

40代、50代の予備群も必見 浦上克哉先生 開発！ 昼と夜、異なる香りで認知症を防ぐ！ 『アロマで予防！認知症 昼と夜のアロマシートつき』 2014年8月22日(金)発売

株式会社主婦の友社は、8月22日（金）に認知症研究の第一人者である鳥取大学医学部教授・浦上克哉先生による「アロマで予防！認知症 昼と夜のアロマシートつき」を発売いたしました。

近年、研究がすすみ、「アロマセラピーが認知症の予防とケアに役立つ」ことがわかってきました。本書は、浦上教授が長年の研究を通じて突き止めたアロマによる認知症予防について詳しく解説するとともに、認知症に関する様々な情報を紹介。浦上教授が開発した、昼と夜の異なる香りで脳を刺激できる「アロマシート」の1日体験版をお付けしています。



嗅覚から脳を刺激し、認知症を予防！

厚生労働省の推計では、65歳以上の4人に1人が認知症、またはその予備群と言われている現代。早めの予防が求められています。

◆嗅(きゅう)神経のダメージから記憶障害が起こる！

認知症というと「もの忘れ」を思い浮かべがちですが実は、「もの忘れ」より先に「におい」がわからなくなるのです。アルツハイマー型認知症の原因物質が脳にたまると、まず嗅神経がダメージを受け、そのダメージが海馬（脳内の記憶をつかさどる部位）にも広がっていくため、記憶障害が起こるとされています。

◆アロマセラピーがどうしていいの？

アロマセラピーはアロマオイルをかくことで、心身のトラブルを調節、回復する自然療法です。アロマで嗅覚を働かせ、ダメージを受けていた嗅神経を活性化させることで、脳の働きが活性化するのです。本書では、浦上教授が実際に行った実験結果を掲載し、その有効性が確認できます。

『アロマで予防！認知症 昼と夜のアロマシートつき』

著者：浦上克哉

価格：本体980円＋税

ISBN：978-4-07-296495-8

発売日：2014年8月22日

昼&夜 異なるアロマの香りで脳を刺激！（付録は1日分）

昼と夜、生活リズム(概日リズム)に合わせた香りを使い分けることによって嗅覚が慣れてしまった脳への刺激が薄れるのを防いでくれます。付録のアロマは浦上教授が開発したものです。

<昼用アロマシート>

集中力の向上効果があるローズマリー（カンファー）とレモンを2：1で組み合わせたもの。交感神経を刺激し、脳を活性化して認知機能を改善。

<夜用アロマシート>

リラックス効果がある真正ラベンダーとスイートオレンジを2：1で組み合わせたもの。副交感神経を刺激し、リラックスしてよく眠れる。

<アロマシートの使用方法>

- ① 朝、昼用のシートを服の襟元に貼って過ごす。
※夜になったらはがす
- ② 夜、寝る1～2時間ほど前に、夜用のシートをパジャマなどの襟元に貼って寝る。
※朝になったらはがす



浦上克哉 (うらかみかつや)

鳥取大学医学部保健学科生
体制御学講座・環境保健学
分野 教授

2011年発足の日本認知症
予防学会理事長でもある。
専門はアルツハイマー型認
知症及び関連疾患の原因及
び診断マーカー、治療、ケ
アに関する研究。アロマオ
イルを使った予防法の研究
は、テレビでも取り上げら
れ注目を集めている。