

■妊娠中のアロマセラピー



2階病棟・分娩室では、妊娠中に起こるトラブルや分娩中の痛みの緩和、リラックス効果を目的に、アロマセラピーをケアの中に取り入れています。
分娩中のアロマセラピーについては、以前サンシャインでもご紹介しましたので、
http://katsushika.jrc.or.jp/sun/bn/0411_list.html#03 をご参照ください。) 今回は妊娠中のアロマセラピーについてご紹介します。

妊娠中は、心にも身体にも色々な変化が訪れます。
そんな妊娠中に起こるトラブルをアロマセラピーでやわらげ、
ゆったりと楽しい妊娠生活を送りませんか？

妊娠中にアロマセラピーを行うことには、色々な効果があります。

- ◇好みの香りでリラックスできます。
- ◇緊張を緩め、リラックスすることで、すっきりと眠ることができます。
- ◇血行やリンパの流れを良くして、むくみがやわらぎます。
- ◇血行がよくなることで、腰の痛みがやわらぎます。
- ◇ホルモンの変化によって起こる、沈んだ気持ちを軽くします。



安全にアロマセラピーを活用しましょう♪

アロマセラピーの時に使う「精油」とは、天然の植物から採れるもので、たくさんの成分が集まったものです。使う精油によって、効果は異なります。

妊娠中に安全に使える精油で、安全な方法でアロマセラピーを活用しましょう。

精油を購入した時に、オイルについている「成分分析表」の注意書きを確認しましょう。

注意点

1. 皮膚に使用する場合は必ず薄めて使いましょう。
2. 内服しないようにしましょう。
3. 皮膚に使うときは、あらかじめパッチテストをしましょう。

<パッチテストの方法>

10mlのキャリアオイルに使用したい精油を8滴入れます。
(5mlに4滴でも構いません。)
前腕の内側に精油を塗布して、30分後に皮膚の状態をみましょう。
赤く、かゆくなり、しだいに膨らんでくればアレルギーがあるということです。
その際は、使用はやめましょう。

アロマセラピーの活用方法

◆芳香浴◆

どんな場所でも、手軽にできるのが芳香浴です。
ハンカチやティッシュペーパーに精油を1～2滴落とします。
立ちのぼる香りに鼻を近づけ、深呼吸をしましょう。
このとき、精油をつけた部分に、直接肌が触れないように注意します。



◆温湿布◆

温湿布は、皮膚と鼻から成分が取り入れられ、
湿布をあてた部分の気になる症状を緩和させる効果があります。
お湯を使う温湿布には、血行を良くし痛みを和らげる効果があります。
洗面器にタオルが浸かる程度の熱湯を入れます。
精油を1～2滴落としたり、短冊状に折ったタオルの端を手で持ったまま浸します。
水面に浮かぶ精油をすくい取るようにしながら、タオルを取り出し、そのままねじって絞れば
温湿布の完成です。
症状のある部分に、湿布を当て、10分ほど置いておきましょう。

◆アロママッサージ◆

精油の芳香成分を皮膚から直接吸収させる、最も効果的な方法がマッサージです。
精油を植物油(キャリアオイル:スイートアーモンドオイルなど)で薄めてから(10mlのキャリアオイル
に4滴の精油が目安です)手にとり、肌をマッサージしながら塗っていきます。
皮膚だけではなく、鼻からも成分を取り込むことができ、高い効果が期待できます。

マイナートラブルとアロマセラピー

<つわり>

レモン、グレープフルーツをティッシュに垂らして
芳香浴を行きましょう。

<腰痛>

サンダルウッド、ラベンダーを使って、
腰のマッサージや温湿布を行きましょう。



<むくみ>

ゼラニウム、グレープフルーツ、レモンなどを混ぜて
マッサージ用のオイルを作り、マッサージを行きましょう。
足首から膝に向かって優しくマッサージします。

<便秘>

オレンジ、ラベンダー(妊娠中期から)、グレープフルーツを使って、マッサージオイルを作ります。
これを手に取り、みぞおちあたりを「の」の字を描くように、優しくなでます。
決して力を入れすぎないように注意しながら、深呼吸をしましょう。
腸の動きを活発にします。



参考文献 鮫島浩二(2004). 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー. 池田書店.

2階病棟 増澤・東平・柴原・大谷・西・町田・市川・恵藤

