

10. アロマセラピスト

山下 真理

(横浜薬科大学, アロマセラピスト)

緩和ケアにおけるスピリチュアルケア

本稿では緩和ケアにおける心のケアに焦点をおき、さらにスピリチュアリティとアロマセラピーとの関連性について述べていきたい。

緩和ケアにおけるスピリチュアリティの概念の明確な説明は難しいが、自己超越性という言葉は共通している。ここで海外の概念の例をとれば、「人間の本質を現し、すべての人に生まれつき備わっており、危機的状況でも生きる本当の意味や目的を見つけ出し、問題に対処し、自分らしく生きるための機能」となっている。ターミナルケアにおいて命の危機がそこに迫り、身体的、精神的苦痛が襲っていても自分らしさを見失わず生きる意味を見出すことは難しい。己を救う意識は、自分自身の中にあると条件づけると、その道しるべを医療従事者であるスタッフが全員この見解をもって治療にあたるのも厳しいものがある。教育の必要性が生じてくる。

実際アメリカの医学部の90%、イギリスでは60%がスピリチュアルケアをカリキュラムに取り入れているが、日本では緩和ケアのできる看護師の育成が始まっているとはいえ、6カ月(630時間)の集中講座の中でスピリチュアルケアは15時間と短い。ハーバード大学附属のダナ・ファーバー癌研究所内では仏教、イスラム教、キリスト教などの僧侶が24時間対応するなどのほか、ヒーリングなども行っている。スピリチュアリティなしの緩和ケアは難しいといえる。アメリカにあるNCCAM(国立補完代替医療センター)で効果の確認できた療法として、祈り、鍼灸、ヨガ、催眠療法、太極拳、アロマセラピー、漢方薬、マッサージセラピーが載せられている。



図1 アロマ回想法の風景

アロマ回想法とスピリチュアルケア

ここでひとつのスピリチュアルケアとしてのアロマ回想法を紹介したい。アロマ回想法とは、ブレンドされた精油の香りを目を閉じて聴き、思い浮かんだことを自由に語ってもらうカウンセリングの一種である。嗅覚の海馬などへの刺激により、さまざまな記憶、感情を引き出すことが可能なメソッドである(図1)。

ターミナルケアでは、もっぱらアロマセラピーはトリートメントの一環としてマッサージが主体であると思う。アロマ回想法はマッサージではなく、植物から抽出した精油の香りで記憶や感情を蘇らせるメソッドである。嗅覚は他の感覚器と異なり、直接脳に刺激を伝える。嗅覚は大脳辺縁系で海馬、扁桃核と複雑に接続する(図2)。その結果、感情を伴うさまざまな記憶をよみがえらせることが可能である。

一般の回想法である、その患者の元気であった時代を反映した映画、音楽などからの回想とは異

なり、アロマ回想法はその人個人が生きてきた自分だけの価値観と記憶の回想である。己の人生を振り返り、それは小さな喜びの記憶であっても自分を受容し、愛し、今を生きるエネルギーになるものと感じる。そして、自分を客観視できようになるのも落ち着きを取り戻すうえで重要である。

筆者は精神科の病院でうつ、PTSD（心的外傷後ストレス障害）などの患者にこの療法を行ってきたが、どの場合においても子ども時代の記憶をよみがえらせることが多い傾向にあった。子どもたちは遊びや生活を通して脳の引き出しに、感じたいいろいろなさまざまな情報をしまいこんでいく。子ども時代は、人間形成において重要な鍵となる時である。しかし、子どもは、実は大人より多くの忍耐を背負っている場合も多く、精神科領域ではそのことを痛感する場面もある。アロマ回想法により、その問題にまで記憶とともに自分を掘り下げていく作業は、生きる本当の意味や目的を見つけ出し問題に対処し自分らしく生きるための機能としてのスピリチュアリティへの導きになるものと感じている。植物と人間の、時代を超えた係わり合いがもたらす力である。

緩和ケアにおいても、アロマ回想法によって引き出された1人ひとりの深い感情や記憶の中から自分らしさを感じることができる。そこに至る行程はあるが、最終的に己を受容し愛を見出す方法である。

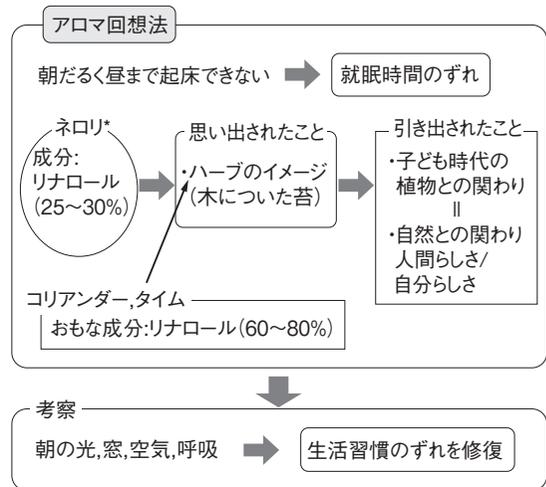
アロマセラピーのメリット

この症例はホスピス患者ではないが、植物の香りにより“立ち返り”へのきっかけになった症例である（表1、図2）。

この方は、母の看病、夫との不和などで引きこもりとなった方である。以前より人付き合いは悪く、家の中では昼夜逆転の生活が続いていた。アロマ回想法により自然とかわった記憶の蘇りによって、自分自身への立ちかえりのきっかけをつかむことができた。まず、とりあえず朝は窓を開け、光と風を感じて深呼吸する。これを少しずつ取り入れてもらうことにより、昼夜逆転の悪習慣に立ち向かうことが可能となった。この一歩が新

表1 症例1の概要

- ・病名：神経症、気分障害、不安抑うつ状態
- ・年齢、性別：40歳代、女性
- ・処方：塩酸セルトラリン（SSRI）、フルニトラゼパム（眠剤、筋弛緩作用あり）
- ・高卒、OL、先輩のいじめで1年で退職→うつ傾向
- ・母（くも膜下出血）の看病→気分の落ち込み
- ・同棲相手と結婚、夫の暴力、病気への不理解、流産で離婚→前後して家に閉じこもる
- ・来院時の訴え：不眠、イライラ、ソワソワ感、生きていてもしようがない（自殺企図なし）



*ネロリ：オレンジの花びらの精油

図2 症例1とアロマ回想法

しい生活に欠かせない要素と考える。

ここでもひとつアロマセラピーのメリットを説明する。それは呼吸の自発的な促しである。怒り、悲しみ、憤り、身体的痛み、そのどれもが呼吸を浅く、時には止めてしまう。そのときは、説得ではなく、まずゆっくりと呼吸することを促さなければならない。祈り、ヨガ、催眠療法、太極拳、アロマセラピー、どれも呼吸が重要なポイントである。

アロマセラピーにおいて、精油の香りを嗅いでいるとき人は単に心地よさに癒されるだけではなく、自分の脳の引き出しから何かをたぐり寄せようと深く呼吸する。それを筆者は、「心呼吸」と呼んでいる。そこから自分らしさを紡いでいくことが可能である。これにマッサージを加えれば、

タッチングによるオキシトシン効果による相互信頼も生まれる。

オキシトシン効果については、東京大学などでの発達障害患者への取り組みも開始されている。信頼感をもつためにも記憶、価値観の共有、そして触れることは重要である。そのときに人は、心から安堵のため息をつくことができるであろう。

おわりに

終末がんから生還した患者に関する書物にも、実践したことの中に、自分の魂と深くつながるとある。アロマセラピーが、この分野でさらに役立つことを願ってやまない。