

「ペパーミント」の香りをかぐだけで 鼻がスッキリし 頭痛や不眠の改善にもつながる

西田メデイカルクリニック院長 西田元彦



にしだ もとひこ
藤田保健衛生大学医学部卒業。名鉄病院、西尾市市民病院などを経て、現職。西洋医学を中心としながらも、東洋医学や代替医療のよいところを実際の診療に取り入れるホリスティック医学の普及に努めている。著書に「花粉症を体質から治す」(シンプリブックス)がある。

ペパーミントオイルで その場で鼻が通る!

私のクリニックには、花粉症や鼻づまりなど鼻の不調を抱えて多くの患者さんが訪れます。

クリニックでは西洋医学を中心としながらも、東洋医学や民間療法も含めて、よい方法であれば積極的に治療に取り入れるという治療方針を取っています。最近、特に鼻の不調対策で取り入れているものが「ペパーミント」です。

ペパーミントというと、さわやかな香りのアロマオイルや、クールな刺激のあるガムやキャンディーなど

を思い浮かべる人も多いと思います。この清涼感、爽快感が実は鼻の不調に大きな効果をもたらすのです。

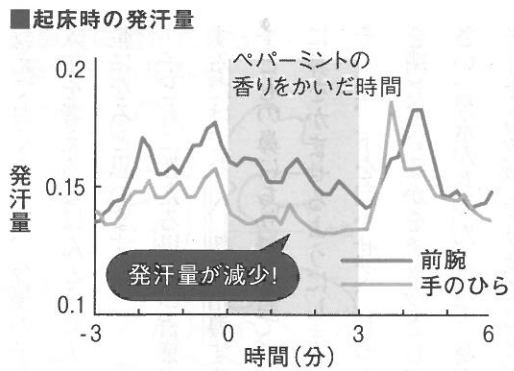
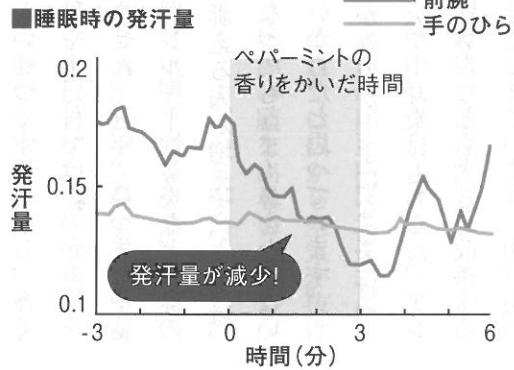
鼻が詰まって呼吸ができないという患者さんには、マスクの上からペパーミントオイルを1滴垂らします。患者さんにはその香りをかいてもらっているうちに、その場でスッと鼻が通っていきます。鼻づまりの人にはペパーミントの香りはわからないはずですが、それでも鼻が通るのです。

香りは、その成分が脳下垂体^{のうかすたい}に伝達され、体や心に作用しますが、さらにペパーミントには鼻や喉に直接働きかけて、鼻炎などの炎症を抑える効果もあります。

以前、ペパーミントを使って実験を行いました。健康な人6名を対象に、寝ているときと起きているときにペパーミントの香気をかかせ、体

の発汗量や血流量を調べるといふものです(左のグラフを参照)。眠っている人は鼻が詰まっている人同様、香りはわかりません。しか

ペパーミントの香りをかぐだけで リラックス効果がある!



睡眠時も起床時もペパーミントをかかせた時間帯だけ発汗量が下がり、リラックス効果が得られた

し、実験の結果、起きているときも寝ているときも、ペパーミントの香気をかぐことで、発汗量が顕著に抑えられることがわかりました。

このことからペパーミントには、ほかのアロマオイルと同様に、意識のあるときに働く脳下垂体への作用に加えて、意識のないときに起こる鼻や喉への直接効果を持っていることが証明されたのです。

鼻の不調に効果があるアロマオイ

ルは多くありますが、ペパーミントの場合はその直接効果によって、より高い効能が期待できます。クリニックではペパーミントオイルを使用していましたが、ペパーミントの葉や市販のエッセンシャルオイルでも同様の効果が得られます。

ハーブティーとして 飲むとさらに効果大

ペパーミントはハーブティーとし

て飲んでも効果が得られます。

ペパーミントなどのハーブには、体を老化させると言われる活性酸素を取る酸化作用があります。酸化作用は老化を防ぐだけでなく、アレルギーなどの体質改善にもとても役立ちます。さらに体をリラックスさせ、自律神経を整えて、不眠や頭痛などを解消する効果もあります。

ハーブティーを飲むときに香りをかぐことになり、それが先述のアロマテラピー効果も与えるため、とても効率が高いのです。

ペパーミントの葉を直接紅茶などに入れてもいいですし、ペパーミントのエッセンシャルオイルを1滴紅茶に落として飲む方法もあります(※注)。

このようにペパーミントは、とにかく不快な鼻の不調をすぐ楽にした、というときにとても有効ですが、鼻の不調を根本的に治したい人は、食習慣を見直して体質を改善することもたいせつです。

例えば花粉症の人は、東洋医学的に見ると、大部分は「水毒」状態であり、体が冷えています。この体質

を改善するためには、体を温め、冷えを追い出す食事が不可欠です。私がお勧めする体を温める食べ物としては、以下のものがあります。

- 【野菜】ネギ・ピーマン・タマネギ・ニンジン・パセリ・シソ・パセリ・タマねぎ・レンコン・シヨウガ・ニラ・ニンニク
 - 【穀類・イモ類・豆類】モチ米・ジャガイモ・インゲン豆
 - 【果物類】アンズ・リンゴ・ミカン・ナツメ・クルミ・モモ・クリ・ブルーベリー
 - 【肉類】鶏肉・羊肉
 - 【魚類】アジ・フグ・ウナギ・エビ・サバ・カツオ・イワシ・マグロ・サンマ
 - 【調味料】コショウ・ワサビ・カラシ・サンショウ・トウガラシ・黒砂糖
- 野菜は生で食べるよりも、煮たりゆでたりして食べてください。

また、白砂糖がたっぷり含まれるお菓子類や、炭酸飲料、食品添加物が多く含まれるインスタント食品や出来合いの総菜などは、なるべく避けるようにしましょう。

今の鼻の不調をペパーミントで抑えつつ、食事を変えていけば、いつの間にか鼻がスッキリしている自分に気がつくと思います。

即効で鼻がスッキリする! 「ペパーミント」活用法



マスク(ガーゼなどでも可)の上から1滴ペパーミントオイルを垂らし、しばらく呼吸する。ペパーミントの葉の香りをかいてもよい



ペパーミントの葉やオイルを入れた温かいハーブティーを飲むとさらに効果大!

※注:ペパーミントのエッセンシャルオイルは少量なら飲んで問題はないが、食用としては認められていないため、気になる人は葉を使う