

ISSN-1883-3721

The Journal of Holistic Sciences

ホリスティックサイエンス学術協議会会報誌

(Research Association for Holistic Sciences、RAHOS)

Vol.12 No.2
(2018)



悪魔の喉笛（イグアス）

目次

一般論文	KKスケール法を用いた、アトピー性皮膚炎の既往がある 被験者に対するアロマセラピー効果の評価 佐藤 博子	1
セミナー報告	坂牛先生セミナー(頭頸部の復習)に参加して 羽鳥由紀子	23
セミナー報告	2018 年 RAHOS 主催 『理学療法士に学ぶ機能解剖学』セミ ナーに参加して 兼松 晶美	27
活動報告	2018 年 RAHOS 長野研修旅行バラの摘み取りと蒸留見学ツアー に参加して 柚原 圭子	34
事例報告	障害者施設におけるアンケート結果報告 川口香世子	38
全国植物園探訪	No.6 内藤記念くすり博物館附属薬用植物園 岩間 紀子	42
評議員会報告	第 13 回評議員会議事録	44
	ホリスティックサイエンス学術協議会認定資格について	45
	RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧	47
	The Journal of Holistic Sciences 投稿規程	52
	事務局より	54

ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences
(RAHOS)

理事長：川口 香世子（KKAroma Co. Ltd.・代表取締役）

理事：上妻 毅（社団法人・ニューパブリックワークス代表理事）

奥野 剛（御茶ノ水大学名誉教授、医師・医学博士）

橘 敏雄（株式会社・応用生物代表取締役）

顧問：石塚 英樹（在広州日本国総領事館総領事）

監事：田中 義之（堀・田中会計事務所代表）

事務所所在地：〒108-0074 東京都港区高輪3-25-27 アベニュー高輪304

メール：rahos@jcom.zaq.ne.jp、

KKスケール法を用いた、アトピー性皮膚炎の既往がある
被験者に対するアロマセラピー効果の評価

佐藤 博子

アロマリラクセーションルーム Pure Heart
070-8043 北海道旭川市忠和3条5丁目3-19

Hiroko Sato

Aroma Relaxation Room : Pure Heart
3-19, 5chome, 3joh, Chuwa, Asahikawa-city
Hokkaido, 070-8043, Japan

The evaluation for aromatherapy effect using KK scale method on the
subject who has a past history of atopic dermatitis

Abstract:

Atopic dermatitis is a chronic eczema with strong itchiness; it aggravates and causes possible remissions. In most cases, it occurs when the person has diathesis of atopic factors such as bronchial asthma, allergic rhinitis, conjunctivitis, or atopic dermatitis. Mostly it appears at childhood, it is often remissive at adulthood. Though it could recur at adulthood and/or would become serious.

For the adult, these inflammations on the skin caused from those diatheses would become worse from the mental stress in the work place and/or domestic environment. It is more likely when a patient has family members carrying the

diathesis of atopic dermatitis, also it is found when there are complications with other kinds of atopy.

This examination was conducted on the subject with a history of Atopic dermatitis, performed aroma treatment once in seven days pace in total of eight times, and observed QOL progress by means of the KK scale method.

Key words: atopic dermatitis, chronic eczema, diathesis, atopic factors, mental stress, QOL progress, KK scale method, aroma therapy

はじめに

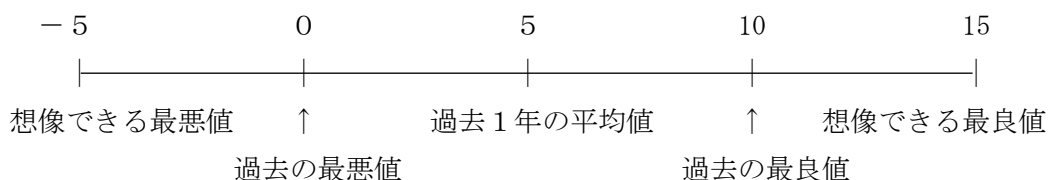
アトピー性皮膚炎とは、かゆみの強い慢性の湿疹で、増悪や軽快を繰り返す。多くの場合、アトピー素因（気管支喘息、アレルギー性鼻炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎などを生じやすい体質）をもつ人に生じる。主に小児期に発症し、成人では軽快することが多いが、成人になって再発したり、重症になることもある。

成人では、これらにより生じた皮膚の炎症が職場や家庭内の精神的ストレスで悪化することがある。家族にアトピー素因のある人が多く、他のアトピー疾患の合併も多くみられる。

本検討は、アトピー性皮膚炎の既往がある被験者に対し、7日に1度のペースで合計8回アロマトリートメントを行い、KKスケール法を用いてQOLの変化を観察した。

I) 材料と方法

1. KKスケール：評価に用いたスケールを下に示す。



被験者に過去1年間の平均値を5と設定し、それに対し現在の状態を上記KKスケールに対応させて数値で判断してもらった。その際、過去に経験した最良の状態

を「10」、最悪の状態を「0」とし、過去に経験したことがないほどよい状態は「11」以上、経験したことがないほどの悪い状態は「-1」以下とした。

2. 被験者の背景と施術内容

背景：年齢 45 歳、身長 156 cm、体重 69 kg、性別 女性

15 年ほど介護福祉士やケアマネージャーとして働いてきた。2017 年 5 月、仕事と並行し学び続けていたリフレクソロジーの自宅サロンを開業した。子ども 1 人と父親と 3 人で暮らしていたが、2017 年 7 月に父親が他界したことで両親共に失った喪失感やショックなどから不安な状態がしばらく続いた。時間の経過によりようやく気持ちが落ち着き、現在は子供と 2 人で暮らしている。

小さい頃からサメ肌で、皮膚がざらざらしていた。介護施設に勤務していた頃、精神的にショックな出来事があり、蕁麻疹が全身に出て夜も眠れないほど皮膚のかゆみが悪化した。当時、自然療法にこだわり色々試してみたが、なかなか改善されなかったため、皮膚科を受診したところ、アトピー性皮膚炎と診断された。ステロイド外用薬を使用し、かゆみや発疹が改善され、夜も眠れるようになった。ステロイド外用薬を使用していたのは、蕁麻疹が全身に出た 10 年以上前の時期で、現在は使用していない。

アトピー性皮膚炎は、「かゆみのある湿疹」「よくなったり悪くなったりを繰り返す」「アトピー素因を持つ」の 3 つの特徴があり、被験者もよくなったり悪くなったりを繰り返していた。また、アレルギー性鼻炎、花粉症（白樺）や果物アレルギー（リンゴ、梨、桃、サクランボ等）、ハウスダストなどアトピー素因やアレルギー症状を起こす要因も持ち合わせていた。特に冬は腕、脚、背中などほぼ全身が乾燥し、特に上腕、脛は粉がふく、ひびが割れる、腫れた部分から汁が出るなどの症状や、強いかゆみから掻きむしってしまい、皮膚の状態が悪化した。

日頃から、保湿ケア、肌に刺激の少ない石けんや洗剤の使用など、アトピーが悪化しないように心がけている。毎年、症状が悪化する 11 月に皮膚科を受診し、外用薬や保湿剤 2 種類合わせて 500g ほどを処方してもらう。11 月から使用し 3 月にはなくなるとのことだった。今回も本試験開始前の 11 月始めに皮膚の状態を悪化させないよう、角化症治療剤ペギンクリーム 20%とヒルドイドローション 0.3%を処方してもらい、お風呂上りに使用し予防している。またアトピー性皮膚炎に対して有用であると考え、月見草油カプセルも服用している。

被験者は、数年前から父親の介護と仕事の両立で、精神的にも肉体的にも大きな

ストレスを抱えていた。ストレスがたまると、甘いものが食べたいくなる傾向があり、その結果、体重の増加や胃もたれ、胸やけがするなど逆流性食道炎のような症状が出るようになった。ストレスや食生活もアトピー性皮膚炎に影響を及ぼしていると考えられた。

介護施設に勤務していた時期に腰を痛めたが、現在は安定している。ケアマネジャーになってからはパソコンを使う機会が多くなり、眼の疲れや肩こりがひどくなった。2～3年前から、肩や腕が思うように動かせない、無理に上げようとする痛みが出るなど、四十肩の症状が出るようになった。整形外科の受診やストレッチなどのセルフケアを行い、現在は症状が緩和されている。また、以前から少し動くだけでも汗をかきやすく、1年程前から汗をかいた後に体が冷えるようになった。現在は自宅での仕事のため、子供のお弁当作り、犬の散歩(30分ほど)、簡単な体操、掃除、洗濯等を午前中の日課としている。仕事の状況などにより変動があり、お昼ご飯を食べない日もある。

外用剤使用状況：角化症治療剤ペギンクリーム 20%

ヒルドイドローション 0.3%

※毎年 11 月に 2 種類合わせて 500g ほど処方してもらう。

服薬状況：ランソプラゾール OD 錠 15 mg（消化器官用薬／消化性潰瘍溶剤）

※症状が出た時のみ服用（2 週間に 1 回程の使用頻度）

施術内容：背中 15 分、腕各 5 分、下肢後面各 5 分、下肢前面各 5 分、

デコルテ・ヘッド 10 分。合計 55 分。

使用オイル：キャリアオイル（マカデミアナッツオイル）に以下のエッセンシャルオイルを 3%濃度に希釈し使用した。

ラベンダー・アングスティフォリア (*Lavandula angustifolia*)

ブラックスプリース (*Picea mariana*)

カモマイル・ジャーマン (*Matricaria recutita*)

3. 試験期間とデータの採取方法

試験期間：2017 年 11 月 23 日から 2018 年 1 月 17 日（56 日間）

1 週間に 1 回、合計 8 回（全 8 クール）。

トリートメントの前後には血圧と脈拍を測定した。

データ採取方法：毎日 1 回、午前中に次の項目について、前述の KK スケールを用いて自己評価を行った。

- ①肌の乾燥、②肌の痒み、③冷え、④肩関節の動き、
- ⑤精神状態、⑥睡眠状態

II) 経過の部

1 回目：2017 年 11 月 23 日（木） 雪時々晴一時くもり

最高気温 4.6℃/最低気温-1.5℃/降雪量 4cm/積雪量 4cm/平均湿度 93%

冬になると肌が乾燥しかゆみを感じるため、本検討を始める数日前から、お風呂上りに角化症治療剤ペギンクリーム 20%とヒルドイドローション 0.3%を使用しはじめたとのことであった。背中では、想像していたほど皮膚の乾燥やザラツキは気にならなかったが、腰からお尻にかけて、色素沈着による黒ずみが目立った。摩擦が起きないように、オイルを多めに使用、様子を見ながら手を当てた。オイルはよく吸収した。

大腿外側部、上腕は色素沈着の跡があり皮膚が黒ずみザラザラしていた。足部は黒ずみはないが足首の周辺や踵が乾燥してザラザラしていた。背中同様、皮膚の状態が気になる部位は、摩擦が起きないようにオイルを多めに使用し、様子を見ながら手を当てた。

背中の中央あたりから首にかけ盛り上がり、僧帽筋が硬く張っていた。四十肩の症状もあるとのことだったので、棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋のあたりに丁寧に手を当てた。猫背気味で肩が前にきているため、姿勢の悪さから血流が悪くなっていると推測された。目の疲れもあることから、スマートフォンやパソコンの多用も原因の一つと考えられた。胸鎖乳突筋の張りや上腕二頭筋、上腕三頭筋など腕全体も硬く滞っていた。特に左側の方が顕著であった。

前脛骨筋がかたく張っており、ボコボコとした感触があった。腸脛靭帯のあたりは施術の際に痛みを感じたとのことだった。体全体も硬く滞っている印象を受けた。毎日 30 分ほど犬の散歩をしているが、この数日急激に気温が下がり積雪もあったため、滑らないように緊張して歩いたことが影響していると考えられた。

肌の乾燥を防ぐために毎日の保湿ケアを継続して続けるようアドバイスをした。またアトピーの予防には、食生活も大切な要因であることは本人も十分承知しているながら、昼食を食べずにお菓子で済ませてしまうこともあるとのことだったので、お菓子の代わりに、野菜スープや果物などを摂るよう提案をした。

2 回目：2017 年 11 月 30 日（木） 雪時々晴一時くもり

最高気温-4.8℃/最低気温-9.6℃/降雪量 4cm/積雪量 6 cm/平均湿度 80%

施術を受けた日はすぐに眠れ、翌朝はスッキリ目が覚めた。昼食を手作りするようになったことで、生活にもメリハリがつき、ストレッチも毎日行うようになった。また昼食を摂ることで、お菓子や間食の量を減らすことができたとのことであった。施術を受けた後は、今までのような体の冷えは感じなくなったとのことだった。

継続して、お風呂上りに角化症治療剤ペギンクリーム 20%とヒルドイドローション 0.3%を使用している。前回施術後翌日はかゆみが出なかったが、2 日目以降は夜かゆみが出た。入浴後、血行が良くなり体温が高くなったためと思われた。

皮膚の状態は、前回に比べると状態が良く、乾燥やザラザラ感が緩和され、オイルの吸収も前回より少なかった。前は摩擦が起こらないよう様子を見ながら手を当てたが、今回は、硬く張っていた棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋、胸鎖乳突筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋を丁寧にほぐすように施術をした。前回に比べるとほぐれ方が早く、背中の盛り上がりが目立たなくなった。前脛骨筋、腸脛靭帯の張りは、前回同様、雪かきや犬の散歩の際に滑らないよう緊張して歩いた影響と考えられた。腸脛靭帯のあたりは施術の際に痛みも感じたとのことだった。前回のよう、体全体が硬く滞っている印象はなくなった。施術後半はリラックスして寝ていた。

施術後、血行が良くなり体温が上がったせいか、デkolレと上腕にかゆみが出た。

引き続き、毎日の保湿ケアの継続と昼食をきちんと摂りお菓子や間食を控えるようアドバイスをした。

3 回目：2017 年 12 月 7 日（木） くもり時々雪

最高気温-3.1℃/最低気温-7.9℃/降雪量 1cm/積雪量 23cm/平均湿度 78%

前回の施術から 5 日後、近くの特別養護老人ホームにて週 4 回昼食の時間帯に 2 時間程の食事介助のパートを始めた。新しい環境や慣れない仕事にストレスを感じているとのことだった。今回は施術 2 日後、3 日後の夜はかゆくなかったが、パートを始めた翌日に、朝から体がかゆくなった。保湿ケアは継続して行っているとのことだったが、前回よりもオイルが吸収された。特に上腕、大腿側面のザラザラが前回よりも気になった。新しい環境や慣れない仕事でのストレスの影響も考えられたが、ちょうどパートを始めた日が排卵日にあたり、翌日以降皮膚の状態が悪化していることから、月経周期による女性ホルモンの分泌量の変化による影響も考えられた。

今週も連日積雪があり、雪かきを行った。背中、肩周辺、上腕は、前回同様硬く張っていたので、今回も丁寧に施術をした。初回に比べるとほぐれ方が早くやわらかくなった。被験者本人も初回の施術後から、肩が軽くなり動かしやすくなったと感じたようであった。前回の施術で痛みを感じた腸脛靭帯や前脛骨筋は、今回は前回ほどの痛みは感じなかったということだったが、まだ硬さがみられた。施術直後からリラックスして寝ていた。

施術後、首の後ろがかゆくなった。施術をしたことで血行が良くなり体温が上がり、かゆみが出たと考えられた。

4 回目：2017 年 12 月 14 日（木） 晴のちくもり

最高気温 0.4℃/最低気温-7.8℃/降雪量 0cm/積雪量 34cm/平均湿度 80%

パートを始めてから、ストレスのせいか、イライラしたり、子供と喧嘩したり、乾燥やかゆみも感じるようになった。ちょうど昼食の時間帯での仕事ということもあり、仕事の前にチョコレートやお菓子を食べてしまうとのことだった。ストレッチができない日も増えてきたとのことであった。前回同様、肌の乾燥やザラザラ感があり、オイルの吸収も前回と同様だった。今回は月経前の時期であるため、イライラや肌の乾燥などは月経周期による女性ホルモンの分泌量の変化による影響が推測された。今週も連日雪かきが続き、右手から肩にかけてコリを感じるようになった。広背筋、三角筋、大胸筋、親指の付け根から母指球にかけて張りがあった。背中から上腕にかけては摩擦がかからないように気をつけ、親指の付け根から母指球にかけては念入りにほぐすように手を当てた。施術後は血流が良くなったせいか、体が温かくなり、肩も軽くなり動かしやすくなったとのことだった。

今回も施術直後からリラックスして寝ていたが、うつ伏せの体勢で、鼻が詰まっ

たとえられた。リラックスしたことで副交感神経が優位になり血液循環が良くなり、さらにうつ伏せになったことで重力の影響で頭部の血液が鼻に集まり血管が拡張されたため鼻が詰まってしまったと推測された。仰向けでは解消された。

再度、毎日の保湿ケアの継続とお菓子を控えるようアドバイスをした。

5回目：2017年12月21日（木） 雪

最高気温 0.2℃/最低気温-6.5℃/降雪量 8cm/積雪量 48cm/平均湿度 88%

今週も、食事介助のパートを行った日曜と月曜の翌日はストレスとイライラで、また子供と喧嘩をしてしまった。パートのある日は昼食を摂る時間が遅くなり、甘い物も食べるようになった。施術2日後以降積雪があり、連日雪かきを行った。

今回も前回同様、肌の乾燥やザラザラ感を感じたが、オイル塗布後は肌になめらかさが出てきた。施術直後から寝ていたが、うつ伏せの体勢では鼻が詰まり、仰向けになると解消されたとのことだった。前回張りのあった広背筋、三角筋、大胸筋、親指や肩甲骨まわりの棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋、胸鎖乳突筋を意識して施術を行った。前回気にならなかった脚部大腿前面の大腿直筋がかたく張っていた。連日の雪かきの影響と推測された。

毎年この時期になると、保湿剤を塗ってケアをしても、足首あたりがゴワゴワと固く腫れ、かゆみから掻破による傷ができてしまい、入浴時や保湿の際は沁みて痛い、今年はまだ症状がでていないとのことであった。オイルを使用したトリートメントを継続して行っていることが、症状の緩和につながったと推測された。

6回目：2017年12月28日（木） 雪一時くもり

最高気温-4.1℃/最低気温-6.0℃/降雪量 12cm/積雪量 61cm/平均湿度 87%

施術をした翌日、車庫の雪下ろしを行い、全身に痛みと疲労が出た。湿布を貼って寝たが、翌日筋肉痛になり、太ももの裏側にも痛みを感じた。施術4日後、5日後にはまとまった雪が降り、雪かきを行った。今週は昼間だけでなく、夜遅くにも雪かきを行い、右腕と肘、指の関節が痛むようになった。夜、雪かきをした日は、雪かき後疲れてしまい、寝室に行く前に、温かい居間のソファで横になりそのまま寝てしまう日が続いた。

今回も施術中は寝ており、うつ伏せの体勢では鼻が詰まったが、仰向けになると解消された。肌の乾燥やザラザラ感は、前回よりも皮膚の状態が安定していた。月経周期を確認すると、排卵前の卵胞期にあたり、卵胞ホルモンの分泌が増える時期

であったため、皮膚の状態が安定したと推測された。前回に比べると、特に左膝関節周辺にゴリゴリした滞りがあり、大腿直筋が硬く張っていた。また右肘から右上腕にかけても硬く張っていた。車庫の雪下ろしは、雪が重く通常の雪かきよりも体に力が入り、利き足の左膝、利き手の右腕や右肘に負担がかかったものと推測された。なるべく体に負担をかけないように、スノードンプを使用する際、一度に運ぶ雪の量を減らして運ぶ回数を増やしたり、気温が下がり雪がかたくなる夜よりも、雪が緩む日中に雪かきを行った方が良いのではと提案した。またソファで寝てしまうと疲れが取れないので寝室で休むようにと伝えた。

施術3日後のクリスマスには子供と一緒にケーキを作り、たくさん食べてしまい、糖分を取り過ぎてしまったと気にしていた。これから年末年始にかけてイベント的な行事も多いので、食事の量は1日ごとではなく、1週間トータルでバランスをとるようにと提案した。

7回目：2018年1月4日（木） 雪時々くもり

最高気温-2.4℃/最低気温-5.2℃/降雪量1cm/積雪量46cm/平均湿度84%

年末年始にかけて寝不足と食べ過ぎが続き、被験者も良くないと頭ではわかっていたが、居間のソファでそのまま寝てしまう日があり、生活のリズムが崩れてしまったとのことだった。不規則な生活は体内時計が乱れ体調不良や肥満を招く原因になるといわれているため、睡眠環境を整え、生活のリズムを整えるようアドバイスした。食事介助のパートは年末年始関係なく出勤した。

今回は雪かきの負担が少なかったせいか、前回に比べると身体の張りやかたさは緩和されていた。例年、冬期間は暖房の使用により、室内湿度が20～30%に下がってしまうため、室内の乾燥により皮膚からの水分の蒸発が加速され、皮膚が乾燥し、アトピー性皮膚炎が悪化していたが、初回と比べても大きな変化はなく、オイルを使用したアロマトリートメントを継続して実施したことが、皮膚の乾燥に対して有効であったと推測された。乾燥する時期なので、入浴後の保湿ケアに加え、部屋の保湿にも気をつけるようにアドバイスをした。

8回目：2018年1月11日（木） 晴のち一時くもり

最高気温-1.5℃/最低気温-15.7℃/降雪量0cm/積雪量63cm/平均湿度73%

前回の施術2日後クラス会に参加した際、羽目を外して失敗してしまったため肌の落ち込みがあった。肌の状態は、前回と大差は感じられなかった。

施術の前日と前々日にまとまった積雪があり、雪かきを行った。今回も左膝関節周辺にゴリゴリした滞りがあり、大腿直筋が硬く張っていた。左側の大腿前面に鈍い痛みも感じるとのことだった。右肘から右上腕にかけて硬い張りや、腰、仙骨周辺の筋肉に緊張がみられた。雪を捨てるときの身体をひねる動作など、雪かきの影響で負担がかかってしまったと思われた。また急激に寒さが厳しくなってきてことで、体も冷えて筋肉もかたくなっているの、雪かきの前後にストレッチをし、筋肉を緩めほぐすようアドバイスをした。また、雪かきは体が温まって汗をかき濡れるため、冷えてしまうと体調を崩す原因になるので、注意するようにと伝えた。

定期的にオイルを使用したトリートメントを続けているせいか、今シーズンはまだ肌に粉がふかず、皮膚も掻きむしることがほとんどなくなったということであった。かかとのひび割れが気になってきたが、例年に比べると、とても良い状態であるとのことだった。また、肌の状態が安定しているせいか、昨年と比べて保湿剤の使用量や使用回数が減っているとのことだった。

Ⅲ) 結果の部

1. 「肌の乾燥」に対する評価

図 1-1 「肌の乾燥」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

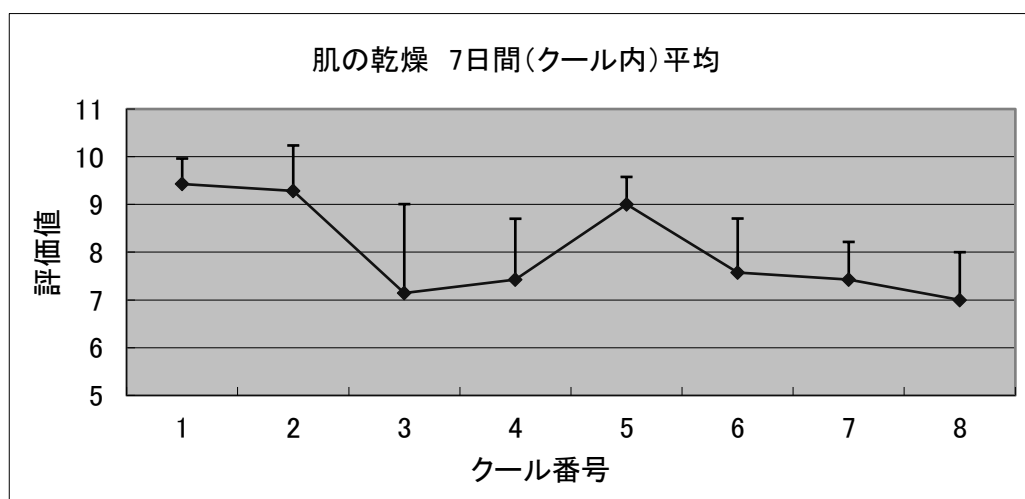


図 1-1 に「肌の乾燥」に対する施術日から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点とした評価平均値と標準偏差を示す。1 クール目は 9.4 ポイントの高評価。3 クール目に 7.1 ポイントまで下降したが、5 クール目で上向きに推移し、その後ゆるやかに下降した。

図 1-2 「肌の乾燥」に対する評価値の変化

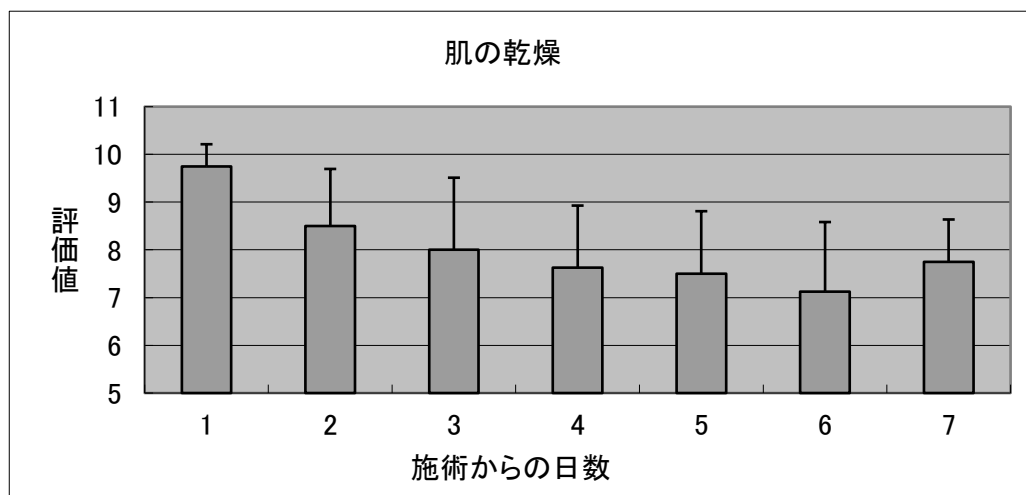


図 1-2 に「肌の乾燥」に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化を示す。
 施術翌日が 9.7 ポイントと 1 番評価が高く、その後ゆるやかに下降し、7 日目で再び上昇し 7.7 ポイントになった。

2. 「肌のかゆみ」に対する評価

図 2-1 「肌のかゆみ」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

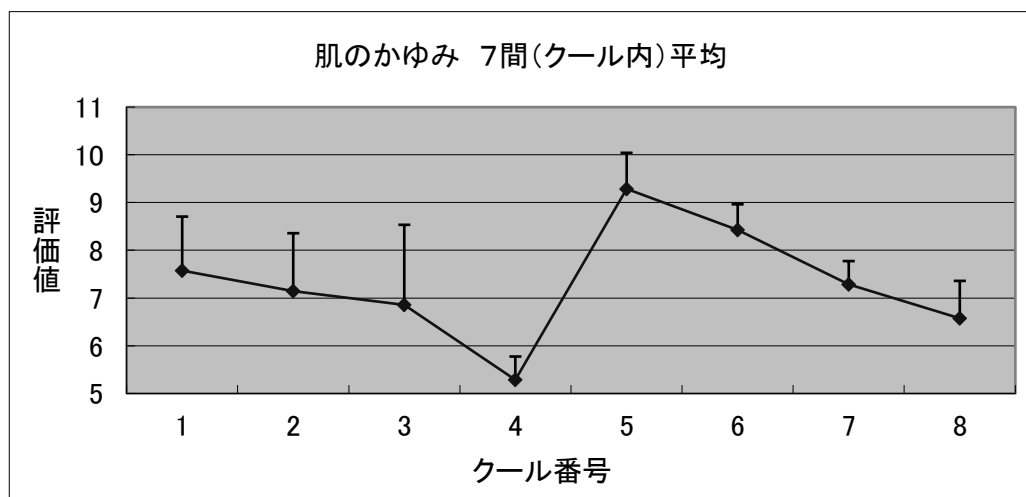


図 2-1 に「肌のかゆみ」に対する施術日から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点

とした評価平均値と標準偏差を示す。1クール目 7.5 ポイントから4クールまで下降が続いたが、5クール目で4ポイント上昇した。その後再び8クールまで下降を続け推移した。

図 2-2 「肌のかゆみ」に対する評価値の変化

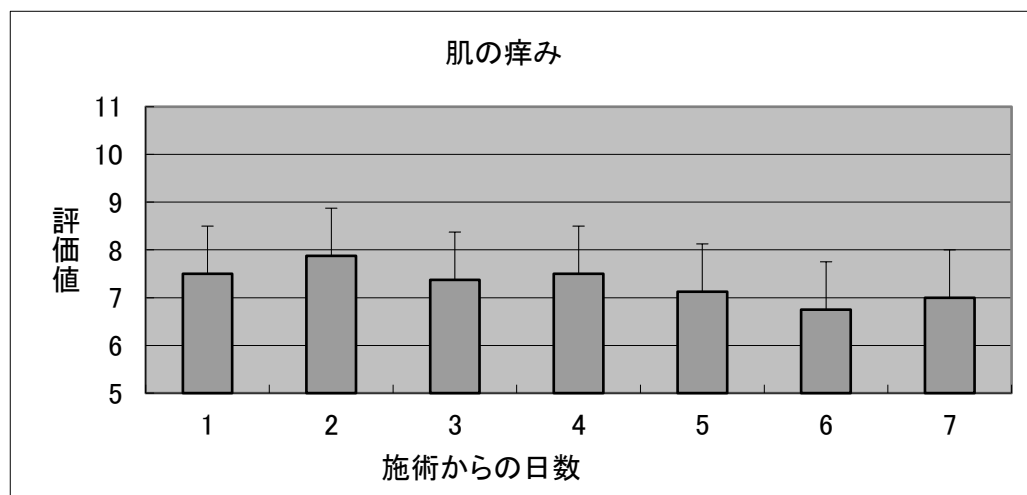


図 2-2 に「肌のかゆみ」に対する施術日から7日間の平均評価値の変化を示す。施術2日目が一番高く、その後下降、上昇を繰り返し過去の1年の平均値よりも良い評価で推移した。

3. 「冷え」に対する評価

図 3-1 「冷え」に対するクール(7日間)内の評価値の変化

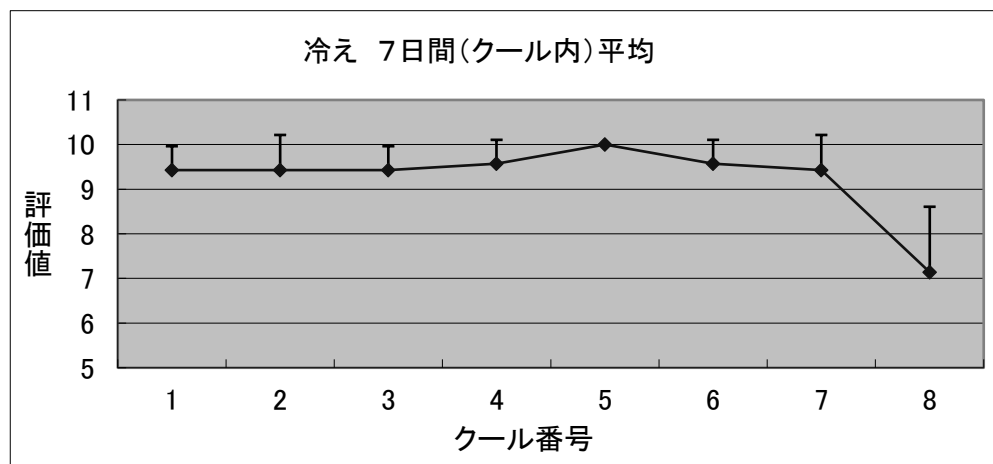


図 3-1 に「冷え」に対する施術日から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点とした評価平均値と標準偏差を示す。1 クールから 7 クールまで 9.4 ポイントから 10 ポイントの間でゆるやかに推移。8 クール目で 7.1 ポイントに下降した。

図 3-2 「冷え」に対する評価値の変化

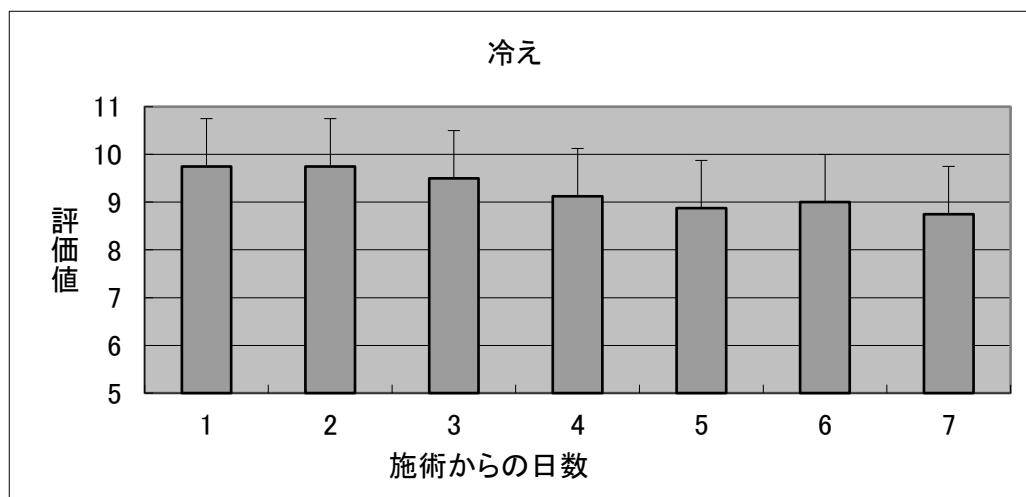


図 3-2 に「冷え」に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化を示す。施術翌日から 7 日目まで、9.7 ポイントから 8.7 ポイントの間でゆるやかに推移した。

4. 「肩関節の動き」に対する評価

図 4-1 「肩関節の動き」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

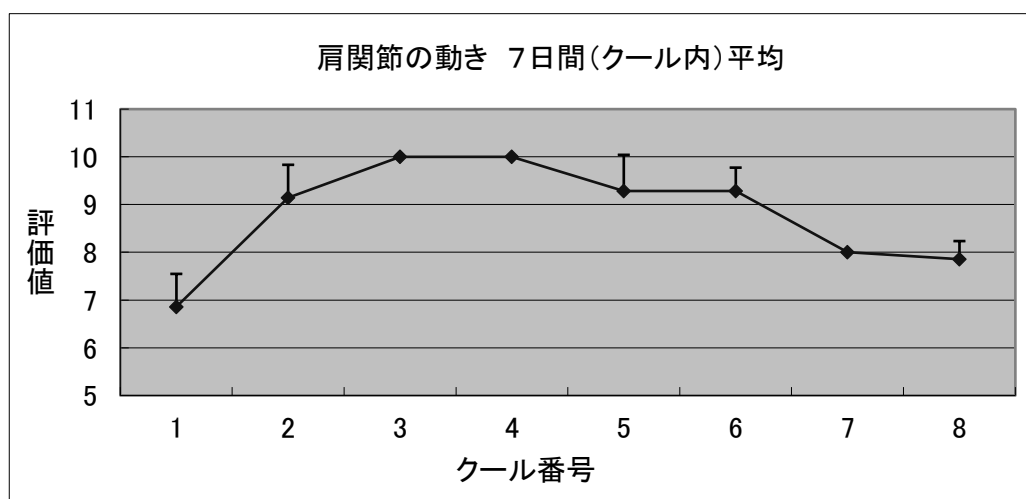


図 4-1 に「肩関節の動き」に対する施術日から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点とした評価平均値と標準偏差を示す。1 クールから 3 クール目まで上昇を続け、3 クール目 4 クール目は過去の最良値の評価を示し、4 クール目から 8 クール目まで緩やかに 2.2 ポイント下降した。

図 4-2 「肩関節の動き」に対する評価値の変化

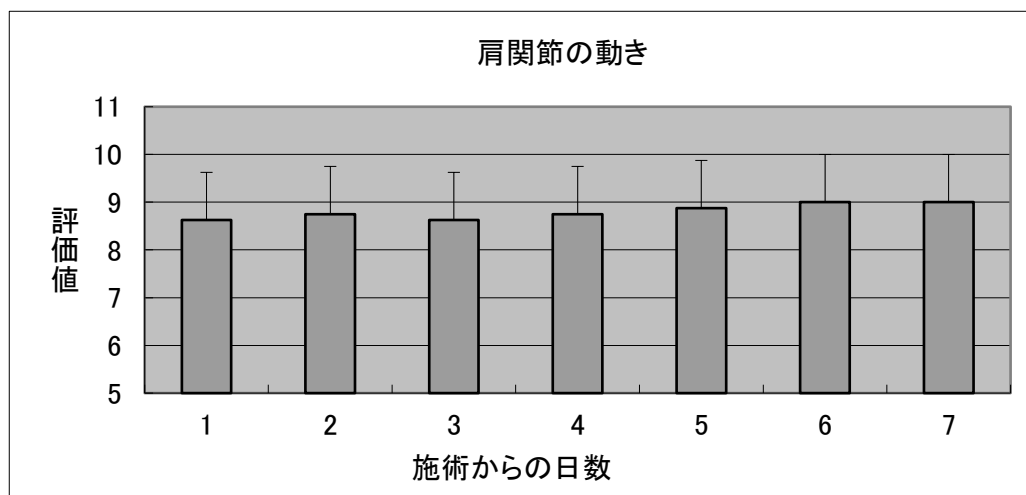


図 4-2 に「肩関節の動き」に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化を示す。施術翌日から 7 日目まで、8.6 ポイントから 9 ポイントにゆるやかに上昇を続けた。

5. 「精神状態」に対する評価

図 5-1 「精神状態」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

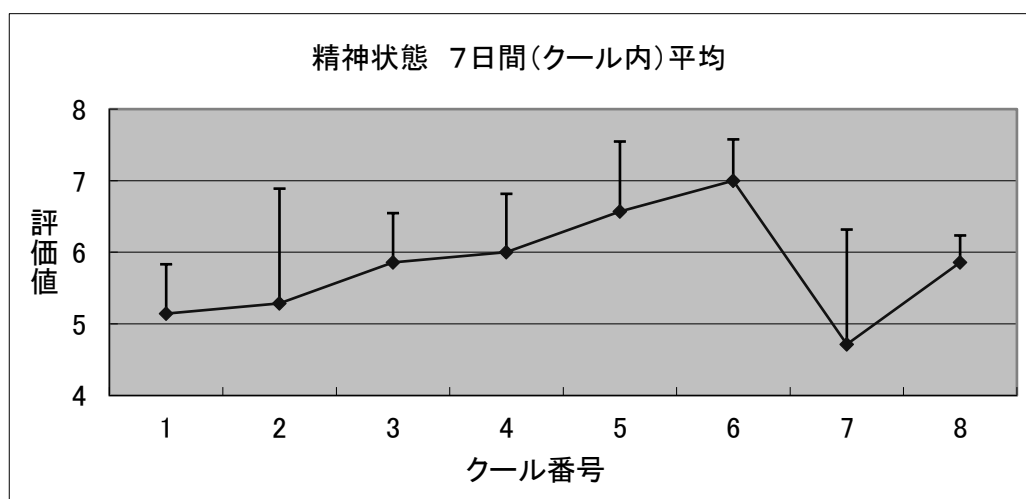


図 5-1 に「精神状態」に対する施術日から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点とした評価平均値と標準偏差を示す。1 クール目は 5.1 ポイントで、緩やかに上昇を続けた。ピークは 6 クール目の 7 ポイントで、7 クール目では 4.7 ポイントまで下降した。8 クール目は再び 1.1 ポイント上昇し 5.8 ポイントになった。

図 5-2 「精神状態」に対する評価値の変化

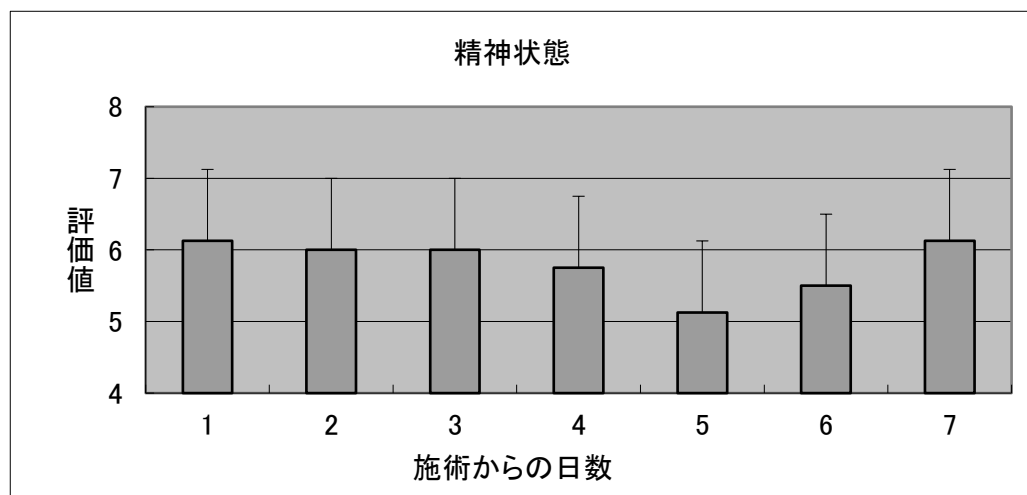


図 5-2 に「精神状態」に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化を示す。施術初日から 3 日後まで、6.1～6 ポイントの間で安定して推移した。5 日後に 5.1 ポイントまで下降し、その後上昇をした。

6. 「睡眠状態」に対する評価

図 6-1 「睡眠状態」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

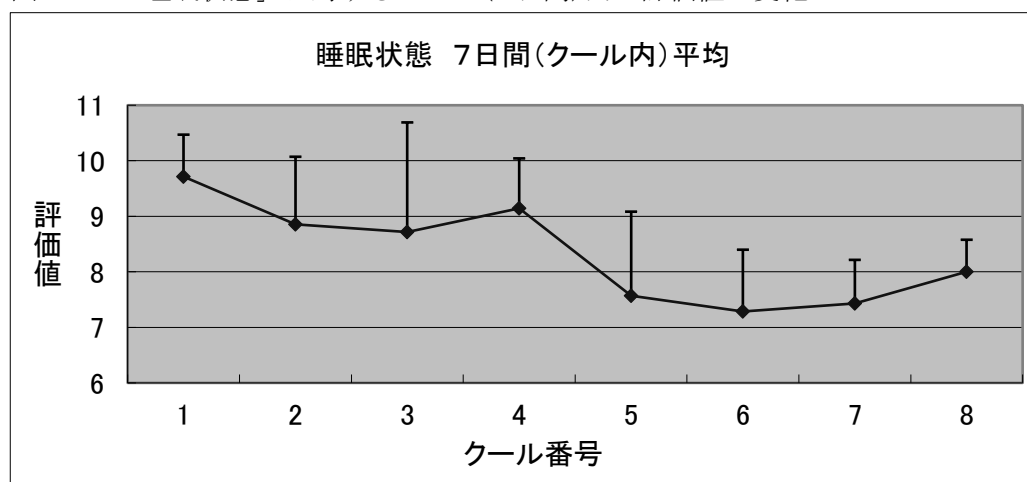


図 6-1 に「睡眠状態」に対する施術日から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点とした評価平均値と標準偏差を示す。1 クール目から 3 クール目まで緩やかに下降し、4 クール目で 9.1 ポイントに上昇した。6 クール目まで緩やかに下降を続け、7 クール目、8 クール目は再び上昇した。

図 6-2 「睡眠状態」に対する評価値の変化

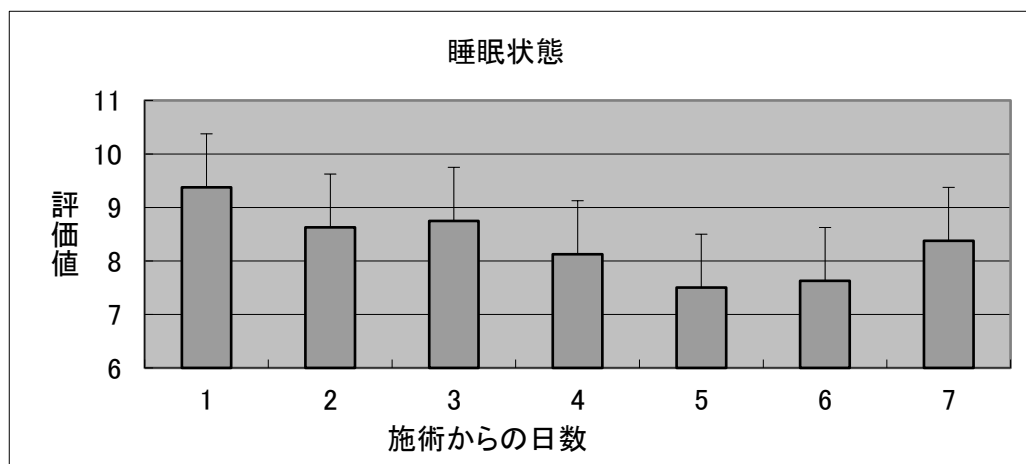


図 6-2 に「睡眠状態」に対する施術日から 7 日間の平均評価値の変化を示す。施術初日が 9.3 ポイントで一番高く、5 日目に 7.5 ポイントまで下降した。6 クール目、7 クール目で再び上昇し 8.3 ポイントになった。

7. 「血压・脈拍」に対する評価

図 7-1 「最高血压」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

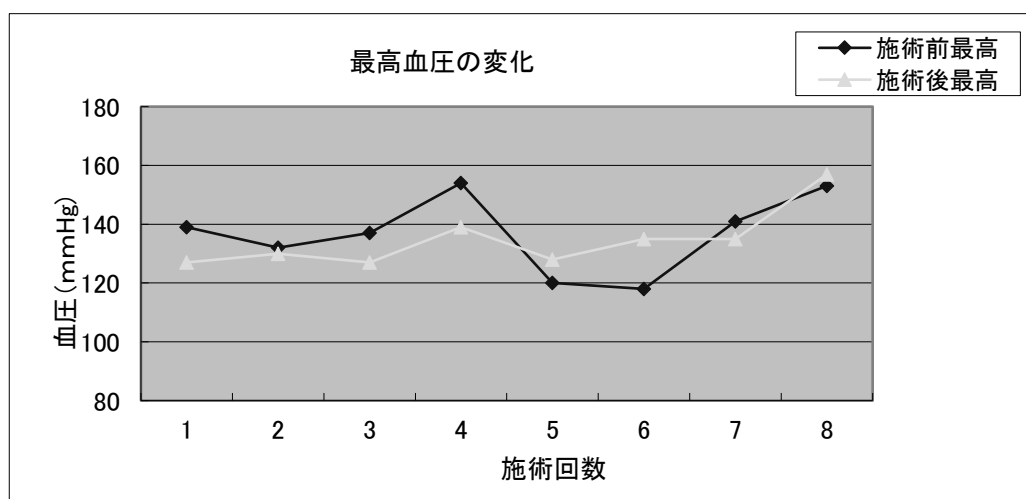


図 7-1 に「最高血圧」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化を示す。

初回から 4 回目までの最高血圧は施術後低下したが、5 回目、6 回目は施術後に上昇した。7 回目は施術後低下し、8 回目は施術後上昇した。被験者の全クルールの施術前最高血圧の平均は 136mmHg、施術後最高血圧の平均は 134mmHg であった。血圧は一般的に気温が低い冬場に上昇しやすくなり、正常高値血圧(140/90 未満)であった。

図 7-2 「最低血圧」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

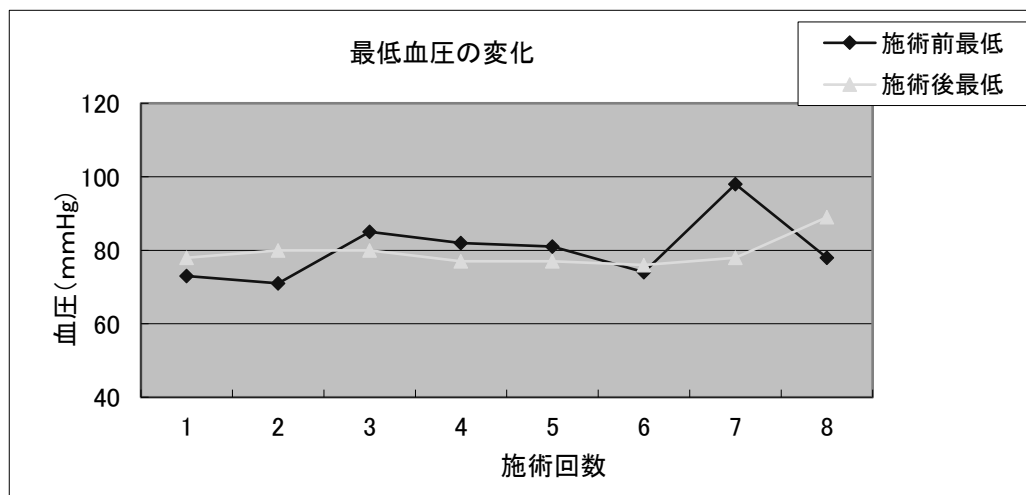


図 7-2 に「最低血圧」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化を示す。

初回から 2 回目までの最低血圧は施術後上昇したが、3 回目～5 回目は施術後低下した。6 回目は変化がなかったが、7 回目は施術後低下し、8 回目は施術後上昇した。被験者の全クルールの施術前最低血圧の平均は 80mmHg、施術後最低血圧の平均は 79mmHg であった。

図 7-3 「脈拍」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化

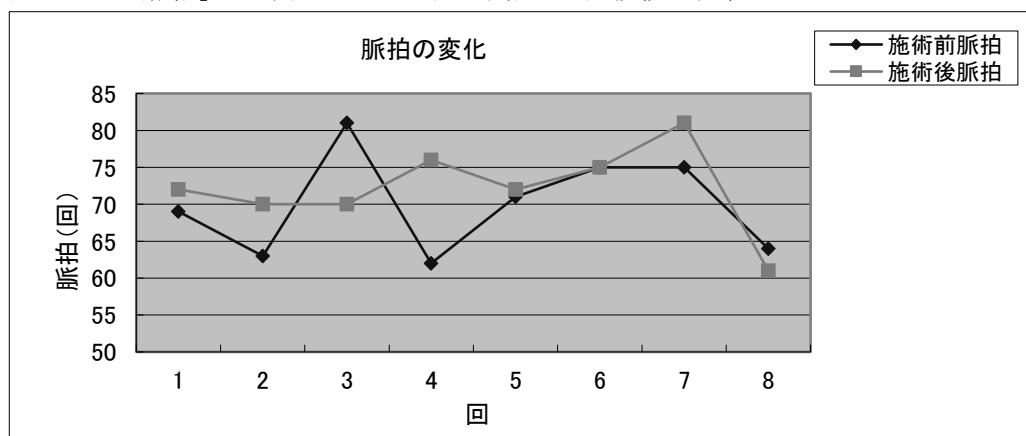


図 7-3 に「脈拍」に対するクール(7 日間)内の評価値の変化を示す。

脈拍は 3 回目と 8 回目は施術後低下したが、それ以外は施術後のほうが上昇した。

IV) 考察の部

各評価項目で、KKスケールを用いたQOL評価値が平均値「5」を上回っていたのは、平均値を認識する過去 1 年間で、ケアマネジャーの仕事と父親の看病をしていた多忙な時期やその後の生活環境の変化によりQOLが低下した時期と重なっていたためと考えられた。

「肌の乾燥」は、図 1-1 クール毎の変化では、1 クール目から 9.4 ポイントと過去の最良値に近い高評価からスタートした。KKスケールでは、過去 1 年間の平均値を 5 と設定し、それに対し現在の状態を数値で判断しており、通常であれば試験を行った冬期間は 5 を下回る評価を想像できたため、被験者に、例年の冬期間の評価を確認してみると 2~3 ということであった。適正湿度は 40~60%といわれているが、暖房を使用する冬の時期は、加湿器を使用しても室内湿度が 20~30%にしかならず、乾燥している状況であった。そのため、例年暖房を使用する冬の時期に症状が最も悪化し、12 月になると肌が乾燥し粉がふいた状態になっていたが、試験を開始した 2017 年 11 月 23 日の皮膚の状態と、KKスケール評価が終了した 2018 年 1 月 17 日の皮膚の状態を比較しても、症状の悪化は見受けられず、全クールを通して、過去 1 年間の平均値を上回る評価で推移した。毎年 11 月に、角化症治療剤ペギンクリーム 20%とヒルドイドローション 0.3%の 2 種類を合わせて 500g ほど処方してもらい、3 月には使い切っていたが、今シーズンは、肌の状態が安定しているせいか、昨年と比べて保湿剤の使用量や使用回数が減っていたとのことだった。被験者に確認すると 3 月になっても残っていたとのことだった。定期的にトリートメントを行ったことで血流が良くなり、新陳代謝が促進されたことや、オイルを使用していることで、肌の乾燥に対して有効に働いたと推測された。また、採取した評価のデータをみると、「肌の乾燥」が月経周期に影響されている可能性があることが示唆された。

- 1 クール目 9.4 ポイント (月経~卵胞期)
- 2 クール目 9.3 ポイント (卵胞期~黄体期)
- 3 クール目 7.1 ポイント (黄体期)
- 4 クール目 7.4 ポイント (黄体期~卵胞期)
- 5 クール目 9.0 ポイント (卵胞期)

6 クール目 7.6 ポイント (排卵～黄体期)

7 クール目 7.4 ポイント (黄体期)

8 クール目 7.0 ポイント (月経～卵胞期)

卵胞期はエストロゲンが多く分泌され、皮膚の潤いが保たれるため、卵胞期にあたる1クール目、2クール目、5クール目は評価が高くなったと推測された。黄体期はプロゲステロンが分泌され、肌が敏感になり乾燥しやすくなるため、黄体期にあたる3クール目、4クール目、6クール目、7クール目の評価が下がったと推測された。このことから、月経周期による影響で、肌の乾燥の症状に変化が出ることが示された。図 1-2 施術日から7日間の評価値の変化をみると、施術1日目が一番高く、その後徐々に下降していることから、オイルを使用したトリートメントが肌の保湿に効果的であったと推測された。

「肌のかゆみ」は、過去1年間の数値を上回った状態からスタートした。図 2-1 クール毎の変化をみると、

1 クール目 7.6 ポイント (月経～卵胞期)

2 クール目 7.1 ポイント (卵胞期～黄体期)

3 クール目 6.9 ポイント (黄体期)

4 クール目 5.3 ポイント (黄体期～卵胞期)

5 クール目 9.3 ポイント (卵胞期)

6 クール目 8.4 ポイント (排卵～黄体期)

7 クール目 7.3 ポイント (黄体期)

8 クール目 6.6 ポイント (月経～卵胞期)

図 1-1「肌の乾燥」のクール毎の変化と同様、卵胞期の評価が高く、黄体期に評価が下がる傾向があるようだ。黄体期は体温が上昇する時期でもあるのでかゆみを感じると推測された。全クールにおいて過去1年間の平均値を上回った。肌のかゆみは乾燥でひどくなり、通常暖房を使用する冬の時期に症状が最も悪化し、例年であれば試験を行った冬期間は過去1年間の平均値を下回る評価を想像できた。トリートメントを行ったことにより、血流が良くなり、新陳代謝が促進され、肌の乾燥が改善されたことで、肌のかゆみに対しても有効に作用したと考えられた。図 2-2 施術日から7日間の評価値の変化をみると、7.9 ポイントから6.8 ポイントの間で安定して推移していた。過去の1年の平均値よりも良い評価で推移した。

「冷え」は、本検討開始に当たっての聞き取りで、主訴として冷えという申告があったため評価の対象に加えた。汗をかいた後、体が冷えてしまうということだったが、図 3-1 クール毎の変化では、冬期間の実施にもかかわらず、全クールにおいて過去の最良値に近い評価で推移した。被験者も本検討中はそれまでのような冷えを感じなかったと言っており、トリートメントによって、リンパや血流が良くなり冷えに対して効果があったと推測された。第 1 回目のトリートメント後から冷えに対しての効果が継続された。8 クール目で 7.1 ポイントに下降したのは、気温が-15.7℃など冷え込んだ日が続いたことが影響したと考えられた。図 3-2 施術日から 7 日間の評価値の変化をみると、全体的に高評価で推移しているが、トリートメント直後の評価が高くなっていることから、トリートメントの効果が影響しているものと推測された。

「肩関節の動き」は、図 4-1 各クール毎の変化をみると、3 クール目 4 クール目で過去の最良値という高い評価を示した。トリートメントにより、肩関節周りの筋肉が緩み可動域が広がったため、肩関節の動きがスムーズになったと実感できたと考えられた。4 クール目から 8 クール目まで緩やかに下降したのは、雪かきや車庫の雪下ろしで肩関節に負担がかかってしまったと考えられた。本検討は冬期間で寒さや雪かきなどの作業で肩関節に負担がかかりやすい状況であったが、定期的なトリートメントを受けることによって、筋肉の緊張がほぐれ、スムーズな肩関節の動きを持続できたと考えられた。図 4-2 施術日から 7 日間の評価値の変化をみると、全体的に高評価で推移している。トリートメントの効果が持続しているものと推測された。

「精神状態」は、図 5-1 各クール毎の変化をみると、定期的にトリートメントを受けることで 1 クールから 6 クールまで順調に上昇を続けていたが、7 クール目に落ち込む出来事があり、一気に 4.7 ポイントまで下降した。本試験期間中、評価値が、過去 1 年の平均値「5」よりも評価が低かったのは、落ち込む出来事があった日と、その翌日の 2 回だけで、それ以外の評価値は「5」以上であった。定期的にトリートメントを受けることによって、副交感神経が優位になり自律神経が整ったものと推測された。図 5-2 施術日から 7 日間の評価値の変化はトリートメント直後から安定して推移し 5 日目に 5.1 ポイントまで下がったが、6 日目、7 日目と評価が上昇した。

「睡眠状態」は、図 6-1 各クール毎の変化をみると、初回トリートメント後から高評価になった。被験者からトリートメントの後にはよく眠れるという感想があり、トリートメント後に副交感神経が優位になり自律神経のバランスが整ったものと推測

された。5クール目6クール目は、クリスマスやお正月といったイベントで睡眠時間が乱れてしまったり、雪かきの後ソファでそのまま寝てしまう日が続くなど、評価を下げる原因になったと推測されたが、過去1年の平均値よりも高い評価をキープした。図6-2施術日から7日間の評価値の変化をみると、図5-2精神状態の7日間の評価値の変化と同様5日目に評価が一番下がったが、9.3ポイント～7.5ポイントの高い評価で推移しており、トリートメントの効果により副交感神経が優位になり自律神経が整ったものと推測された。

V) まとめ

被験者は毎年冬の時期、特に12月後半から1月にかけて、肌が乾燥し、粉がふく、ひびが割れる、腫れた部分から汁が出るなどの症状や、強いかゆみから掻きむしってしまい、皮膚の状態が悪化するため、アトピー性皮膚炎の症状が悪化する前の2017年11月23日から試験を開始し経過を観察した。その結果、定期的なアロマトリートメントを行い、KKスケール法を用いて評価してもらうことによって、アロマトリートメントがアトピー性皮膚炎の既往がある被験者のQOLの向上に貢献できることが示唆された。

アロマトリートメントを行うことで、血流が良くなり新陳代謝が促進され、筋肉の緊張が和らぐことで、「肌の乾燥」、「冷え」、「肩関節の動き」に対して有効に作用したと思われた。また、肌の乾燥が改善されたことが「肌のかゆみ」に対して好影響を及ぼしたと推測された。例年、冬期間に皮膚の症状が悪化しQOLが低下していたが、試験初回から試験最終日の経過をみても、皮膚の状態が悪化していないことから、自律神経系や血流、筋肉に働きかけるアロマトリートメントを行うことでアトピー性皮膚炎の症状の悪化を予防、軽減できる可能性があることがわかった。

さらにKKスケール法を用いて評価してもらったことにより、「肌の乾燥」や「肌のかゆみ」などのアトピー性皮膚炎の症状の変動が、月経周期による皮膚症状の変動と関連することが確認され、大変興味深いデータとなった。また、被験者の月経周期の変動に合わせたケア方法の必要性も認識した。

今後もKKスケール法を用い、身体の変化をデータ化することにより、ホリスティックな観点から、被験者のQOL向上のサポートを続けていきたい。

参考文献

- 石畑麻里子 The Journal of Holistic Sciences、Vol.11 No1 (2017)
猿田真弓 The Journal of Holistic Sciences、Vol.11 No1 (2017)
中澤智子 The Journal of Holistic Sciences、Vol.11 No2 (2017)
若松装子 The Journal of Holistic Sciences、Vol.11 No2 (2017)

論文受理：2018 年 7 月 1 日

審査終了：2018 年 8 月 10 日

掲載決定：2018 年 8 月 15 日

セミナー報告

坂牛先生セミナー(頭頸部の復習)に参加して

羽鳥由紀子

講師 坂牛敬子先生

日時 2018年5月16日 11時～18時

場所 ケーケーアロマ・品川セミナールーム

5月16日に、品川セミナールームにおいて、坂牛先生による頭頸部へのトリートメントのセミナーが開催されました。

前半は、施術者にとって「身体をつくる」ことが如何に大切であるかという話を伺いました。身体をつくるとは、身体の軸が出来ることと身体感覚をつかむことです。

身体の軸とは、会陰と百会を通る軸であり、軸が出来る為には呼吸と姿勢が大事です。子供が歩くときに、ヨタヨタしながらも転ばないのは、軸が出来ているからだそうです。しかし、人は成長し社会の中で生きるうちに様々な感情から緊張するようになります。怒りや悲しみなどの感情が起ると、防衛のために筋肉は硬くなります。さらに緊張が強くなると一瞬呼吸を止めてしまう場合があります。そのように体がガチガチになった様子は、茶筒やハンガーに例えられます。そのように硬くなったクライアントの身体を、緩めて硬さを取る事が施術者としての目指すところであると先生は仰いました。

身体づくりの運動として、体を揺らすワークを行いました。身体をリラックスさせ、手、肩、首と徐々に全身をぶらぶらと揺らしていきます。すると、地に足が着く感じがありました。

私自身、身体を硬くしてしまうこと、呼吸を止めてしまうことがあり、力が抜けないことを悩んでいましたので、呼吸と姿勢を意識するようになりたいと思いました。

身体感覚をつかむとは、自分の身体が感覚とつながることです。その為にはいろいろな施術を受けに行き、体に触れてもらうことです。

身体に触れられることに慣れていない方もいます。それは過去のスキンシップが十分であったかどうかということが要因の一つのようです。現代人は人との触れ合い

に慣れていない方も多く、触れられることを求めているともいえます。

自分の軸がつくられ、身体感覚がわかるようになると、エネルギーが通りやすい身体となります。さらに、クライアントの筋肉を触ることで、感情まで触れることができるようになると、施術者の癒しの思いをクライアントに伝えることができるようになるそうです。

参加者が円形になって、右手を隣の人の肩に手を当てるワークを行いました。脱力した手でピタッとヤモリのように肩に触れます。肩の筋肉を感じ、さらに胸椎を感じるように意識します。手に硬さがあつたら、途中で体をゆすったり手の関節をほぐすと柔らかくなるようです。

私は、途中で坂牛先生に手の関節をほぐして頂いたのですが、そのあと再度隣の方の肩に手を置いたところ「先程とは触れられた感じが違う」と言われました。また、私の肩に触れている手が離れた時、寂しさを感じたような気がしました。

エネルギーは高いところから低いほうに流れます。施術をする側の志は、施術を受ける側の志よりも高くなければなりません。相手の怒りや悲しみのエネルギーが強い場合には跳ね返されることもあります。そのような場合は、エネルギーを回すことを意識することによって、淀んだエネルギーの中に流れをつくり浄化することができるそうです。しかし、負のエネルギーであることを気付かなければ、循環させることに至りません。エネルギーが負けていると感じた時には、塩を入れた風呂に入ったり、セージなどアロマを焚くこともあるそうです。

次に、気の世界、天人相応説、陰陽五行説、気血津、バランスの医学について話を伺いました。

気の世界

マッサージは、身体の中に流れるルートをつくることです。そのルートを経絡といい、経絡を流れるのが「気」であり、流れがスムーズに流れるように調整しているのがツボです。「気」とはあらゆるものにあり、宇宙の成り立ちは「気」から始まっています。

施術をする場所の形が決まるとエネルギーが流れはじめ、そこにエネルギーをどんどん入れることで「場」がつくられます。自分が何をしたいかという「意図」が明確であり、自分と身体感覚がつながっていると、場を与えられた時に力が発揮され発展していきます。

「場」と「意図」の両方があることで、自分に変化が起こり、自分の幅が広がり、新たな発見も起きてくるそうです。

天人相応説

宇宙にあるものは自分の身体の中にもあり、自分は単体ではなく宇宙とつながっています。

大宇宙と小宇宙がつながれば、さらに良くなります。自分の意図したことが現実へと変わり、見合ったものが集まってきます。

陰陽五行説

木・火・土・金・水が相互に影響し合って世界は出来ています。

気・血・津

流れこそすべてであり、身体の流れを良くすることが大切です。

施術をする側の流れが途切れず、自分も流れに入ってやっていると人は緩むそうです。

バランスの医学

プラスとマイナスが半々の状態が、ちょうど良いバランスというわけではなく、歪みのあるほうが救われる場合もあるそうです。

自然治癒力を発揮するにはどうしたらよいかという話もされました。普通のバランスのとり方は、よく寝て良く動くことですが、東洋医学のバランスのとり方は、社会的なものから離れ、何もしないで無我になることとのことです。

内面的なことから目をそむけ動き回り、いろいろなものをブロックし、深く考えない状態。そんな時は自然の中で無我になると、自分もその中のパーツの一つとなり世界が回っていくそうです。

後半は、顔、首、頭部のトリートメントの実技です。3人でグループを組み、交互に施術者とモデルになり行っていきます。

姿勢、呼吸、手を当てるツボの位置、手の当て方、圧の方向、エネルギーの伝え方等を教えて頂きました。全員が坂牛先生に施術をして頂き、違いを実感しながらお互

いにフィードバックします。坂牛先生の施術で感じた感覚との違いを言葉で表現するには、感じる感覚が必要だと思います。また、姿勢が悪かったり、肩に力が入ると、安定した良い圧を伝えることができません。さらに、呼吸を合わせることも大切です。

午前中の「身体をつくる」という講義の内容がすべてあてはまり、クライアントの信頼を得て、的確な施術を行う為には、重要かつ必要なことであると感じました。毎年坂牛先生のセミナーを受けさせて頂いていますが、これからも講義の内容の理解をさらに深め、精神面と技術面で学んでいきたいと思っています。

セミナー報告

2018 年 RAHOS 主催
『理学療法士に学ぶ機能解剖学』セミナーに参加して
兼松 晶美

講師：吉田茂人先生

第 2 回講座：2018 年 6 月 14 日（木曜日） 膝関節について

第 3 回講座：2018 年 7 月 12 日（木曜日） 股関節について

2018 年第 1 回「足関節」の理論講習会に引き続き、第 2 回「膝関節」、第 3 回「股関節」の講習会に参加させていただきました。私は 2015 年から参加させていただいて、今回は 4 度目になります。

<第 2 回のセミナーについて>

今回もテキスト『運動療法のための機能解剖学的触診技術 下肢・体幹』と、吉田先生からいただいたプリントを使用しながらの講習となりました。初めて参加された方にもわかりやすいように、詳しく、丁寧に説明してくださいました。

基本的には座位での講習でしたが、筋肉、骨などの確認する時は、各自で触診して探すポイントを教えてくださったり、モデルを使い、各部位確認をさせていただきました。部位を探す方法など、数回講習に参加させていただいているのでわかっていたつもりでしたが、勘違いしていたり、あやふやにしか理解できていなかったりしていることに気付かされるが多かったです。



まず《骨》について説明がありました。膝蓋骨、脛骨、大腿骨、脛骨粗面、腓骨頭、ガーディ結節、鵞足を一つ一つテキストを使いながら、場所を確認して、どのような筋肉がついているのかなど教えていただきました。

筋肉の場所を的確に触診できなければ、クライアントの不具合を改善の方向に向けることは難しいです。そのためにはその筋肉がどの骨についているのかを理解する必要があります。そしてその骨がどこにあるのかを探せなければなりません。なんとなくこの辺りかなと曖昧な思い込みで触っていたのでは、施術の度に違う部位にアプローチしてしまっている可能性がでてきてしまいます。同じ部位に触れなければ、前回の施術との比較もできなくなります。吉田先生の「骨、筋肉を的確に触れるようになることが、とても大切だ」という言葉が、改めて心に刺さりました。

膝関節に痛みを感じているクライアントはとても多いと思います。クライアント自身は解剖学の知識をお持ちでない方が大半だと思われ、痛みの症状について詳しく説明できないことも少なくありません。そのような場合に、その痛みの原因を探ることが大切になってきます。先生は漠然とした痛みの原因の見つけ方のポイントを教えてくださいました。

膝に痛みがある場合、まずは問診にて情報を聞き出すこと、それから膝のどの位

置が痛むか触ってみて確認していき、その痛みがどの方向に走っているのかを確認していくことが大切だと話してくださいました。痛みのある場所を見つけ、原因を想像していき、どの部位にアプローチしていけばよいかを考えていくことを続ける大切さについて教えてくださいました。

膝の痛みなら、痛みの原因は膝蓋骨の中なのか、周囲なのか、確認するために裂隙の痛みを確認する。痛みがあれば、触る部位を上下に変えてみる。痛みの走行を知ること、原因を探すプロセスについて説明してくださいました。

また脛骨粗面の部位の確認の際は、膝の痛みのある場合にはここに付着する大腿四頭筋と、大腿部の裏と横の筋肉を緩め、鍛える必要があるとお話がありました。

鵞足炎、内転筋結節に痛みを抱えている場合についてのお話もありました。先生の臨床経験から、この二つは痛みの起きる機序が同じであることが多いので、どちらか一つではなく、両方の炎症を抱えていることが多いとのことでした。

次に《筋肉》についての説明がありました。テキストや、実際にモデルを触ることで大腿四頭筋、ハムストリングス、膝窩筋、腸頸靱帯の場所を確認していきしました。

それぞれの筋肉の特徴を教わることで、クライアントにアプローチするヒントを見出しやすくしてくださいました。どの関節に関与している筋肉なのか、どの骨に付着しているのか、どのような動作に関わるのか、先生自ら体を動かして、丁寧に説明してくださいました。筋肉は一つ一つ離れているのではなく、つながっていたり、隣り合わせていたりして存在している説明を受けた時、当たり前のことなのに、その事をきちんと理解していなかったと反省しました。具体的な例を挙げて、私達がイメージしやすく噛み砕いて説明をしてくださいました。

痛みの出やすい筋肉がありますが、なぜそうなるのかについて説明がありました。内ハムストリングスの半腱様筋はとても細い筋肉であり、途中で走行が変わっているために痛みが出やすいと考えられるとのことでした。先生の説明は分かりやすく、筋肉の形状、走行を把握することの必要性を改めて感じました。

膝窩筋の説明の時に、アウターマッスルとインナーマッスルについてのお話がありました。アウターマッスルは表面にある大きな筋肉、インナーマッスルは細く、小さく、深層に働きかける筋肉であり、身体を快適に動かせるようになるためには、これらのどちらかではなく両方をバランスよく鍛えることが必要ということでした。

<第3回のセミナーについて>

今回は股関節についての講習でした。まず初めに今回を含めて3回分の理

論講習をもとに、臨床で使える早見ノートを作成について話がありました。骨、筋肉の起始～停止部、神経の走行をまとめ、テキストを見なくても、ノートを見ればそれらがわかるように作成するようにとのことでした。作成するにあたり、既に作成した方のノートを見本にしながらポイントの説明を受けました。



講義は、前回同様に《骨》の説明から始まりました。骨盤、腸骨稜、上前腸骨棘、下前腸骨棘、上後腸骨棘、仙腸関節、坐骨結節、大腿骨について、場所、見つけ方などの説明がありました。

股関節は坐骨神経がとても深く関わっていて、この神経の走行をしっかりと理解し、どのクライアントの身体でも部位を的確に捉えることが大切だということでした。そのために指標となる骨の部位の確認を、前回同様にテキストやモデルを触るなどの方法で行いました。図解を見ると、それが前からか、後ろからなのかの判断の仕方について説明がありました。

次にヤコビー線について説明があり、これは腸骨稜の最高点を結んだラインのことで、第4・5腰椎の間にあたり、腰椎穿刺などの指標になるところです。椎間板へ

ルニアの好発部位であり、この部位が直接痛むことはあまりなく、殿部に症状がでることが多いとのことでした。ヘルニアにおいて、私達は手術以外の対処療法を考えなければなりません。坐骨神経の走行が頭に入っていて、その周囲の筋肉の位置関係が理解できていれば、ストレスがかかっている神経の周りの筋肉を緩めることができ、痛みを軽減する方向に持っていけるとのことでした。直接の痛みを取り除くことはできなくても、二次的なだるさや、不具合を軽減していくことが大切です。坐骨神経の場所を的確に把握できるように、基本として指標となる骨の位置を理解することの重要性をととても感じました。

上前腸骨棘は触りやすいのに比べて、下前腸骨棘は触りづらい部位です。そのような部位でも、どんな筋肉が付着しているかがわかれば、身体の動かし方で見つけることができると教わりました。

腰痛に悩んでいるクライアントはとても多いと思います。坐骨神経はこれにとっても関わっており、その走行を知ることが大切です。坐骨神経の走行の見つけ方のポイントの説明がありました。指標となってくる上後腸骨棘、仙骨、仙腸関節、尾骨の場所を確認し、坐骨神経が触れる位置を教わりました。この骨の周囲の筋肉の硬さが、神経を圧迫したり、ストレスを与えているために痛みが引き起こされることが多いため、筋肉を緩めることに有効性があると説明がありました。神経は、挟まれる、引っ張られる、圧迫されるなどが原因で不具合を生じます。精神的な圧迫が原因になることもあり、このような物理的・精神的な圧迫から解放できるようなアプローチができたらいとお話しされていました。痛みがどこで起きているのか、どのような時に感じるのか、しっかりと情報を聞き取り、どうすればその痛みを軽減できるのか、その道筋を考えることをやり続けることの大切さを、強く教えていただきました。

次に《筋肉》についての講義となりました。腸腰筋（腸骨筋と大腰筋をあわせて腸腰筋とよぶ）、縫工筋、大腿筋膜張筋、中殿筋、大殿筋、梨状筋、長内転筋、大内転筋の確認を行いました。それぞれの筋肉の場所、動き方、関係する骨について説明がありました。先生がホワイトボードに書いた図や、身体を使った説明のおかげで、テキストの解説の文字だけではイメージしづらかった内容が理解しやすくなりました。とても大切な筋肉である腸腰筋は、股関節の屈曲を行う（大腿部を引き上げる）機能よりも、大腿骨を固定した場合に腸骨筋が骨盤を前方に引き前傾させ、大腰筋が腰椎を前方に引き前彎させる機能の方が重要だとありました。この筋肉が鍛えら

れていると、体幹がしっかりとして、ぐらつきが少なくなります。

縫工筋はとても細く、走行がとても変化する筋肉です。例えば膝の内側や鵞足部に痛みがある場合、縫工筋の停止部が痛みの箇所にあたるため、ここをほぐすとよいとのことでした。このように筋肉の位置、起始部と停止部、機能が理解できていると、痛みが出ている部分以外からアプローチする方法を見出していけると、繰り返し説明がありました。

腸脛靭帯は大腿部のほぼ真横にあり、身体の横揺れ防止の働きが重要とのことでした。身体の軸が大きく揺れることで、腸脛靭帯がそれを防止しようと働き、結果酷使することで張ってしまい、痛みがでてきてしまうという機序の説明に、この部位の施術の重要性を強く感じました。

横揺れ防止の機能を果たす筋肉には、中殿筋、小殿筋もあり、これらの筋肉の場所を実感する方法を教えてくださいました。また筋肉の作用は、固定する位置によって変化するので、それをイメージできるようになることが大切だと思いました。

歩き方を見て、どんな事から、どこに痛みがでているのかを探るのか、どんなことが想像できるのかなども話してくださいました。

そのほか、殿部には梨状筋や外旋筋群もあり、深層にどんな筋肉が存在し、どんな機能があるのかをイメージしながら施術することが求められます

《骨》、《筋肉》の後、《坐骨神経》について説明がありました。骨、筋肉の知識は坐骨神経にアプローチするための土台作りです。プリントを参照しながら、坐骨神経の走行を確認していきました。これがしっかり理解でき、頭に入れば、腰から下の神経の7割から8割を理解できたことになるとおっしゃっていました。プリントをみるとその言葉が理解できます。初めての方がいらっしゃったので、坐骨神経の見つけ方を実践してくださいました。私を含め、何回かこのセミナーを受けられている方も、真剣な眼差しで復習していました。

講義の最後にトピックスとして筋膜についての話がありました。筋膜は全身を覆っている一枚のスーツのようなもので、骨や筋肉に深く関与しているとのことでした。筋膜のねじれや、歪みをリリースすると、筋肉は自由に滑らかに動き出します。参考書籍として『アナトミー・トレイン』（筋膜についての書籍）を紹介してくださいました。筋肉＝駅、筋膜＝線路とイメージして、筋肉や筋膜のつながりについて書かれています。それぞれの筋肉は筋膜で覆われており、その筋膜によって一つにつながっているということでした。筋膜は全身に何本かのラインがあるそうです。痛みが生じている部位につながる筋膜のラインを探し、そこから遠位の部位にアプ

ローチすることで症状を軽減することができるというものでした。この研究はこれからさらに進み、施術の方法を導くための大きなヒントになるとのことでした。



先生は説明の間に、どのような気持ちで施術に取り組めばよいかなどについても話してくださいました。施術した結果、期待通りの効果が得られなかったとしても、そこで落ち込まず、その原因を考えること。苦手意識をもたずに経験を積んでいくこと。また、施術の結果が良かった時も、なぜ良かったのかを考えること。そうして常に考えることが大切だとお話してくださいました。

これからもセミナーに参加し、知識を深め、実際に自分の手で感じ取り、経験を積み重ねていきたいと思います。

2018 年 RAHOS 長野研修旅行
バラの摘み取りと蒸留見学ツアーに参加して

柚原圭子

2018 年 6 月 19 日、長野県茅野市の蓼科高原を訪れ、バラの摘み取り体験と蒸留見学をしました。梅雨に入り不安定な天候が続いていましたが、当日は良く晴れて爽やかな高原での体験ができました。

参加者は各地から茅野駅に集合して、貸し切りマイクロバスで目的地の ROSA 蓼科へと向かいました。ROSA 蓼科は、25 年前に創業したオーガニックにこだわった自然派化粧品メーカーのフロンティア蓼科という会社が、栽培・蒸留・化粧品製造を行っているところです。



到着すると、まずは会社の活動紹介がありました。20,000 m²の地で、殺虫剤、除草剤、化学肥料などを使用しないで無農薬栽培したオールドローズから商品にするための、高品質を維持する工夫やご苦労を知ることができました。オーガニック

なので直ぐに雑草が伸びてしまうことや、1月から3月の雪対策で11月頃にオーガニック藁を敷き寒さから守ることなど、手間暇がかかる作業をしているそうです。藁には枯草菌がおり、ミミズも多く良い土壌になり、本来はバラの根を食すモグラも、大きなミミズがいるとそちらを食すので、お陰で根はモグラの被害に会いづらいなどの利点もあるというお話もありました。

その次に、なぜオールドローズを使用するのかのお話がありました。モダンローズの始まりであるラ・フランス（1867年頃目のローズ）以降の新しいローズは、観賞用がメインになった掛け合わせであるため、芳香はあまり重視されなくなったのに対して、オールドローズはもともとの純粋な芳香があり、古くからの効能があるとされる成分があるから、とのことでした。

摘み取り体験させていただいたのは、セルシアーナというダマスク系統のオールドローズで、畑に近づくと一面にバラの香りが漂っていました。暑さもあり短めの時間でしたが、皆さん張り切って摘み取りをして、蒸留する量の目安の籠がイッパイになりました。





摘み取りを終えると、別の畑にある様々な薔薇の見学をしながら、香りや特徴をガイドしていただきました。マイカイ（玫瑰）は中国産のバラで、ハマナスのような葉をしていました。ダマスクやセルシアーナとは香りが全く異なり別の魅力がある香りでした。ガイドでのお話では、ダマスクやセルシアーナよりもこちらを好む人も多いとのことでした。見学しながら川口先生から漢方薬にも使われるとのことのお話しをお聞きしました。ガリカは古代より薬効があるとされフランスで多く栽培されてきたバラで、香りは強くありませんでしたが効能重視で蒸留するとのことでした。そして精油でも私達に馴染みのあるダマスクは、セルシアーナに比べて、繊細で花びらが小さく棘が多いという特徴があり、畑は通気性を良くするため、間隔を空けて植えているとのことでした。

その後、摘み取ったバラを蒸留する現場を見学させていただきました。バラの蒸留から作られる精油は量がとても少なく、広大な畑で栽培されないと精油が取れるほどのバラの量は収穫できないため、ここでは蒸留水のみを商品にしているそうです。確かに、蒸留器から出てくる蒸留水をみると、精油はほとんど出ていませんでした。これまでの RAHOS 研修旅行でも、モミの木やラベンダーの蒸留の体験・見

学をしてきましたが、それらに比べて精油の取れる量の少なさを実際に目で見ることが出てきて、ローズの精油が高価である理由の1つである実感がわきました。ローズ蒸留水は、出来立ては草の香りですが、熟成すると香りがガラッと変わりバラの華やかな香りになるとのことで、実際に出来たと熟成した香りの違いを嗅ぎ比べさせて頂きました。蒸留後は直ぐに密封することとバラの強い殺菌効果で衛生的に1から3年、温度管理がされた室内で保存熟成するとのことでした。

その他にも、収穫したてのバラの花にお湯を注いでのティータイムや、ローズ水やローションなど数種類のお土産がありました。今回は幹事としての参加でしたが、1年近く前から丁寧に打ち合わせを重ね研修の要望に応じて下さったの content になり感謝の気持ちで一杯になりました。そして、標高や気候など風土を読み、手間を惜しまない栽培が植物に大いに影響を与えている様子が伝わり、延いては日頃使用している様々な精油も、どのような育ちかで品質や香りに違いがあるだろうと、改めて感じられた実りある体験でした。

ROSA 薔科での体験のあとは、バラクライングリッシュガーデンの見学や自然農園で立ち寄り、日帰りのスケジュールでも充実したものになりました。次回の研修旅行も楽しみに参加したいと思いました。



事例報告

障害者施設におけるアンケート結果報告

有限会社ケーケーアロマ

川口香世子

現在活動中の障害者施設に於いて、アロマセラピー・トリートメントに期待すること、トリートメント部位の希望、トリートメント時の体位の希望等について、利用者家族 26 家族を対象にアンケート調査を行い 22 家族から回答を得たので、その結果を報告する。なお、アンケート実施に先立ち、家族会の特別学習会で「施設におけるアロマセラピートリートメントの考え方と実際」というテーマで講演会を実施した。

1. 期待する効果（複数回答）

「リラックス」を期待するとする回答が 73%で一番多く、次いで「便秘解消」50%、「筋肉への刺激」45%、「冷えの解消」40%、「肩こりの緩和」27%、「浮腫みの軽減」23%の順であった。「冷えや浮腫みの軽減」が上位に位置することを予想していたが、精油の香りやトリートメントによる「リラックス効果」を家族に提供したいという期待が一番多い結果となった。当該施設は脳性麻痺の通所者が多いため、麻痺側の筋肉への刺激も期待していることも判明した。

2. 希望する施術部位（複数回答）

膝から足先 82%、背中 50%、首・肩 40%、腹 36%、前腕から指先 36%、上腕 23%、大腿部 23%の順で、頭・顔の希望は 1 名のみで、更に頭という指定であった。

膝から足先への要求は予想通りであったが、背中、首・肩の希望は予想を上回った。身体が自由に動かせないため、肩が凝りやすい。また、呼吸機能が弱いため、痰がからみやすく、痰の排出促進を期待していることが分かった。また、歩行が困難であるため多くの利用者は便秘症状があり、家族はこれらの改善を求めていることも分かった。

アンケート用紙と回答例：

リラクゼーション活動についてのアンケート調査にご協力ください。

ご利用者様のご希望にそえるよう、精油選択、施術部位の決定に役立てたいと思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

アロマセラピートリートメントは、浮腫み、冷えの改善、筋肉を柔らかくし動きやすくする、呼吸を楽にする、便秘の改善など様々な効果が期待できます。

- 1 施術に期待すること(該当する項目に○をつけてください。複数回答可)
○ 便秘の改善 ・ 浮腫みの改善 ○ 冷えの改善 ○ 筋肉を刺激する
・ 肩こりの改善 ・ リラックス ・ その他
- 2 施術を希望する部位 (該当する項目に○を付けてください。複数回答可)
・ 背中 ○ 肘から指先まで ○ 膝下から足先まで ・ お腹
・ 首 ○ 上腕部 ○ 大腿部 ・ 顔・頭部
- 3 施術をする時の希望体位 (該当する項目に○を付けてください。複数回答可)
・ うつ伏せ ○ 左側臥位 ○ 右側臥位 ○ 車いす及び椅子に座る
○ 仰向け
- 4 希望する体位を取るとき、施術中に、介助者および施術者に注意をしてほしい点があればお書きください。
例：左側臥位で、下に軟らかいマットを敷いて行う。足の指先は触れないでほしい。
左足がむくんでいす。又しても冷めたので血流を良くして欲しいです。左足が、ハットグーなので開いて指先の足動を依頼します。
- 5 皮膚の状態について伺います。
・ 敏感肌 ・ アトピー性皮膚炎 ・ 以前何かにかぶれたことがある

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

ご利用者様 氏名

3. 施術時の体位 (複数回答)

仰臥位 45%、座位 27%、腹臥位 27%、側臥位 23%の順であった。多くはリラ

ックスできる体位として、マット上で仰臥位での施術が希望であった。次に車椅子を希望する家族が多かった。カニューレを使用しながらも、腹臥位を希望するケースもあった。

施設側がアロマセラピー活動を導入する目的として、リラックス効果に期待する

場合が多く、また家族もリラックスできる時間を提供したいと考えていることが分かった。アロマセラピートリートメントはリラックス効果は勿論、それ以外にも様々な効果が期待できることをクライアントおよびその家族に認知してもらう機会を設けることが必要であろう。今回のアンケートへの記入を依頼する前に行った家族向けの講演で、精油の持つ力や可能性を説明したことで、家族から背中や首・肩のトリートメント希望が増えた印象があった。

クライアントは1日の大半を座位で過ごすため、冷えとむくみが強いことが多く、施術希望部位として、膝から足先までのトリートメントが一番多かった。膝から足先までの部位は多くの利用者が露出しやすく、対面しながら行うことで、利用者の不安が少ないことも重要と考えられる。施設に於いては仰臥位だけではなく、車いすや、側臥位でもリフレクソロジーを提供できる技術が必要である。

施設の中での背中や肩のオイルトリートメントはあまり現実的ではない。男性利用者の場合、複数名を1室に集め、上半身の衣服を脱ぎ、側臥位や腹臥位で背中や肩のトリートメントを提供することは可能だが、女性利用者の場合、上半身の衣服を脱ぐことには抵抗があり、一人の利用者のために場所を確保することも難しい。セラピストは着衣の状態に於いても適切なトリートメントを提供できる技術が必要である。

また、麻痺を持っている利用者家族は、麻痺側の筋肉の委縮や拘縮の予防、改善を期待していることも示された。セラピストは筋肉の位置や機能解剖を理解していなければ、トリートメントの提供は難しいであろう。

今回、背中や首のトリートメント希望した数名の家族から、カニューレに注意をしてほしい、もしくはカニューレには触れないでほしいというコメントが付いた。カニューレが入りながら腹臥位を取ることは難しいが、側臥位で背中のトリートメントの提供は可能である。しかし、トリートメントには細心の注意を払う必要があることは言うまでもない。

精油の選択は本来であれば、クライアント各自の香りの好みや体調をふまえて選択すべきだが、時間的な制限のある中では難しいのが現状である。あらかじめ多くの利用者に適するようなブレンドを調製しているが、必要と判断した場合は個別に合うものを調製している。

施設でセラピストに求められる能力は、技術、知識は勿論であるが、一人に長い時間を取れない現場では、体調に合った適切なトリートメント部位の選択ができること、施設の環境に合わせてトリートメントが行えること、つまり臨機応変性である。更にクライアントの反応を鋭敏に感じ取る力が必要である。サロンで規定のメニューを提供するだけでは、この能力は養えないであろう。

本来の意味での「セラピスト」として仕事ができるようになるには10年、20年と時間と経験が必要である。悩み苦しいこともあると思うが、技術、知識が向上することを楽しみながら仕事に取り組んでいると、気づいたときに年月は経過し、ある程度の仕事が出来るようになっていくと思う。今後更に医療、福祉の現場で、ホリスティックセラピーが必要とされるであろう。現場で活躍できるセラピストが育つことを期待している。

内藤記念くすり博物館附属薬用植物園

訪問日時 2018 年 5 月 22 日 13 時～15 時

所在地 岐阜県各務原市川島竹早町 1

電話 0586-89-2101

URL <http://www.eisai.co.jp/museum>

植物園の歴史

1971 年、エーザイ(株)の創業者内藤豊次氏により、木曽川の清流に囲まれた小高い中洲で、常緑樹木の多く繁るこの地に開設される。主な活動内容は、(1)医薬の歴史、文化に関わる史資料及び図書の収集・保存・調査研究・展示・普及活動、(2)薬草園の管理と一般公開である。これらの活動を通じて、学会や業界に等しく一般の人々にも薬に関する理解を深めてもらうよう提供し、また研究や調査活動にも協力している。

1986 年展示館を増設し、常設展示室と企画展示室がある。常設では主に医薬の歴史に沿って様々な資料が展示されている。2015 年には医薬専門図書館を竣工し、江戸時代の和装本を含む医学・薬学書を中心に 62,000 点の図書を収録している。

園内に植えられているアロマセラピーで利用する植物

植物名	学名	開花期
ハッカ (アルバンスミント)	<i>Mentha arvensis</i>	8 月～9 月ころ
オレガノ	<i>Origanum compactum</i>	6 月～7 月
タラゴン	<i>Artemisia dracunculus</i>	不稔性植物
ヒソップ	<i>Hyssopus officinalis var. officinalis</i>	7 月～9 月
レモンバーム	<i>Melissa officinalis</i>	6 月～8 月
マジョラム	<i>Origanum majorana</i>	5 月～6 月
フェンネル	<i>Foeniculum vulgare</i>	6 月～8 月
ベチバー	<i>Vetiveria zizanoides</i>	10 月～12 月
ショウガ	<i>Zingiber officinalis</i>	8 月～9 月
ローズゼラニウム	<i>Pelagonium graveolens</i>	6 月～7 月
カモミール・ジャーマン	<i>Matricaria recutita</i>	4 月中旬～5 月中旬
カモミール・ローマン	<i>Chamaemelum nobile</i>	5 月中旬～6 月
セージ	<i>Salvia officinalis</i>	5 月～10 月ころ

ローズ	<i>Rosa damascena</i>	5 月～6 月
レモングラス	<i>Cymbopogon citratus</i>	7 月～8 月
ホーリーバジル	<i>Ocimum sanctum</i>	8 月～9 月
レモンバーベナ	<i>Lippia citriodora</i>	6 月～9 月
イランイラン	<i>Cananga odorata</i>	5 月～10 月中旬
サンダルウッド	<i>Santalum album</i>	3 月
パチュリー	<i>Pogostemon cablin</i>	11 月ころ(生育地)
ニアウリ	<i>Melaleuca quinquenervia</i>	5 月～7 月(生育地)
フランキンセンス	<i>Boswellia carterii</i>	4 月中旬～5 月上旬
クスノキ (ラヴィンツァラ)	<i>Cinnamomum camphora</i>	5 月～6 月
ダイダイ (マンダリン)	<i>Citrus reticulata(ze)</i>	5 月
その他、ラベンダー、ローズマリー、ユーカリ、ペパーミントなど		
その他 製薬会社であるエーザイ(株)の企業博物館および併設された薬用植物園で、工場の敷地内にある。漢方薬、民間薬、医薬品原材料植物をはじめ、染料、繊維などの暮らしに役立つ植物、熱帯有用植物など約 700 種類の薬用植物を見ることができる。またくすり博物館の展示と関連性のある生きた植物を見比べることができるので、より理解を深められる。栽培教室、ハーブの摘み取りやクラフト、寄せ植え作り、薬草園ガイドツアーなどイベント、講座なども行われている。要予約でエーザイ川島工場の見学もできる。		
感想 漢方薬やお茶、サプリメント等で目にする薬草を実際に見ることができ、植物ごとに名前と作用が明記されているのでわかりやすかった。最初に訪れたときは寒い時期で観察もできなかったが、今回 5 月には葉も生い茂り、珍しい花も見ることができ木陰は気持ちよくとても癒された。四季折々観察することで新たな発見もあることだろう。温室では樹脂としてしか見ることが出来なかったフランキンセンスを見ることが出来たのは感激であった。		

報告者 岩間 紀子

議事

- 44 -

ホリスティックサイエンス学術協議会では以下の資格を発行しています。

1. ホリスティック・ボディ・トリートメント

植物オイルで行う、ボディ・トリートメントです。オイル・トリートメントの基本となります。

課題：ケースヒストリー 50 ケース

実技試験：ボディ・トリートメント (45 分)

実技試験合格者には **RAHOS 認定** ホリスティック・ボディ・トリートメント・セラピストのディプロマを発行します。

2. アロマセラピー関連

① 初級

アロマセラピーの基礎理論と生活の中に香りを取り込む方法を学びます。

16 種類の精油と 2 種類の植物オイルを学習します。

課題：精油使用レポート

課題提出者には **RAHOS 初級**ディプロマを発行します。

② 中級

精油をブレンドしたオイルでセルフケアの方法を学びます。

20 種類の精油と 4 種類の植物オイルを学習します。

課題：セルフケア・レポート 20 ケース

精油理論レポート

課題提出者には **RAHOS 中級**ディプロマを発行します。

③ アロマセラピスト認定

精油をブレンドしたオイルを用い、全身のトリートメントを学びます。

17 種類の精油と 7 種類の植物オイルを学習します。

課題：オリジナル精油事典作成、ケースヒストリー 100 ケース

筆記試験： アロマセラピー理論

実技試験： フルボディトリートメント (60 分)

筆記試験、実技試験とも合格した者には、**RAHOS 認定**アロマセラピストのディプロマを発行します。

④ リカバリー・サポート・アロマセラピー

看護師、介護士など医療従事者向けの講座です。初級講座で学習する内容を基本とし、医療、介護現場で役立つアロマセラピーの知識、精油、トリートメント・テクニックを学びます。

課題：初級講座に準ずるもの

筆記試験：アロマセラピー理論

実技試験：パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定リカバリー・サポート・アロマセラピストのディプロマを発行します。

3. Diet Enlightener（自然知食講座）

セラピストに必要な、食事内容の分析方法や、食に対する意識を高める講座です。

筆記試験：栄養素の働き、食生活のアドバイス症例など

筆記試験合格者にはRAHOS 認定 Diet Enlightener のディプロマを発行します。

RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧

2018 年 10 月 10 日現在

講座名 認定校名	ホリスティック・ ボディ・ トリートメント	アロマセラピー (初級、中 級、上級)	リカバリー・ サポート・ アロマセラピー	Diet Enlightener (自然知食講座)
東京都練馬区 マーリン (石畑麻里子)	○	○	○	○
茨城県日立市 シトロンハウス (柚原圭子)	○	○	○	○
静岡県藤枝市 チアー (増本初美)	○	○	○	○
神奈川横浜市 クオーレ (田中典子)	○	○	○	○
広島県廿日市市 MAKOTO (今田真琴)	○	○	○	○
兵庫県神戸市 Re-Creational (坂井恭子)	○	○	○	○
愛知県名古屋市 な・ご・み (水野陽子)	○	○	○	○
長野県長野市 クローバー (中澤智子)	○	○	○	○

富山県富山市 クローバー（若松装子）	○	○	○	○
広島県三原市 ハレルヤ（正山美幸）	○	○	○	○
北海道旭川市 ピュア・ハート（佐藤博子）	○			
愛知県名古屋市 優しい時間（羽藤ひとみ）	○			
東京都葛飾区 PONTE（兼松晶美）	○			

各校連絡先

認定校名	所在地	メールアドレス
マーリン (石畑麻里子)	〒177-0045 東京都練馬区石神井台 TEL 090-9318-2454	contact@merlin-i.com
シトロンハウス (柚原圭子)	〒319-1416 茨城県日立市田尻町 TEL 0294-44-7227	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp
ちあ〜 (増本初美)	〒426-0078 静岡県藤枝市南駿河台 TEL 054-644-2033	masu-s.h@thn.ne.jp
クオーレ (田中典子)	〒223-0062 神奈川県横浜市 港北区日吉本町 TEL 045-941-1764	info@room-cuore.com
MAKOTO (今田真琴)	〒738-0011 広島県廿日市市駅前 TEL 0829-32-0205	ansanbl@ybb.ne.jp
Re-Creational (坂井恭子)	〒651-1232 兵庫県神戸市北区 松が枝町 TEL 090-8237-2932	re-creational@natural.zaq.jp
な・ご・み (水野陽子)	〒463-0021 愛知県名古屋市中区 守山区大森 TEL 090-4217-4699	y_mizuno@refle-nagomi.jp
クローバー・長野 (中澤智子)	〒381-0034 長野県長野市大字高田 TEL 026-223-6884	clover_refle@amber.plala.or.jp

クローバー・トリー トメント・オフィス (若松装子)	〒939-2376 富山県富山市八尾町福島 TEL 090-7003-3538	ws.clover@gmail.com
ハレルヤ (正山美幸)	〒723-0065 広島県三原市西野 TEL 080-1932-8066	info@refle-h.com
ピュア・ハート (佐藤博子)	〒070-8043 北海道旭川市忠和 3 条 TEL 090-7643-4474	hiro-st@mx5.harmonix.ne.jp
やさしい時間 (羽藤ひとみ)	〒467-0048 愛知県名古屋市瑞穂区 TEL 052-833-7028	tee-off@gf7.so-net.ne.jp
PONTE (兼松晶美)	〒125-0042 東京都葛飾区金町 TEL 090-9149-9737	ponte.refle@gmail.com

評議員一覧（2018.10.10 現在）

評議員名	連絡先	所属
石畑麻里子	contact@merlin-i.com	マーリン
今田真琴	ansanbl@ybb.ne.jp	サロン MAKOTO
坂井恭子	re-creational @natural. zaq.jp	リラクゼーションスペース Re-Creational
田中尚子	hisako.sandcastle @gmail .com	サンド キャッスル
東郷清龍	0980-82-5585(FAX)	(社) 八重山ホリスティック 療法研究会
中澤智子	clover_refle @amber.plala .or.jp	リフレクソロジーサロン クローバー
長谷川哲也	tet63@jiu.ac.jp	城西国際大学・薬学部
増本初美	masu-s.h@thn.ne.jp	リフレクソロジー&アロマセ ラピー サロン Cheer
水野陽子	y_mizuno @refle-nagomi.jp	アロマセラピー&リフレクソ ロジー サロン na・go・mi
柚原圭子	info @citron-house.com	Citron House
若松装子	ws.clover@gmail.com	クローバー・トリートメント オフィス
田中典子	info@room-cuore.com	クオーレ
佐藤博子	hiro-st @mx5.harmonix.ne.jp	ピュア・ハート

The Journal of Holistic Sciences 投稿規程

- 1) 本誌は自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。その範囲は医学、薬学、獣医学、看護学、心理学から社会学、哲学等に及ぶ広範な領域を含みます。
- 2) 投稿には、著者の内 1 名以上が本協議会の会員であることが必要です。
- 3) 投稿原稿に対しては、編集委員会から委嘱された複数の審査員による査読が行われます。本誌への掲載可否は、審査員と投稿者の意見を総合的に検討し、編集委員会が判断します。判定結果は原則として原稿受理日より 2 ヶ月以内に文書でお知らせいたします。
- 4) 投稿原稿に使用する言語は日本語あるいは英語とします。
- 5) 日本語原稿の場合、1 枚目には日本語・英語の両文で「表題」「著者名」「所属名」を明記して下さい。2 枚目には英文要旨（100～200 ワード）と英文キーワード 5 個以内を明記して下さい。
- 6) 原稿の作成には、原則として MS 社のワードおよびエクセルを使用し、図および写真は jpg ファイルとして作成して下さい。出力した原稿およびコピーの計 2 部と全ファイルを記録したフロッピー 1 枚を送付して下さい。
- 7) 図（写真を含む）、表は、本文中に図 1、表 1 のように番号を明示し、出力原稿の右端に挿入位置を朱書きで指定して下さい。図表は各 1 枚に出力し、余白に図表番号、著者名を明記して下さい。図表の表題、説明、用語・記号の説明は別紙にまとめ、出力したものも添付して下さい。
- 8) カラー印刷のご希望は、別途ご相談します。
- 9) 原稿の長さは原則として、図、表を含め刷り上りで、総説 15 頁以内（16,000 字程度以内）、一般論文（フルペーパー）は 12 頁以内、短報（ノート）は 6 頁以内、事例報告は 10 頁以内とします。
- 10) 参考文献は、本文中の引用箇所に、引用順に 1)、2)、3)・・・の通し番号を右肩に付し、さらに原稿末にその出典をまとめて記載して下さい。引用文献の記載方法は下記に従って下さい。
 - a. 雑誌の場合。論文表題、著者名（全員）、雑誌名、巻（号）、はじめのページ-終わりのページ、発行年
 - b. 図書の場合。書名、著者名（全員）、編者名（全員）、出版社、出版地、はじめ

のページ-終わりのページ、発行年

1 1) 審査意見および著者校正の送付先(住所・電話・FAX、Eメール)を明記して下さい。

1 2) 別刷りは実費にてお受けいたします。

1 3) 投稿原稿の送付先:

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304

電話: 03-3442-3699

The Journal of Holistic Sciences 編集部

入会のご案内

協議会員登録をご希望の方は、以下の項目にご記入の上、rahos@jcom.zaq.ne.jp宛にご送信下さい。折り返し、必要書類などを送らせていただきます。なお、ご入会には、本協議会評議員1名の推薦が必要になります。

①氏名:

②メールアドレス:

③電話番号:

④FAX 番号:

⑤住所(連絡先):

⑥ホリスティックサイエンス分野における略歴(400字以内)

事務局より

本誌（The Journal of Holistic Sciences）への投稿を募集します。本誌では自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。原著（短報、一般論文）には査読委員会による審査がおこなわれますが、これによって学術論文として社会的な評価を受けることができます。投稿原稿は、投稿規程に従って作成し、下記の編集部宛に郵送して下さい。

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304
The Journal of Holistic Sciences 編集部

新ホームページが公開になりました。

<https://rahos-therapist.jimdo.com/>

編集後記：本年は、全国的な大雪と寒波で始まりましたが、夏季には一転し、記録的猛暑、集中豪雨と台風、地震による土砂災害と大規模停電に相次いで見舞われました。会員の皆様にも、種々の被害に合われた方々がおられ、心からお見舞い申し上げます。我が国は、四季の変化と、それに伴う美しい自然、質の高い作物、漁獲などに恵まれた素晴らしい国土を有していますが、それゆえに、時には厳しい自然の脅威に耐えなければなりません。どんな危機にも、速やかに対応する力は、日本人特有のホリスティックな能力とも言えるでしょう。祖先、先輩から受け継いだこの資質を、さらに洗練させることで社会貢献してまいりましょう。 (H.B.)

The Journal of Holistic Sciences Vol.12 No.2 2018 年 10 月 10 日発行

発行所：ホリスティックサイエンス学術協議会

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304

電話：03-3442-3699

発行人：川口香世子

編集人：The Journal of Holistic Sciences 編集部

印刷：ポニー印刷



ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences