

がんなどの緩和ケアにアロマセラピーを活用する動きが広がっている。植物から抽出された精油による薬理作用や香りのリラックス効果があり、やさしくゆっくりと肌に触れられることで痛みやストレスが和らぐ効果も。患者を見送る家族のグリーフ(悲嘆)ケアにもつながっている。(加納裕子)

終末期に寄り添い

「アロマセラピーがなかったら、もっとつらい最期だったと思います。出合えてよかった」。がんで32歳の息子を亡くした兵庫県の女性(69)は目に涙を浮かべてこう振り返る。

男性は20代後半で胃がんに。手術を受けて仕事に復帰したが再発し、亡くなる直前の2カ月間、ホスピスで毎週アロマセラピーを受けた。痛みやしんどさでいらだつこともあったが、セラピストに胸の内を話すと気持ち落ちつき、施術を受けた後は母親とも和やかに会話ができたという。

男性に最期まで寄り添った日本アロマセラピー学会認定臨床看護師の宮里文子さん(55)は「若くして死を受け止めるのは苦しかったと思う。体に触れることで信頼感が生まれ、何でも話せたのではないか」と話す。男性に頼まれて母親にもアロマトリートメントを行い、親子の橋渡しの役割も担ったという。

医療機関に広がる

アロマセラピーには植物の香りによるリラックス効果だけでなく、精油の種類

によって免疫促進や抗うつ、去痰などさまざまな薬理作用がある。セラピストがゆっくりと肌に触れることによって痛みやストレスを和らげたり免疫力を高めるホルモンが分泌される効果も指摘されている。

日本アロマセラピー学会幹事の春田博之医師(56)は「いつまで生きられるかわからない心理状態の中で、

家族も癒やす

アロマセラピーとともにがんと闘った1人の母親が5歳の娘に残した絵本「りなちゃんきいて」＝写真＝が全国のホスピスなどで読まれている。

平成21年に子宮頸がんで



母が残した絵本 全国で読み継がれ

亡くなった神戸市の山本順子さん＝当時(34)＝。ホスピスで約3カ月、宮里文子さんのケアを受けながら、娘へのメッセージを残した。

残された言葉を宮里さんが絵本にまとめ、山本さんの1周年忌に発行。すでに2千冊以上が発行された。800円(税込)。問い合わせは関西アロマセラピスト・フォーラム(☎070・6564・4050)。

緩和ケアにアロマ効果

タッチングで痛み和らげ



アロマセラピーを受けて笑顔を見せる男性＝当時(32)。ペパーミントの香りが好きだったという

香りやタッチングの感覚で『今』を安心して感じられる。セラピストに対してこれまででの人生を語る人も多く、心の断捨離にもなる」と強調する。

ーを取り入れる医療機関も少しずつ増えている。「臨床アロマセラピスト」を養成するホリスティックケアプロフェッショナルスクールの相原由花学院長は「ここ5～6年でかなり広がっ

てきた」と話す。

相原さんによると、緩和ケアに携わるためには精油の知識だけでなく、がん患者の体内で何が起きているかといった医学的知識、がん患者の精神状態などさまざまな知識が必要だ。こうした技能を備えた臨床アロマセラピストを目指す人も増えており、約半数は看護師だという。

「アロマセラピーを受けて苦痛が少しでも和らげば『今日生き抜ける』という自信になる。患者さんに『なぜもっと早く教えてくれなかったのか』といわれることもあり、さらに広げたい」と相原さんは語る。

家族自身が施術

がん患者への施術には注意点もあるが、専門のセラピストの指導を受ければ、家族が行うこともできる。

兵庫県宝塚市の男性(68)は平成26年に精巣がんを診断され、他の部位にもがんがみつかった。約9カ月にわたる手術や抗がん剤、放射線治療の間、宮里さんにアロマオイルを提供してもらい、手技のコツなどを教わった妻(64)がアロマセラピーを実施。眠れずに苦しんだときも、自然と眠りにつけたという。男性は治療を終えて職場復帰し、妻は「アロマセラピーに助けられ、夫婦の絆も強まった気がする」と振り返った。

こうした家族ケアは終末期にも有効という。春田医師は「患者への関わり方が分からず、『もっと何かできたのではないか』と後悔する遺族は多い。アロマセラピーを通して深く関わることでこうした思いが和らぎ、看取りを肯定できた例もある」と話している。