

## 糖尿病 ワンポイントアドバイス ストレス解消のために… ～アロマセラピー～

ストレスは糖尿病コントロール悪化の原因となります。そこで、ストレス解消法としてアロマセラピーをご紹介します。

アロマセラピーという言葉をご存じの方はたくさんいらっしゃると思います。しかし、実際行ってみるとなると準備や使用方法についてよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。アロマセラピーとは、植物から抽出された有効成分を高濃度に含有した精油(エッセンシャルオイル)を使用し、心身の健康に役立つ植物療法の一つです。真新しい感じを受けますが、日本でも冬至のゆず湯などのように古くから行われています。

アロマセラピーを行う際に必要なものは、エッセンシャルオイルのみです。小さな遮光ビンに入っており、アロマセラピーの専門店などで購入できます。一般的な香りのラベンダーやゼラニウムなどから始めると馴染みやすく、失敗しません。

今回紹介させていただくのは、『スイートオレンジ』です。

その名の通り、甘いオレンジの香りは、リラックスとリフレッシュ感、気持の快活さを促し、食欲増進などの作用があります。

### 使用方法

ハンカチなどにつけておくと、使うたびに甘いオレンジの香りがして、落ち着きます。

洗濯のすすぎ時にエッセンスを1～2滴たらすと、洋服にほのかな香りがつきます。

入浴時、浴槽(水量約200ℓ)に精油(5滴以下)をたらすと、浴室いっぱいに香りが広がり、リラックスできます。

直接皮膚に塗布する場合は、必ずオイルなどに混ぜ、希釈して使用します(1%以下が目安)。お子様、高齢者の方は規定の使用量よりも少なめの使用、妊娠時、アレルギー等疾患がある方は、使用不可の精油もあるため、医師へのご相談をお勧めします。

五感のうちで、嗅覚は、唯一直接脳を刺激する感覚器となります。様々な匂いをかぎわけるということは、脳の機能低下の予防にもなります。

「嗅ぐ」ことは日常的に行っていますが、改めてゆっくり「香り」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

(臨床心理士 町野 友美)

## 三重病院 外来糖尿病教室 5月開催のお知らせ

### ★5月のテーマ 『糖尿病と歯周病』

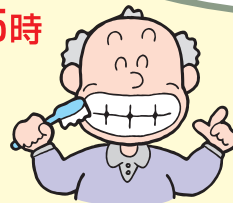
- 糖尿病と歯周病の講義
- ブラッシング指導も行います!

日時 ● 平成21年5月27日(水) 14時～15時

場所 ● 三重病院 研修棟 第1研修室  
(表玄関向かって左側の建物です)

担当 ● 奥村歯科医師

正しく歯磨きをして、  
一生自分の歯で食べられるようにしたいですね!  
歯周病は糖尿病合併症の一つで、  
コントロールにも影響するんですって～。



糖尿病に関心のある方、  
どなたでも参加自由で、  
参加費は無料です。  
お問い合わせは内科外来まで。

### 募集しています

#### ① 看護師

▶ お気軽に 三重病院看護部長室 今井可奈子  
までご連絡ください

看護師の仕事をやめてからしばらく経つので心配…と思ってみえる方、大丈夫です。看護技術が不安な方には、トレーニングをしていただく準備もできております。赤ちゃんからお年寄り、身体の不自由な方、どなたにもやさしい三重病院です。私たちといっしょに看護をしてみませんか?相談・見学随時お受けいたします。

#### ② 薬剤師

▶ お問い合わせは  
三重病院 管理課 北山まで  
ご連絡ください

非常勤の薬剤師業務

