

フィトセラピーの学際的可能性

小浦誠吾¹⁾・池田明子²⁾・佐佐木景子²⁾・押川武志³⁾

¹⁾ 西九州大学リハビリテーション学部

²⁾ ソフィアフィトセラピーカレッジ

³⁾ 九州保健福祉大学保健科学部

e-mail : kourase@nisikyu-u.ac.jp

Interdisciplinary Possibility of Phyto-Therapy

Seigo KOURA¹⁾, Akiko IKEDA²⁾, Keiko Sasaki²⁾ and Takeshi OSHIKAWA³⁾

¹⁾Faculty of Rehabilitation, Nishi Kyushu University of Saga

²⁾Sophia Phytotherapy college

³⁾Kyushu University of Health and Welfare

Keywords : 植物療法・フィトセラピー

人間・植物関係学会の「人間・植物関係学会設立のねらい」には、「人間に直接関係する分野における研究成果を収集、統合、分析し、生活の質の向上、教育・文化の発展、快適環境の創造に向けて、会員が互いに協力し、かつ刺激しあいながら、新しい分野を創造・開拓し、発展させ、いっぽうでは、その成果を人間生活に活用することを目指す「るつぽ」として機能させることをねらいとしています。」と記載されている。人間の生活の中の人間と植物や自然との関係は、学際的な多様な関わりが特徴の一つであろう。

「医学の祖」と称されているヒポクラテスは、当時二分されていた学派の一つのコス派（ヒポクラテス派）の中心人物であった。対立する学派であるクニドス派は、診断（diagnosis）を重視するのが特徴であったのに対して、予後（prognosis）を診断以上に重んじ、結果として効果的な治療を施すことができたため、他派よりも大きな成果を上げたと評価されている（Margotta,1968；Leff・Leff,1956）。コス派は、季節・大気といった環境の乱れや食餌の乱れが体液の悪い混和をもたらす病気を引き起こすと考えたとされ、現在の園芸療法を含む植物療法（フィトセラピー）または自然療法の考えに近いものであった。その考え方は、18世紀くらいまでは主流であったが、その後近年までは、天然物を原料とした薬品を出発点とし、さらに、化学合成薬が開発されて、いわゆる現代医療が中心となっていった。現代は、感染性の病気よりも認知症を含む生活習慣病が主流となっているため、現代西洋医学だけでは解決困難なストレスなどの問題が顕著になり、再び補完・代替医療が見直されつつある。

生活習慣病ケアの立場からは、手術や投薬で短時間に治療が終了することは考えにくく、現代医療と補完・代替医療それぞれの長所を組み合わせるという考え方において、能動的に作業する園芸療法や受動的に植物の効用を活用するアロマセラピーなどを含む植物療法、いわゆるフィトセラピーも技法として選択される可能性がある。社会全体で対処することが求められている認知症の特徴を考慮すると、昭和初期までの自然と共にあった生活も経験し、高度成長時代以降の無機質な環境の中の生活も経験している現代の認知症高齢者には、フィトセラピーのような自然や穏やかな生命を有効活用する補完・代替医療が適しているものと考えられる。

そのような中、薬用植物の良質な香りを用いる芳香療法（アロマセラピー）と、手に触れてトリートメントをするタッチケアの相加効果が期待されるハンドケアトリートメントが普及されはじめている。そのきっかけは、一般社団法人日本フィトセラピー協会が講習会などの活動を通して普及を開始した直後から、参加者を中心に幅広い支持を得て、その実践は家庭内に留まらず、職場、特に介護や看護現場にも広がる様相を見せているのである。

1. 薬用植物とフィトセラピー（植物療法）の歴史

太古から、薬用植物は私たち人間の体の不調和を改善する貴重な薬であった。世界中のさまざまな民族は、病になると薬用植物を活用したが、中でも世界3大伝統医学の「アーユルヴェーダ（インド医学）」、「中医学（中国医学）」、「ユナニ医学（ギリシャ、アラビア医学）」においては、3000年以上も昔から薬用植物を体系的に活用し、現在の健康全般に適用されている（Conboyら、2009）。その後科学技術の進歩によ

2016年8月5日受付。

人植関係学誌. 16(1):63-66, 2016. 資料・報告.

り、有効な成分を化学合成する方法が開発され、これにより薬用植物そのものがなくても多くの強力な医薬品が化学合成出来るようになり、手術や放射線療法とともに、近代西洋医学は大きな発展を遂げる。例えば、かつて、人類の多くを死に至らした高熱や下痢を伴う感染症や伝染病には、抗生物質の発見が救いをもたらした。他にも多くの医薬品が、かつて救えなかった病から人類を救い、近代西洋医学はすべての病から人を救うかのように見え、薬用植物は重要視されなくなっていた。

その後 20 世紀後半になると、人類の病の種類に大きな変化が現れ、うつる病気とも表現できるいわゆる伝染病から自らつくる病気とも表現できる生活習慣病が主流となるにつれ、現代社会における予防医学が期待されるようになり、太古から使われていた薬用植物にふたたび光をともしることになる。日本では 20 年ほど前から一般的になった薬用植物の良質な香りを用いる芳香療法（アロマセラピー）は、フランスの化学者ガットフォセが 1928 年にはじめて自身の著書の題名に用いた言葉である（ロバート、2006）。それ以前にも植物の芳香成分は治療に使われており、ギリシャ時代からの言葉である「植物（フィト）と療法（セラピー）＝フィトセラピー」に、薬用植物などとともに芳香療法も集約されていると考える。現代では「補完代替医療」(Complementary and Alternative Medicine: CAM) の中に、ハーブやアロマセラピー、マッサージなどの分野がある。

2. 現代のうつる病気からつくる病気への変化

うつる病気とも表現できる感染症や伝染病の多くは姿を消し、代わって自らつくる病気とも表現できる心身症や生活習慣病などが病の多くを占めるようになり、その種類や数は増加の一途をたどるばかりである。うつる病気は原因の病原菌などを特定できるため、強力な医薬品が大きな効果をもたらすが、自らつくる病気は、原因がストレスや長年のバランスを欠いた生活習慣など特定が困難であるため、強力な医薬品での対応が難しくなる。また、日本が抱える高齢化問題とそれに伴う医療費の破綻が懸念され、今後も私たち一人ひとりの健康に対する自己管理は重要であり、日ごろからの予防により健康寿命をまっとうすることが重要なポイントとなる（池田、2014）。これらの考え方は、いわば医療の原点に回帰するものであり、その原点は自然界からの恵み、特に植物が有する多様な効用を生かすという考えにもつながっていくものと考えられる。

日本では、昔から医療に「手あて」と言う言葉を使うが、手でふれるまたはトリートメントするなどの効果は、1992 年米国マイアミ大学内に設立されたタッチリサーチ研究所のティファニー・フィールド博士の研究をはじめ、国内外の研究者により研究が進んでい

る (Field,1998)。触れることを活用した積極的なトリートメントにより、未熟児や障害児の成長に良好な結果をもたらしたことからスタートした研究であるが、その後さまざまな分野に派生した。そして、触れ合いやトリートメントを行うことにより、受動的な対象者および施術する側の人間に幸福ホルモンともいわれているオキシトシンが上昇することが示され、ストレス耐性、社会交流、成長および健康全般に好影響を与えるとされている (Uvnas, 1998)。

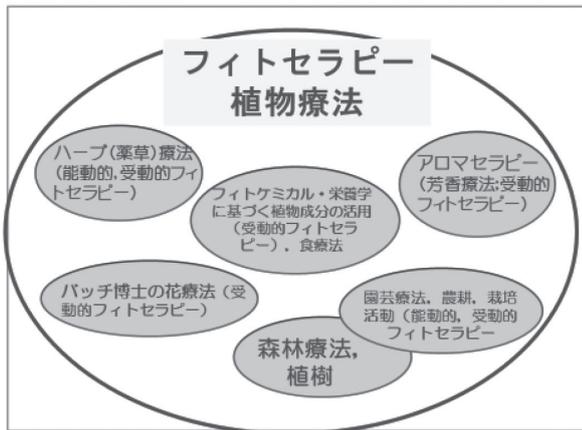
統合医療の考え方の一翼を担う補完・代替医療の中で、植物を活用する種類の代表はアロマセラピーであろう。アロマセラピーの分野だけでも複数の協会、学会、学校などが存在しており、フランスなど西欧諸国ではその効用も医学の範疇で認可されている。近年、アロマセラピーや精油の効用に関する科学的検証も進み、補完・代替医療としてアロマセラピーに関心を寄せる医療関係者も以前より増えている (今西, 2009)。1997 年には、臨床医を中心に組織された医療従事者の全国的な研究団体・日本アロマセラピー学会 (英: Japanese Society of Aromatherapy, 略称: JSA) が設立された。医学中央雑誌の看護分野の原著論文では、1996 年までアロマセラピーに関する論文はなかったが、1997 年から論文数が増加し始めた (鈴木・大山, 2009)。

しかし、医学として用いるにはエビデンスが不十分であり、医療の場で採用するには満たされていない条件が多いため、他の補完・代替医療と比べても医学の側からの関心はさほど高くなく (和田・山崎, 2004)、漢方などのメジャーな補完・代替医療に比べ研究者や臨床研究は少ない。これらの要因の一つとして、他の一般療法と同様に、特定の疾患や症状に絞って研究を行っているわけではなく、漠然と活動が進められていることもあげられよう。今後、世界中で対応が求められる認知症などの特定の症状に的を絞った取り組みが、エビデンスの構築には必要である。

3. 認知症予防としてのフィトセラピーの考え方

認知症の原因疾患やステージは様々であり、認知症の人それぞれに適した予防の考え方が存在するため、非薬物療法の一つの技法や療法で全ての症状に対応できている例は存在しない。しかし、認知症の人の現状の生活に合わせて適用することができるのであれば、一つの考え方の療法や技法の活用価値は向上することになる。

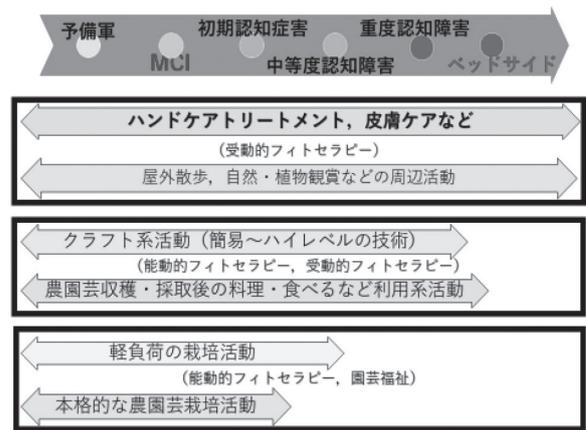
第 1 図に示したように、本来のフィトセラピーが含む活動、技法および考え方は幅広く、フィトセラピーの考え方に含まれる園芸療法は能動的フィトセラピーと表現でき、対象者が施術を受ける立場となることが多い植物抽出液を活用するアロマセラピー、植物オイルを活用する手や足などのトリートメントおよびタッ



第1図. フィトセラピーが含む活動,技法および考え方.

チケアは、受動的なフィトセラピーと表現できる。これらは、自然や植物の多様性を貪欲に活用することで、様々な症状の認知症者それぞれの幸福を目指すことができるはずである。Ulrich (1984) は、病室から見える風景の違いによって外科手術の回復に影響を及ぼすことを示し、受動的な自然・植物の効用も人間の自然治癒力を引き出すために無視できない大切な要素となる可能性があるものと考えられる。

植物から受容することができる多様な感覚刺激を通して、どのステージの認知症の人にも家族などの介護者にもメリットのある技術・技法・考え方を第2図に示した。認知症予防を生活習慣病予防と同様にとらえる考え方(羽生, 2013)があり、生活の中で適度な運動、栄養管理、睡眠環境を整え、ストレスや不安、不満、恐怖からくる暴力的行動を抑える必要があるとされている。そのような一般の生活の中での対応は、罹病前の1次予防の段階から認知機能に加えて身体面の症状も進行した終末期までの対応が求められる(小浦, 2015)。1次予防の時期は、表面上および行動上の認知障害がない時期の予備軍のステージと何らかの兆候はあるものの認知症の診断は受けていない状態とされる MCI (Mild Cognitive Impairment) 状態を含む長期にわたり、この時期も脳内では認知症の予備的症状は進行しているため、生活習慣病の予防活動を通じて認知症の罹病予防を行う必要がある時期と言えよう。また、進行予防とも言える2次予防以降の時期において、最も対応が困難とされているのは暴力的な言動・行動をとともなう周辺症状とされ、記憶・認知障害面、精神面(不安、不満、恐怖)および身体ストレス(痛み、冷え)などが要因とされている。この時期では、能動的なフィトセラピーの効用が期待されるが、オキシトシンの分泌を根拠とすると全てのステージで効用が期待できるはずである。従って、能動的フィトセラピーと受動的なフィトセラピーの組み合わせは、全てのステージで適正の高い活動であり、今後認知症の予防および介護における重要な役割を有するものと

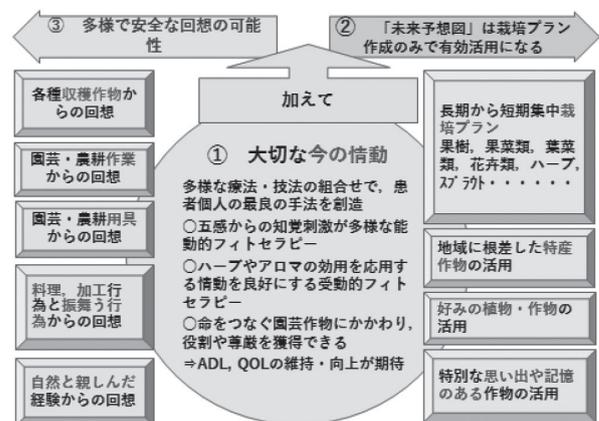


第2図. 認知症ステージ別の能動的・受動的フィトセラピー適用例.

期待される。

第3図には、認知症予防に関するフィトセラピーの視点を示した。アルツハイマー病などの認知症の人は、長期記憶よりも短期記憶の障害が起きやすいため、介護者であっても予想外のタイミングで声をかけると恐怖感を持たれている場合がある。そのため、対峙するごとにお互いのその時の情動を良好な状態にしておくことが必要である。フィトセラピーの中の能動的な園芸療法は、野菜や花を栽培するという作業行為を伴うことが多く、自然に栽培に関する予定を組むことになり、結果として未来予想図を作成していることになる。また、認知人にも残存しやすい長期記憶を活用する回想法としては、園芸作物とその利用方法、園芸作業、園芸道具、香りおよび自然の中で遊んだ経験などによる回想が可能となる。これらの回想は、身近で命をつないだ農作物や食べられる野生植物や雑草なども含まれるため、特別な経費を必要としない安心安全な回想法であると期待される。

認知症となっても、その時の情動が大切であり、生命感を身近に感じながら五感などの感覚刺激は直接脳に伝達され、情報を接合的に取り入れることができる(小浦ら, 2009)。一方、人間は常に何かを知覚した



第3図. 認知症予防に関するフィトセラピーの視点.

いとし続ける欲求があるとされており(大山, 2000), もしもそれらの感覚を遮断された状態では, 機能面に加えて精神面に悪影響があると報告されている(杉本, 1986)。また, 五感の力が理性や感性をこえて生活の中で重要な役割を担っていること(進藤, 1992), および触ることは見るだけでは得られない事物の本質的な情報を提供すること(三宮, 1999)なども報告されている。つまり, 自然な形で同時に複数の五感の知覚刺激が可能なフィトセラピーの実施環境は, 認知症となった対象者やその家族がその場に滞在するだけでも, 健常者以上の多様な効用が期待できるのである。

一般社団法人フィトセラピー協会の設立の目的は, 「この法人は, 植物が私達にもたらす無窮の恵みを, 人間生活の多様な場面で利用する技術であるフィトセラピー(植物療法)を開発・普及することにより, 心身の調和・健康・美容への良好な影響を実現し, 豊かな人間性を涵養するとともに, これらの恵みを与えてくれる植物へのフィードバックを, 植樹・育樹・植育として行うことにより, 地球環境の保全及び自然環境の保護と整備に資することを目的とする。」とされている。多くの文章が認知症予防にも関係するものであるが, 園芸療法では注目されていない「美容」に関しても, 積極的に化粧品を実施することで認知障害や抑うつ傾向を予防する効用が期待できるという報告もある(瀧澤, 2005: 社会福祉振興試験センター, 2004)。

このように, 狙いとする疾患や症状を限定することでエビデンスの構築を進め, 表面にみえる身体的疾患や行動の緩和のみではなく, 多様な対象者のナラティブ(人生の物語)によっても変化する精神面の緩和も考慮できる幅広い療法を普及させていく必要があるものと考えられる。国家をあげて対策を練らなければならないとされる認知症の予防対策であっても, 現在の医療保険制度では予防のための資金を得ることはできないが, 医療介護総合確保推進法により, 平成30年度には全ての市町村で認知症初期集中支援チームの設置が義務付けられている。自然や植物の効用を考慮する幅広い考えのフィトセラピーの考え方は, 生活習慣病や認知症など身近な生活から発症する可能性のある, いわゆるつくる病気全般への効用が期待されるため, 全ての自治体の認知症初期集中支援チームの切り札としての活動・療法のひとつとして適用されるべきであろう。

引用文献

Conboy, A., I. Edshteyn and H. Garivaltis. 2009. Ayurveda and panchakarma: measuring the effects of a holistic health intervention. *Scientific World Journal*. 9:272-280.

- Field, T. 1998. Massage therapy effects. *American Psychologist*, 53 (12): 1270-1281.
- 羽生春夫. 2013. 生活習慣病と認知症. *日老医誌*. 2013; 50: 727-733
- 池田明子. 2014. ハンドアロマトリートメント施術時における施術学生の主観的・客観的感情の変化. *九州保健福祉大学大学院*.
- 今西二郎. 2009. 医療従事者のための補完・代替医療. 改訂2版. 金芳堂. 京都.
- 小浦誠吾. 2015. 認知症タイプ別の園芸療法としての園芸回想法と園芸未来予想図の考え方. *日本園芸療法学会誌* 8 (Annex): 38-39.
- 小浦誠吾・押川武志・小川敬之・山岸主門. 2009. 園芸療法模擬活動による五感の刺激に関する研究. *日本園芸療法学会誌* 2: 23-27. 2009.
- Leff, S. and V. Leff. 1956. *From witchcraft to world health*, Camelot Press Ltd., London and Southampton.
- Margotta, R. 1968. *The story of medicine*, Golden Press, New York.
- 大山 正. 2000. 視覚心理学への招待 - 見えの世界へのアプローチ -. pp.2-30, サイエンス社.
- ロバート, T. (前田久仁子訳). 2006. ガットフォセのアロマセラピー. pp5-12. フレグランスジャーナル社. 東京.
- 三宮麻由子. 1999. 「五感を揺さぶる公園」の可能性をめぐって. *都市緑化技術* 32:26-29.
- 社会福祉振興試験センター. お化粧品セラピーに見られたIさんの心の動きと周囲への関心 - 民間社会福祉施設職員合宿研修会事例研究から -. *介護専門職情報誌* 53:101-110.
- 進藤一馬. 1992. 五感の構造. pp.8-33. 精興社. 東京.
- 杉本助男. 1986. 感覚遮断下での人の心的過程. *社会心理学研究*. 1:27-34.
- 鈴木彩加・大久保暢子. 2009. 看護分野におけるアロマセラピー研究の現状と課題. *聖路加看護大学紀要* 35: 17 - 27.
- 瀧澤祐希. 2004. お化粧品セラピーが高齢者にもたらす影響について. *医療法人耕仁会学術研究論文集* 12:33 - 35.
- Ulrich, R.1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 224: 420-421.
- Uvnas, K. 1998. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology* 23:819-835.
- 和田昌士・山崎邦郎. 2004. において医学・行動遺伝 - アロマサイエンスシリーズ 21 (5) -. フレグランスジャーナル社. 東京.