

## 同年代より血管が硬い人の特徴

\* 45～54歳の働く女性 89人の分析結果より \*



※平成27～28年度  
当センターが実施した健康測定データの分析結果より

## 女性ホルモンと動脈硬化の関係

女性ホルモンは中性脂肪やコレステロールを下げ、動脈硬化（血管の老化）を防ぎます。しかし、40歳を過ぎて更年期を迎えると、女性ホルモンの分泌が急激に減少するため動脈硬化のリスクが高まり、動脈硬化が進行すると心疾患や脳血管疾患を引き起こしてしまいます。

（閉経後には、男性より女性ホルモンが少なくなります！）  
今回、働く女性89人のデータを分析した結果、動脈硬化と関わりのある心身の不調を発見しました。

みなさん、このような不調に心当たりはありませんか？

これらの不調は、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスを調整することで改善が見込まれます。

ぜひ、心身の不調を改善し、病気を未然に防ぎましょう！

忙しい今だからこそ、癒されながらできる方法をご紹介します。



## 病気未満の不調をアロマセラピーで改善

\* 精油が心身に作用するメカニズム \*

### 精油の効果

近年、科学的に証明されています

\* 身体のコンディションを整える

ホメオスターシス（体温・呼吸・血圧・血糖値・ホルモンなどの機能を正常に保つ）の働きを助けます

\* ストレスからくる不調を軽減

緊張感を和らげ、リラックスへ導いたり、イライラや興奮を鎮めて気持ちを落ち着かせます

\* 精油の種類によって、薬理的な作用が期待できる

鎮静作用    ホルモン調節作用    鎮痛作用    消化・食欲増進作用    利尿作用



### 精油が働くしくみ

精油の成分は身体の各部位から吸収されます

① 呼吸によって、肺・血液・リンパ液へ



② 皮膚から吸収し、血液・リンパ液へ



③ 鼻から大脳へ

香りはほんの数秒で脳へ伝わり  
自律神経やホルモン分泌を調節します



忙しい人に  
おすすめ

精油（エッセンシャルオイル）とは？

精油とは植物から抽出したもので、高濃度の有効成分を含み、それぞれの植物特有の香りや作用を持っています。

その作用はリラクゼーションだけでなく、集中力を高める等、様々な効果が期待できます。ただし、質の悪い精油を使用した場合、期待した結果が得られないばかりか、場合によっては有毒となることもありますので、ご注意ください。

## 安らぐ香り de セルフメディケーション



好きな香り（エッセンシャルオイル）で  
不調を和らげる生活のご提案

瞬時に気分転換できる香りのチカラ  
試してみませんか？



独立行政法人 労働者健康安全機構  
九州労災病院 治療就労両立支援センター

## Step1 精油を選びましょう

### Lavender (ラベンダー)

心身にやさしく働くフローラルな香り。心を落ち着かせ、カラダ・感情両面をリラックス、鎮静効果後の安眠もしくは集中作業の双方に効果をもたらす。



### Orange sweet (オレンジ スイート)



フルーティで心地よい柑橘系の香り。気持ちの高揚、うつ状態や緊張・ストレスを払い去る等の効果が期待できます。

### Clary Sage (クラリーブ)

緊張している心や体を和らげ、気持ちを楽しみしてくれる甘いハーブの香り。ホルモンバランス・不眠症等からの不安の軽減、リラックス効果が期待できます。



### Bergamot (ベルガモット)



甘くてフルーティな柑橘系の香り。ストレスや緊張の緩和、リフレッシュ、不眠の改善等の効果が期待できます。

### 好きな香りを選びましょう

嗅覚には個人差があり、感じ方は人それぞれ…体調や気分によっても香りの好みは変わります

## Step2 芳香浴・手浴で心地よい時間を

### 芳香浴

香りを吸い込み、鼻から香りの成分を体に取り込むことでホルモンに働きかけ、不調を和らげます



#### <方法>

ティッシュペーパーやハンカチ、お湯をはったマグカップ等に精油を1滴おとし、香りをかぎます

★香りをゆっくり吸って体内に取り入れるのがポイントです

### 手浴 (ハンドバス)

カラダの一部を温めることで全身の血行を良くし、精油の香りとの相乗効果で心身の健康を促します

#### <方法>

①洗面器に40℃前後のお湯を準備

②精油を1滴入れ、よくかき混ぜる

③両手首まで入れて、5～10分

★手首をしっかり温めるのがコツです



#### \* 安全に使うための注意事項 \*

- 100%天然で純粋な精油を使う
- 精油を原液のまま飲用したり、肌につけたり、眼に入れたりしない
- 精油は用法・用量を守り、長期大量に用いない
- 火気に注意 (精油は引火性・加熱性あり)
- 精油の保管は子どもやペットが手の届かない場所で、直射日光が当たらない冷暗所へ
- 妊産婦・高齢者・子ども・治療中の方は、専門家と相談して使用
- 外出前や外出中は柑橘系精油 (レモン・ベルガモットなど) の使用に注意

## Step3 精油の効果を実感



血圧は基準値を維持していますか？  
更年期をすぎると血圧は高くなる傾向ですが、その急上昇を抑制することが期待されます  
※血圧が基準値(135/85mmHg)以上の方は、産業保健スタッフにご相談ください



心身の不調、軽減していますか？  
\* 次の項目について、症状の程度をチェックしましょう \*

|    | 項目 (更年期に見られる不調) | 症状の程度    |
|----|-----------------|----------|
| 1  | 顔がほてる           | 強・中・弱・なし |
| 2  | 汗をかきやすい         | 強・中・弱・なし |
| 3  | 腰や手足が冷える        | 強・中・弱・なし |
| 4  | 息切れや動悸がする       | 強・中・弱・なし |
| 5  | 寝つきが悪い、眠りが浅い    | 強・中・弱・なし |
| 6  | 怒りやすく、イライラする    | 強・中・弱・なし |
| 7  | くよくよしたり、憂うつになる  | 強・中・弱・なし |
| 8  | 頭痛・めまい、吐き気がよくある | 強・中・弱・なし |
| 9  | 疲れやすい           | 強・中・弱・なし |
| 10 | 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 強・中・弱・なし |

出典：小山高夫「簡略更年期指数：SMI」

精油の使用については自己責任です。オイルの特性や用法・用量を確認の上、ご使用ください。最初は1滴(少量)から試すことをお勧めします。

