となっています。

暗黒時代の中世ヨーロッパとイスラム世界

古代ギリシア・古代ローマの芳香植物の発達についてみてきましたが，西ローマ帝国が滅亡するとヨーロッパは暗黒時代に突入していきます（諸説あり）。ローマ帝国時代の自然療法の知識は修道院で受け継がれ，その後，当時「ヒポクラテスの町」と呼ばれるほど医学の中心地であったイタリアの港町サレルノで，ラテン詩「**サレルノ養生訓**」が編まれヨーロッパ全土にもたらされましたが，多くはイスラム世界に伝わっていきました。1140年には領主シチリア王により医師の国家免許ともいえる制度が始まり，医師開業には制限が加えられました。

〈錬金術による水蒸気蒸留法〉

イスラム世界ではキリスト教世界では受け入れられなかった**錬金術**に肯定的だったため，瞬く間に広がった錬金術技術の中で，エッセンシャルオイル（精油）の蒸留も大きく発展していきました。哲学者であり医学者のイブン・シーナー（ラテン名アウィケンナ Avicenna，アビセンナ，アビケンナ）はアラビア人でアリストテレス哲学を修得，「現存するものは全て必然的」という存在論を唱えました。医者として水蒸気蒸留法で製造した，特にローズを蒸留して得たフラワーウォーターを医学的に応用し，アロマテラピーの発展に大きく貢献しています。著書「**医学典範（カノン）**」は，アラビア医学の集大成であり，17世紀頃まで西欧の医学大学校の教科書でもありました。

アラビアで作られた香水やエッセンシャルオイル（精油），東洋からの香木やスパイスなど東西の植物ハーブや薬草は十字軍の遠征にて持ち帰られ，地中海世界の文化交流を促しました。遠征自体は失敗でも，アラビア医学やエッセンシャルオイルの蒸留法が伝わったことは，喜ばしい成功ではなかったかと思います。

古い蒸留器

いよいよ12～13世紀頃から，中世ヨーロッパで，香りの文化や植物を使った自然療法が発達していきます。特に**僧院医学**では修道士や尼僧が植物やエッセンシャルオイルを使う療法を盛んに実施しました。一方で，教会や修道院以外の一般人で薬草や香草に詳しい者たちを，魔女・魔術師として追放したり迫害されたりする暗黒の時代でもありました。

〈若返りの水とハンガリー王妃〉
～ローズマリーの効果～

ハンガリー王妃エリザベート1世愛用の「ハンガリー王妃の水」，別名「若返りの水」というハンガリーウォーターが有名ですが，それを提供したのも修道院の尼僧でした。女王の手足の節々が痛む病に痛み止めとして献上されたのですが，ローズマリーがふんだんに使われていたと言います。若返りの水の効果なのか，20代のポーランド王子から求婚されたという逸話も残っています。植物のパワーは素晴らしいですね。

〈大航海時代のPEPPER WAR〉
～胡椒争奪戦～

ついに15世紀前半頃のヨーロッパでは，羅針盤の改良と天文学の発達（天体観測）とが相俟って，目印ひとつない広い海へ進出しても，正確に元の港へ帰ってくることができるようになりました。これにより未知の海域へ船を進める下地はできあがり，大航海時代の幕を開いた科学の発達に目を見張ります。イタリア人であるコロンブスはスペインの援助を得てインド航路を発見すべく出発し1492年にアメリカ大陸を発見。ポルトガル人のバスコ・ダ・ガマは，ポルトガル王の命令により1498年アフリカ喜望峰回りのインド航路を発見。同じくポルトガル人のマゼランは，なんと敵国スペインの援助により，西回りインド航路を発見すべく南アメリカを回って太平洋へ出て世界一周を達成。歴史は，まさに科学であるということです。

ヨーロッパ各国は，それまで使っていた陸路のシルクロードに見切りをつけ，新たに「海路」を求めた結果，陸路でラクダに荷を運ばせるより船を使ったほうが，はるかに多くの荷が運べ，当然，利益も比例して大きくなりました。そしてスペイン・ポルトガル・オランダ・イギリスによる黄金と同等，もしくはそれ以上と言われた胡椒の争奪戦，PEPPER WARが繰り広げられたのです。あの小さな粒が世界を揺り動かしていたのですから，歴史の中にある植物のエネルギーを感じずにはいられません。

近世の歴史
ハーバリスト達の活躍　～イギリス～

15世紀には，以前からアルコールは使われていたのですが「酒酔いの原因になる成分」がアルコールであることが発見されたり，印刷術の発明により，初の薬用植物の本「バンクスの薬草誌」が出版されたりしました。

16～17世紀前半にはハーブ医学（メディカルハーブ学）が盛んになり，イギリスで著名なハーバリストたちが活躍します。イギリスの王室薬草学者であるジョン・ジェラードはロンドンのホルボーンに薬草園を開き「本草または一般の植物誌」を著しました。チャールズ一世に仕えた薬草学者であるジョン・パーキンソンは「広範囲の本草学書」を著し，大西洋を渡った書として有名になりました。医師で占星学者のニコラス・カルペッパー（Nicoras Culpeper 1616～1654年）は，自然のままの薬草を使用し，自身で健康を守ることを主張しました。豊富な知識は，薬草やハーブに関するものの他，占星術も含まれています。「The English Physician」を著し，この書は新大陸への移住者が携帯したとして有名です。

また同世紀には，パラケルススParacelsusが特徴表示説である「象形薬能論」で，それまで尊敬されていたガレノスを否定しました。例えば，タンポポは黄色の花だから肝に関連する，クルミの実は脳の形に似ているので，そこに関係する働きがある，といったように植物からのメッセージや特徴を見極めるのが重要だという見解でした。のちのフラワーエッセンスは，この説を継承する

概念です。

〈世界一の香水の町，南仏グラース〉
～ネロリの効果～

さて16～18世紀頃のイタリアやフランスのプロヴァンス地方では，柑橘系の植物から香料が作られ始めました。特にルイ14世（仏:Louis XIV,1638～1715年）時代，産業育成政策として花やハーブの精油を原料とした香水産業が活発に行われたのです。18世紀のパリ上流階級の人々が豪華絢爛な服に酔いしれていた時代，婦人間で流行ったのが，なめし皮の手袋。でも問題は，手袋を取ったあともずっと残る程，強烈な「動物臭」。

南フランスのオートプロヴァンスにあるグラースという小さな町は，元々なめし皮を生産し手袋職人たちが多く住む町でした。動物臭の残る手袋の臭さに苦情が殺到したため，香水で動物臭を消すことを考え，ネロリをふんだんに使い，この問題を解決しましました。これで「香り付きの手袋」の売り上げはさらに伸びました。

その後，時が経つに連れ，流行も下火になってきた手袋には税金がかけられ，他の地域でも生産されるようになったことが原因で，19世紀頃になるとグラースの町は衰退していく皮産業を切り離し手袋の生産をやめます。一方，香水産業だけは生き残り，グラースは一躍「香水の町」となったのです。

グラースが香水に目をつけたのには，地理的な理由が挙げられます。グラース周辺にはラベンダー・ジャスミン・ローズマリーなどのハーブが沢山の花を咲かせていて，これらのハーブを用いて上等な精油，香水を作り出したのです。現在でも「香水の中心地」であり，香水生産では世界一。マリリン・モンローが愛用し，今でも世の女性の憧れであるシャネル5番もこの場所で生まれました。

注）合成香料が使われ出したのは，19世紀終り頃から。

一方，南フランスのトゥールーズでペスト患者から金品を盗む泥棒たちは，ローズマリー，タイム，セージ，ラベンダー，ミントなどのハーブを酢に漬け込んだ殺菌効果の高いハーブビネガーを，全身に塗っていたのでベストに罹らなかったといいます。逮捕時，秘密のレシピを教えて死刑を免れたという逸話が残っています。また香料を扱う商人たちは，伝染病にかからなかったということが知られています。

化学薬品の登場

17世紀の中頃から18世紀には医療分野で化学薬品が使用されるようになります。化学薬品の発達で抑圧される時代となるのです。それまで一般的だった薬用植物を使う自然療法は衰退の一途を辿り，徐々に医療は化学薬品を使う医師たちの専門分野になっていきました。「効果があるのは確か，だが，何故そうなるのか？」つまりエビデンス，科学的根拠や証明が必要とされる近代西洋医学的な所見の隆盛とともに，忘れ去られ，姿を消したものもあります。非科学的な民間療法，という位置づけで片隅に追いやられてしまった時期が，ヨーロッパでも起こりました。その為，植物は主に香水の分野で活用されるようになるのです。

ただし，全ての医師たちが化学薬品に頼ったわけではなく，その強い作用に疑問を抱く医師たちもいました。17世紀中頃に有毒な物質を治療に多用する医師への警告を促したカルペッパーや，1796年にホメオパシーを考案・紹介したドイツの医師，サムエル・ハーナマンらは代表的でしょう。

〈ゲルンの水（オーデコロン）とナポレオン〉

ほどなく17世紀のドイツで，イタリア人理髪師のジョバンニ・パオロ・フェミニスによる，オーラドミラブル（素晴らしい水），後のオーデコロンの原型である「ケルンの水」が人気となりました。1804年に皇帝についたナポレオンは大の清潔好きで，石鹸で身体を洗い，オーデコロンをつけていました。このオーデコロンこ

そフェミニスが考えついたもので，ナポレオンに呼び寄せられ，一族はパリにオーデコロンの店を開きました。ケルンの水「オーラドミラブル」は世界最古の香水で，1742年にオーデコロンとしてフランス語へ読み替え，商標を登録。内服する胃薬としての役割もありました。

近代の状況

アロマテラピーの登場　～フランス～

アロマテラピーという言葉は比較的新しく，20世紀に入ってからの事です。

ルネ・モーリス・ガットフォセ（フランス語：René-Maurice Gattefossé，1881～1950），フランス人の化学者，香料及び香粧品の研究者，調香師，経営者と多彩な顔がありましたが，エッセンシャルオイル（精油）の医療への利用を科学的に研究した初期のひとりで，現在精油による療法を指す「アロマテラピー」はガットフォセが1930年頃命名したといわれています。著書は「原題 Aromathérapie - les huiles essentielles hormones végétales (1937)」。

ガットフォセの研究に触発され，以降アロマテラピーを研究する学者が続出します。ガッティとカヨラはイタリア人医師で，精油の治療的効果と神経系への作用，スキンケアへの応用などの分野で共同研究をしました。パオロ・ロベスティ（イタリア人）はミラノ植物誘導体研究所長で，香りの精神科の臨床例として世界最初である，イタリア産オレンジ，ベルガモット，レモンなどの柑橘類精油とその加工品が，神経症やうつ病に非常に有効であることを発見しました。ジャン・バルネはフランスの軍医で，第二次世界大戦に従軍，この時，抗生物質の使用に疑問を感じていました。インドシナ戦争の前線から送られてくる負傷兵士に，エッセンシャルオイル（精油）から作った芳香薬剤を用いて手当てをし，効果をあげました。その体験と研究成果を基に軍籍を離れた1964年「原題 L'Aromatherapie 」を著しました。役に立つ事，科学的領域にとどまる事に重点をおき，アロマテラピー啓蒙に力を尽くした一人です。

ガットフォセからバルネ博士に至る研究の流れにより，フランスのアロマテラピーに医療での利用という傾向があります。彼らの功績により精油を薬として用いる方法は，フランスのメディカル・アロマテラピーの特徴となりました。（医師の管理下で内服も行ない，行為者は医師と薬剤師のみ）。

アロマテラピーの登場　～イギリス～

アロマテラピーのイギリスでの普及には1960年代にマルグリット・モーリー（Marguerite Maury オーストリア人，生化学者）が活躍しました。現在，世界中で広く行われているエッセンシャルオル（精油）をキャリアオイル（植物油）に希釈して塗布・トリートメントするという手法を開発，その効果を理論と実践の両面から紹介し，心身の美容と健康法という新しい考えを取り入れ，アロマテラピーに全体的（ホリスティック）な療法という意味を与えました。またインド，中国，チベットの伝統的な医学や哲学を研究した一人でもあります。1961年「Le capital ‘Jeunesse’（ 最も大切なもの・若さ）」を出版，美容の国際的な賞である「シデスコ賞」を受賞。英訳されイギリスのアロマテラピーに大きな影響を与えました。

マルグリット・モーリーの精神と肉体のバランスを正常化するという方法論は，イギリスにおけるホリスティック・アロマテラピーのもととなりました（行為者は資格のあるアロマセラピスト）。ホリスティック・アロマテラピーとは，**身体におこったトラブルを，心身両面，全人格的なものとして捉えて，対処していこうとする考え方です。**

補足：

アロマテラピー（仏：Aromathérapie）は時には表記をアロマセラピー（英：Aromatherapy）とする事があります。共にラテン語のアロマとテラピアを合体させた造語です。

現　代

1960～1980年代のイギリスでは，シャーリー・プライス，ロバート・ティスランドなどが，アロマテラピースクールを開設し専門家（アロマセラ

ピスト）を育てました。

アロマテラピー　～日本～

鳥居鎮夫は大脳生理学の権威で日本におけるアロマテラピー研究の第一人者，香りの心理効果の研究が有名です。随伴性陰性変動（CNV 波）という特殊な脳波を用いて，ラベンダーやレモン，ジャスミンの香りの鎮静作用や刺激・興奮作用を研究・実証しました。これを 1986 年イギリスで開催されたシンポジウムで発表したのです。におい物質は嗅覚という感覚系の反応がもとになって生理的効果が現われるのではないかと示しています。

アロマテラピー（芳香療法）エッセンシャルオイルの可能性

嗅覚を刺激して認知症予防！「においと認知症」の最新研究成果

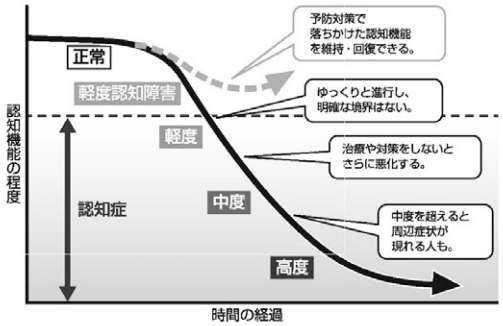
アロマテラピー（芳香療法）仏語；Aromathérapie，英語；Aromatherapy は，最近，認知症予防対策の一つとしても話題になりました。嗅覚を刺激して認知症予防をする「においと認知症」の最新研究成果をまとめたものがあるので，ご紹介したいと思います。

膨大な認知症の社会的費用

2013 年 6 月，厚生労働省の研究班により認知症高齢者は 462 万人，認知症予備群は 400 万人に上ると発表された。認知症の社会的費用は年間約 14.5 兆円に上る可能性があるとしている（慶應義塾大学医学部と厚生労働科学研究の共同研究グループの推計より）。平成 28 年度の防衛関係費，約 4.9 兆円と比べると，その膨大さが実感できる。社会費用の削減という観点からも認知症を予防する事は最重要課題の一つと言える。

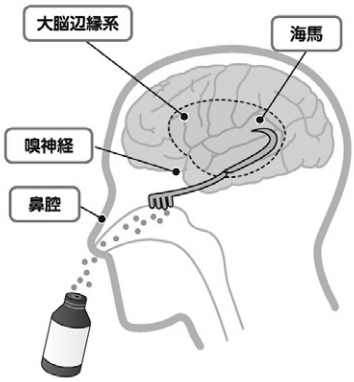
嗅神経への刺激で認知症予防

最近テレビや雑誌などで「認知症予防」を取り上げる企画が増えており，視聴者や読者の注目度が高いことと同時に，いよいよ認知症が「予防」



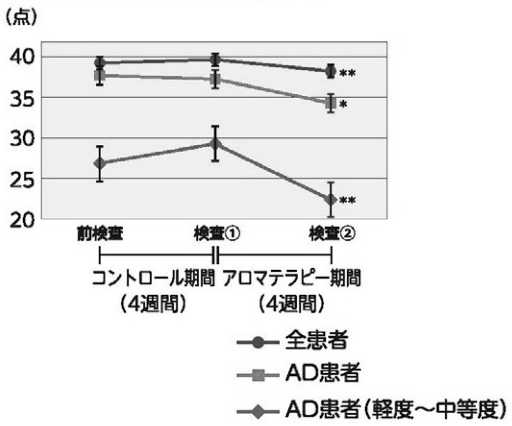
できる時代になったことを表している。歩きながら頭のトレーニングを行う「マルチタスク」や，過去の記憶を引き出す「回想療法」,「音楽療法」,「地中海料理」,「赤ワイン」など，メディアで取り上げられる予防方法は多岐に渡る。そんな中，2014 年 2 月に民放のとある番組で面白い認知症予防法が紹介された。アルツハイマー型認知症では，海馬が萎縮することにより記憶障害が起きるが，**海馬の萎縮より前に嗅神経の機能が低下する**という特徴を捉え，**アロマの香りで嗅神経を刺激することで認知症を予防する**というものだ。

鳥取大学医学部で認知症の専門医として認知症の研究に取り組み，日本認知症予防学会理事長を務める浦上克哉教授によると，においの情報は嗅神経を通じて大脳辺縁系に伝達される。記憶を司る海馬も大脳辺縁系の領域の一つで，嗅神経と直結する関係にあるという。これまで神経細胞は再生しないと言われていたが，**近年の研究から嗅神経と海馬には再生能力があることが分かり，特に再生能力が高い嗅神経を効果的に刺激すること**



で，嗅神経細胞が再生し，その刺激は海馬にも伝わり，海馬や周囲の神経細胞の働きが活性化されるということだ。浦上教授はアルツハイマー型認知症（AD）の患者が腐った臭いを気にしないことに気づいたことをきっかけに，認知症と嗅覚機能の関係に注目し，この分野での研究を進めてこれらの事実を掴んだ。

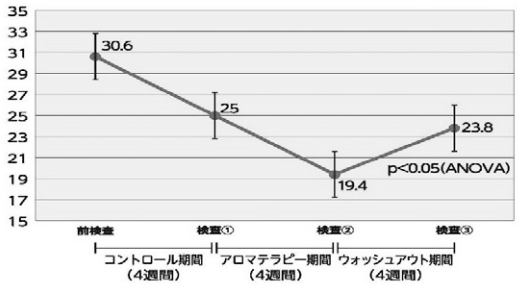
また浦上教授の研究室では，嗅覚を刺激する事によって脳を刺激する手段として，**ヨーロッパなどでは既に広く親しまれていることや，安全性の面でも実績があったアロマを選択**し，さまざまな特性を持つアロマオイルの組み合わせ（配合）で研究が進められた。最終的にある香りを用いて，認知症の患者を対象にこの研究を実施したところ，アルツハイマー型認知症（AD）の患者に，全てではないものの一部の評価指標に改善が認められた。特に軽度から中等度のアルツハイマー型認知症患者の改善が見られた。



一日の生体リズムを整えるアロマテラピー

またアルツハイマー型認知症（AD）患者は昼夜が逆転している場合も多い。アロマにはサーカデイアンリズム（一日の生体リズム）を自律神経の作用に基づいて整え，起床後は交感神経を優位にして脳を活性化させ，就寝前は副交感神経を優位にして，活性化された脳を鎮めリラックスさせるという効果もある。

浦上教授の研究では，オーガニック栽培の原料によるアロマオイル４種のうち，２種ずつをブレンドし，生活リズムに着目した昼用（ローズマリーカンファー，レモン），夜用（真正ラベンダー，スィートオレンジ）という組み合わせが使用された。このアロマオイルは，心地よい香りとなるよう配合を工夫し，現在，浦上教授の外来や老人ホームなどで認知症や軽度認知障害（MCI）の方々に使用されている。利用者からは一定期間継続して使用することで「忘れても思いだせるようになった」と記憶の改善や,「意欲が出てきた」など，使用者の実感を聞くことができているという。さらに症状が進行した高度のアルツハイマー型認知症患者に対しても同様に実施したところ，認知機能を評価する一部の指標で効用が見られ始めているという。



アロマという生活に取り入れやすいテーマの認知症予防法。運動や特別な機器を必要とせず気軽に始めることができ長く続けやすい為，ぜひ生活に取り入れていきたい。

認知症ネット https://info.ninchisho.net/　認知症最新ニュース

嗅覚を刺激して認知症予防！「においと認知症」の最新研究成果［PR］より抜粋

参考文献：「大学におけるアロマテラピーの取り組みとその現状　鳥取大学」

【㊟】リリース内で表現されるアロマ，もしくはアロマオイルとは，おそらくエッセンシャルオイル（精油）の事と思われますが，あえて表現は変更せず掲載しています。

所感～エッセンシャルオイルの可能性～

歴史が長きにわたる自然療法は，自然を利用す

るという療法で理論より実体験の積み重ねで発達してきているため，科学的な根拠やエビデンスに乏しい面があるのが現状でした。この療法のひとつに含まれるアロマテラピー（日本では芳香療法）に，現代西洋医学の医師が着目し研究，発表がなされたところが，まず興味深いし，日本の自然療法観というものがあるならば，確実に新たな風が吹いたのではないかと思います。

この研究を進める上でとても重要なポイントだったと感じるのは以下の２点です。

□近年の研究から嗅神経と海馬には**再生能力があ**ることが判明した。

↓特に再生能力が高い嗅神経を効果的に刺激すると**嗅神経細胞が再生**

↓その刺激は海馬にも伝わり**海馬や周囲の神経細胞の働きが活性化**

□嗅神経がある嗅覚を刺激する事によって脳を刺激する手段として**エッセンシャルオイル（Essential oil= 精油）を選択した**

選択理由；長期にヨーロッパなどでは既に広く親しまれていることや，安全性の面でも実績があったこと

こういった背景を踏まえ，さまざまな特性を持つエッセンシャルオイルの組合せ（配合）で研究が進められた事が，何よりもの進歩だと思うのです。

エッセンシャルオイルは，複雑で解明されていない成分も多々ありますが，今後ますます，エビデンスつきの研究成果が得られ，不明点をクリアにしつつ，今以上により理解が深まり，安全に役に立つものとして広まっていくことを願ってやみません。

今回，ご紹介した鳥取大学の浦上教授の研究発表により，エッセンシャルオイル市場がにわかに活気づいたのをご記憶の方も多いと思いますが，至る所で以下の４種類のエッセンシャルオイルが市場から売り切れ，多くのメーカーから昼用・夜用のブレンドエッセンシャルオイルが販売されました。

昼用：**ローズマリー（カンファー）とレモン**

夜用：**真正ラベンダーとスィートオレンジ**

1970 年代に日本に導入されたエッセンシャルオイルは，厚生労働省での認可において医薬品や医薬部外品，化粧品の部類ではなく雑貨となります。また市場に出回っている，いわゆるアロマオイルと呼ばれるものの中には，植物 100％天然由来で抽出したエッセンシャルオイルもあれば，人工香料を利用して香りづけをしていたり希釈していたりするものもあります。どちらが良い悪いというよりも，使う目的や期待する効果できちんと選べる眼を持つことが大事だと思います。巻末には，エッセンシャルオイルを選ぶポイントを挙げておきたいと思います。

香りと記憶

嗅覚は，五感の中でも特に記憶と深い関係があります。それは，各神経からの情報伝達経路に違いがあるためです。大脳辺縁系とは，本能行動（食欲・性欲・睡眠欲など）や記憶，情動（喜怒哀楽，快・不快など）を司る原始的な脳ですが，**嗅覚だけは神経から得た情報がダイレクトに大脳辺縁系へ送られる**と記憶を司る海馬が近くにある為，香りを嗅ぐことで記憶が想起されたり，感情に直結したりという現象が起きるとされています。そのため感情や本能をより大きく速く揺さぶると考えられてきました。

その嗅覚にある嗅神経と，海馬に再生能力があるという知見は，希望や期待を持たれる人が多くなるような，非常に嬉しい発見だったのではないかと思います。

・視覚・聴覚・味覚・触覚 → 大脳新皮質 → 大脳辺縁系（海馬）→ 記憶

・**嗅覚 → 大脳辺縁系（海馬）→ 記憶** → 大脳新皮質

また生命活動を維持するための本能は，理性や経験を必要とせず，人が生まれた時から他の動物と同じく身に備わっていますが，そのうちの生存欲求においても，嗅覚は重要な役割を果たしてきました。外敵が近付いてきた時にいち早く察知し，寝ている間も身を守れるよう，実は現代人の嗅覚も 24 時間働いています。もしかしたら，一日のうちでも割合を大きく占める睡眠時間に，どのよ

うな香りが身近にあるかで，生活のあり方そのものが変わるかもしれません。このように五感の中でも，嗅覚を意識して24時間体制で，良い刺激を与え快適なホリスティックライフを過ごすことは，豊かなライフスタイル，QOL向上にもなるのではないかと思います。

プルースト効果

フランスの文豪マルセル・プルーストの名にちなんだ「プルースト効果（現象）」をご存知でしょうか。この現象はプルーストの代表作「失われた時を求めて」の文中に，紅茶に浸したマドレーヌを主人公が口にした瞬間，その香りをきっかけに長年の間，すっかり忘れ去っていた幼年時代の記憶がリアルに蘇り頭の中を駆け抜ける…という描写が元になっています。小説でなくても誰しもこのような経験をされたことがあるのではないでしょうか。香りに喚起される記憶や皮膚感覚のメカニズムに対する科学的・心理的見地からの研究や解明はこれからも進んでいくことでしょう。

機械的に，一さじの紅茶，私がマドレーヌの一きれを，やわらかく溶かしておいた紅茶を，唇にもって いった。しかしお菓子のかけらもまじった一口の紅茶が，口蓋にふれた瞬間に，私は身ぶるいした，私の中に起こっている異常なことに気がついて。すばらしい快感が私を襲ったのであった，孤立した，原因のわからない快感である。

（井上究一郎訳『失われた時を求めて～スワン家のほうへ』）

ホリスティックな概念との関連性

近年はストレス社会と言われ，生活習慣病や心身症なども増加の一途を辿っています。かつては万能に見えた西洋医学の対症療法にも行き詰まり感がありますし，仮に対症療法によって症状自体はなくせても，根本の原因になっている奥深い心のケアはできにくいと思います。こういった目に見えない事への理解の深まりが，自分自身の健康を第三者にゆだねることをやめて「可能な限り，自分自身で病気の原因や素因を知り，自己責任で自分の健康に積極的に関わっていく」という考え方の広まりに繋がっている気がします。治療より予防，という病気に関する考え方の変化，生活習慣病への認識の高まりなど理由はいろいろかと思いますが，一番の理由は自然療法全般に共通している「ホリスティック」という考え方が，今，再認識されているからではないでしょうか。ホリスティックは「全体的」と訳されますが，単純に「全体」なのではなく「いくつかのものが繋がり，影響し合って相乗効果を出すような状態」という意味合いを持ちます。例えば「健康」をホリスティックに考えると，体だけではなく心身のバランスの乱れという全体的な視点でとらえて対処しようということになります。ホリスティックな考えに基づいた療法，アロマテラピーもその一つですが，対症療法とは対局にある癒しの方法です。近年の現状を考えると，自然療法への注目度は益々高まり，とりわけアロマテラピーが果たす役割はとても大きくなっていくのではないかと思われます。心身の両面に作用し，基本を守れば安全に日常生活に簡単に組み入れられるアロマテラピーの特質は「自己責任で自分の健康に積極的に関わっていく」ライフスタイルにぴったり当てはまるような気がします。もちろんアロマテラピー以外にも自然療法の種類は様々で，メディシナルハーブ，フラワーエッセンス，食事法，ヨガやピラティスなど，たとえ方法が違っても身体に負担をかけずに穏やかに作用するという共通点があり，いくつかの両方を併用しても効果が期待できると思います。アロマテラピーと合わせて他の自然療法も学ぶことは，知識の幅を拡げると同時に，アロマテ

ラピー自体の理解を深める事にもつながると思います。心身共に，という言葉が示すように，最近の研究では，例えば体そのものの固くなってしまった部分をほぐし緩めると，そこに関連する内臓系や神経系が同時に緩み柔らかくなり，加えて思考の柔軟性も現れるという最新の研究なども明らかになってきています。ホリスティックな概念は，これからもっともっと大きな波動になって世の中を少しずつ変えていく力になるはずです。2012年に物質の時代は終わりを告げ，2013年からは精神の時代と言われています。「自己責任で自分の健康に積極的に関わっていく」ライフスタイルを積み重ね，充実した日々を送りたいものです。

＜巻　末＞　エッセンシャルオイル（精油）を選ぶ際の注意点

嗅覚は，好き・嫌いという感情が脳で高度な判断をする前に，動物的な本能がストレートに出ます。

100％ピュアな精油を選びましょう

ピュア（Pure）とは「混じり気なし」という意味で，他の液体で希釈していないことです。「Pure & Natural」「100% Pure Essential Oil」などの記載が

あれば問題ありません。原料植物の「学名」「産地」「抽出部位」「抽出方法」の明記は信頼できるかどうかの目安になります。精油はローズオットーやネロリ，ジャスミンのように高価な精油もあり（1本8000円など），安価で楽しむ為に希釈タイプで高価な香りを楽しむのも選択でしょう。精油はボトルから1滴ずつ落とすのでドロッパー付を選びます。日光による変質防止に青や茶の遮光瓶がいいです。

どんな香りを選ぶべきか？

香りを選ぶ際は，自分が好き，心地良いと感じる香りを選ぶ，ことです。香りの好みは，本当に人によって様々。味の好みよりもはるかにバラエティ豊かです。ただし

「嫌いだけど○○に効くと書いてあったから使っている」というのは避けましょう。

できれば，いろいろな香りを店頭などで試して頂くのが一番ですが，難しい場合は，

①どんな系統の香りが好きか　②どんな気分になりたいか，で選びましょう。

香りの系統としては，例えば

爽やかな柑橘の香り　オレンジ，グレープフルーツ，レモン

スッキリとした清涼感のある香り　ペパーミント，ユーカリ，ローズマリー

ゴージャスな花の香り　ローズ，イランイラン，（ローズ）ゼラニウム

落ち着いたリラックスさせる香り　ラベンダー，シダーウッド　などがあります。

気分で選びたいときは，例えば，

明るく元気になりたいとき　オレンジ，ベルガモット

グッスリと休みたいとき　ラベンダー，ローズ
気持ちをシャキッとさせたいとき　レモン，ローズマリー
など。精油の効果・効能に注目し過ぎるより，香りの好みに注目したほうがアロマテラピー効果を実感できると思います。ただ香りは日によって体調などでも好みが変わりますので，その時々の直感で選んでください。