



## 骨のこと、アロマで何かできるのかな・・・

JAA主任講師 植林 佳津美

膝ケアのクライアントは高齢の方も多く、最近、骨に関しても考える機会が増えました。大好きなアロマで、骨に良いことができたなら素晴らしいです。でも、実はもう皆さん、知らず知らずにケアしているかもしれませんよ。

### <骨に関する統計>

皆さん、ご存じの通り、女性は閉経以降、男性に比べて骨密度が低下するので、骨折の割合も増えます。また、骨折・転倒が原因で介護が必要になる割合が10%にもなるので、骨を強くして、転ばないように心掛けることが大切です。

骨密度を気にして、サプリメントを摂っても実際には思うように骨密度が上がらず、組織に沈着して、石灰化を誘導したり、本来あってはならない骨棘を形成することもあるので、骨に吸着しやすい海藻や小松菜などの摂取を心がけることは必要です。

### <骨とエストロゲンの関係>

骨の形は基本的には変わりませんが、骨を構成しているカルシウムなどは3～5ヶ月のサイクルで入れ替わり、約1年で骨全体の約30%が入れ替わります。

この骨の再構築には2種類の細胞が働いています。1つが破骨細胞で、骨を壊し、もう1つが、骨芽細胞で、新たに骨を作っています。これらの細胞にエストロゲン受容体があって、エストロゲンが骨量の増加を促し、骨の破壊の抑制に役立っています。しかし、閉経後の女性はエストロゲンが極めて少なくなるので、骨の形成が抑制され、骨破壊の方が優勢になるので、骨密度が低下します。ですから、毎日、カルシウムの多い食事を心掛け、骨に少し負荷を掛けるような運動と程ほどの日光浴が必要です。

### <骨形成を目的として選びたい精油>

#### ①エストロゲン様作用の精油

骨密度低下の原因はエストロゲンの濃度の低下が原因ですから、アロマならエストロゲン様作用のある精油を植物油で希釈して、体に刷り込むケアができます。特に、ゲラニオールという成分を含むゼラニウム、ローズ、パルマローザ、タイム・ゲラニオールがお勧めです。

#### ②リモネンやゲラニオールを含む精油

特開 2007-001894(中村学園)では、柑橘系の果皮の香の主成分であるリモネンの代謝産物であるペリリルアルコールとペリリル酸、ゲラニオールに骨芽細胞の働きを促進し、ペリリルアルコールとゲラニオールに破骨細胞の働きを抑制することが示されています。特開に書かれている実験は、ヒト株化骨芽細胞を用い、ゲラニオールなどの成分の濃度は0.5～3mMで骨形成を促すとされていますので、通常、私たちがアロマのトリートメントをする濃度(1～2%)でも、効果がありそうです。

(注意:エストロゲン様作用のある精油は子宮筋腫や乳がんなどエストロゲンが関係する疾患のある方は残念ながら使えません。)

<塗布するのにお勧めの部位>

次の5箇所は高齢の女性が骨折しやすいところです。積極的に塗布したいものです。

- ①大腿骨頭                      ②手首                      ③肩・鎖骨                      ④背骨                      ⑤肋骨。

