



第15回講演会報告

No. 10

平成30年9月22日（土）、グランシップにて「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第15回講演会が開催されました。

講演2「口腔から考える全身のアンチエイジング医学」不老は口からーー
講師：斎藤一郎先生（鶴見大学歯学部教授）

アンチエイジング医学（抗加齢医学）とは「健康と若さを保ちながら年を重ねることを可能にする医学」です。超高齢社会に突入し、セルフチェック、セルフケア、セルフメディケーションが重要な時代になりました。

1. 口の役割
口腔機能は人生の最後まで維持したい機能です。食べる、話す、笑う、歌う、味わう、飲み込む、かみ碎く…など。感覚器や消化器としての働きがあり、記憶や学習機能とも関連する。口と全身の老化度は一致する。歯の喪失は記憶機能・身体機能の低下を招く。

2. 細胞の酸化を防ぐ
酸化ストレスの原因：排気ガス、大気汚染、紫外線、タバコ、食品添加物無添加や添加物の少ない食材を選ぶ

3. 老化と遺伝子
力口リーキー制限は長寿遺伝子を活性化し、さまざまな老化要因を抑える。
【力口リーキー制限の注意】
力の低下
・75才以上は禁忌、力口リーキー吸収力の低下
・栄養不足に注意
・過度の体重減少に注意
・運動療法の併用
・免疫力低下に注意、予防接種を受ける

4. ホルモン量と寿命
DHEA（デヒドロエピandro口ステロン）：副腎から血中に分泌され、末梢組織で女性ホルモンや男性ホルモンにも代謝されるホルモンで、その濃度は男女とも思春期でピークに達したのち急激に減少する。DHEAが欠乏すると老化現象が加速する。

5. ストレスとドライマウス
DHEAはストレスを和らげる効果があるが、過度にストレスがかかりると分泌量が低下する。

5. ストレスとドライマウス
唾液の役割・消化作用、抗菌作用、粘膜保護作用、神経成長因子

2. 細胞の酸化を防ぐ
酸化ストレスの原因：排気ガス、大気汚染、紫外線、タバコ、食品添加物無添加や添加物の少ない食材を選ぶ
抗酸化物質を摂取する—ラクトフェリン、コエンザイムQ10

3. 老化と遺伝子
力口リーキー制限は長寿遺伝子を活性化し、さまざまな老化要因を抑える。
【力口リーキー制限の注意】
力の低下
・75才以上は禁忌、力口リーキー吸収力の低下
・栄養不足に注意
・過度の体重減少に注意
・運動療法の併用
・免疫力低下に注意、予防接種を受ける

4. ホルモン量と寿命
DHEA（デヒドロエピandro口ステロン）：副腎から血中に分泌され、末梢組織で女性ホルモンや男性ホルモンにも代謝されるホルモンで、その濃度は男女とも思春期でピークに達したのち急激に減少する。DHEAが欠乏すると老化現象が加速する。

5. ストレスとドライマウス
DHEAはストレスを和らげる効果があるが、過度にストレスがかかりると分泌量が低下する。

6. サクセスフル・エイジング
幸福な老い：よい人生を送り、夭寿を全うする
笑顔になるライフスタイル
生活の質を保つ
社会貢献
ネバネバ食品をとる、よく噛む

1. 精油（エッセンシャルオイル）
植物の花、葉、枝、茎、根、実、木幹、蕾などから抽出した、フローラル系、ハーブ系、スペイス系など、植物ごとに独自の香りを持つ、酸性の芳香性有機化合物である。液体だが揮発性が高く、引火性がある。アルコールや脂質に溶け、水にはほとんど溶けない。ほとんどの精油の比重は1以下で水面に浮くという特徴を持つ。

2. 精油とハーブティの違い
【精油】
・飲んではいけない
・油溶性の成分
・吸入や皮膚塗布で使用
【ハーブティ】
・利尿作用や消化促進
・母乳の出が悪くなることもある。
・飲んでよい
・水溶性の成分
・利尿作用や消化促進
・妊婦は1日2杯まで。出産後は
①吸入
②蒸散
③アロマセラピーマッサージ（植
ランシップにて「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第16回講演会が開催されました。

第16回講演会報告

平成30年12月15日（土）、グランシップにて「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第16回講演会が開催されました。

講演1「アロマセラピーの不思議な世界～香りを心と体の健康に役立てよう～」
講師：相原由花先生（ホリスティックケアプロフェッショナルスクール学院長）

相原先生は、臨床アロマセラピストとして統合医療を実践されていました。

「治す医療」から「支え合う医療」へ

1. 精油（エッセンシャルオイル）
植物の花、葉、枝、茎、根、実、木幹、蕾などから抽出した、フローラル系、ハーブ系、スペイス系など、植物ごとに独自の香りを持つ、酸性の芳香性有機化合物である。液体だが揮発

5. 精油の種類
①花から採れる精油：ジャスミン、ラベンダー、カモミール、ローズ、イランイラン
②葉から採れる精油：バジル、リッサ、ペパーミント、ローズマリー、レモングラス

4. ホリスティックアロマセラピーとは
植物から抽出した100%純粋な精油の「香りの心理的作用」と「成分の薬理作用」、アロマセラピーマッサージによる「タッチの効果」を使い、自己治癒力を向上させるサポートをすること。

No.10 2020. 2. 21

- ③果皮から採れる精油・レモン、マンダリン、オレンジ
④種子から採れる精油・コリアンダー、ブラックペッパー
⑤木部から採れる精油・シダー
ウッド、サンダルウッド
- 6. アロマセラピーの歴史**
- ・古代エジプト：ミイラづくりに乳香や没薬などの精油が使用された
 - ・アーユルヴェーダ：インドやスリランカの伝統療法
 - ・十字軍遠征（11～13世紀）：ハーブや薬草、アラビア医学や精油の蒸留法などがヨーロッパに伝わった
- 7. 真正ラベンダー**
- 「治癒はケアにあり」傷づいた兵士の肩にラベンダー精油を塗布し、優しく歌いながら、身体をさすつてしまわった。
- 【フローレンス・ナイチンゲール】**
化粧品の防腐剤に精油が使えることを発表した。1938年「Aromatherapy」という本を出し、この世にアロマセラピーを生み出した。

- 8. 患者さんの苦痛を緩和する**
- 終末期ケアを受ける患者へアロマセラピーマッサージを施したところ、痛み、倦怠感、呼吸困難、不安、「香りを上手に安全に使って、ころやからだの健康を守りましょう！」
- 筋肉の緊張や凝りをほぐしてリラックスさせる
その他のラベンダー
ラバンジン・リフレッシュ効果、皮膚への抗炎症効果
スパイクラベンダー・免疫向上、抗ウイルス、去痰
フレンチラベンダー・防虫、抗菌、抗ウイルス

第17回講演会報告



平成31年3月23日（土）、グラントシップにて「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第17回講演会が開催されました。

- 講演1 「自然一体型統合医療 健康寿命の延伸」**
- 講師：藤井美由紀先生（株式会社統合の杜研究所代表取締役）
藤井先生より、一人一人が健幸であるために地域と一緒に取り組んでいること（八ヶ岳リゾートアウトレット）と取り組もうとしていること（島田市）についての紹介がありました。
- 1. 八ヶ岳リゾートアウトレット**
- ・山梨県北杜市で営業中
- 八ヶ岳の雄大な自然環境の中での全人的医療としての統合医療の概念に基づき、クライアント自身が健幸をつくるお手伝いをしている。エビデンスに基づいた運動、食事、ストレスティアなどのヘルスケアプロトコムを、医師や各専門分野のセラピスト、トレーナーがチームで担当している。
- メニュー：アロマ、ヨガ療法、太極拳、鍼灸
- 2. 島田市（旧金谷中学校跡地）に建設予定のリゾート型アウトレットモール**
- ・2021年3月までのオープンを目指している
- ・地域の自然や文化と共生する観光・健康施設
- 有名ブランドのアウトレット店 地場産品を扱うスペース 専門家のメディカルチェックなどを受けられる健康維持・増進施設 宿泊施設
- ・島田市ホームページより

コンセプトは「食や茶やスポーツによる心身の健康などをテーマに、訪れる人に憩いや癒し、新しいライフスタイルなどを提供するオリジナリティある交流・賑わいの拠点の整備」とし、民間事業者が施設整備から維持・管理、運営を行い、地域全体の活性化に資する持続性のある事業とする。

アウトレットモールは、オープン当初は40～50店舗を見込み、その後の運営状況を見ながら増床を視野に入れている。

防医学・未病の観点から、ヨガやノルディックウォーキングなどの運動に加え、食事や睡眠といったライフスタイル全体を専門家のアドバイスを受けて見直すことができるプログラムを提供していく。市としては、いずれの施設でも、地域住民の雇用促進を期待している。

周辺では、「ふじのくに茶の都ミュージアム」がオープンし、富士山静岡空港のターミナル増築工事が完了するなど、今後ますます交流口の拡大が期待される。他にも、大井川鐵道や蓬莱橋、諏訪原城跡、川根温泉や伊太和里の湯など、この地域には数多くの自然・歴史・文化資源があることから、これらをつなぎ合わせて当市の持つ「場の力」をさらに向上させ、市街地への経済波及効果も見込める魅力ある拠点となるようしていく。