



おきさちこさんのコラム ナチュラルな暮らしを楽しむ

その ⑦ 合成香料と「天然の香り」、どちらも「脳」に届きます

アロマセラピーが一般的になり、良い香りでリラックスしたり、気持ちが明るくなったりする方もいらっしゃると思います。でも、「香り」と言っても天然香料と合成香料には大きな違いがあります。それは天然の昆布や鰹節の出汁と、化学調味料との違いと似ています。

人工的な香料が苦手な私は、特に合成洗剤や柔軟剤のニオイが悩みのタネです。ドラッグストアや、お隣さんのベランダから流れてくる洗剤のニオイで、めまいや吐き気がします。子どものお友達が遊びに来た時、服を貸すことがありますが、「洗わないで返して」と言います(感じ悪いケド)。または差し上げてもいいものを着せます。洗濯して返却されると合成香料臭がついてしまい、何度も洗い直さないと落ちない上、洗濯機の中で他の服にまで洗剤のニオイが移ってしまうから。

なぜ洗剤や柔軟剤にあんな強い香料を入れるのでしょうか？石けん、重曹、クエン酸で、汚れの元をしっかり分解すれば香料でごまかす必要もありません。柔軟剤は衣類に残留させるものだけにさらに影響は大きくなります。

合成香料は一定の香りを大量生産できる芳香性の化学物質で、嗅覚が麻痺しそうです。何回も洗わないと落ちないという事は生態系でも分解されにくい物質であることが容易にわかります。片頭痛持ちの人は、ニオイの刺激で片頭痛発作が出ることもあるし、逆に片頭痛発作が出るとニオイに敏感になるという悪循環です。

アロマセラピーアドバイザーでもある私は、天然の精油の香りは大好きです。高価ですが、自然の恵みがいっぱい、香りだけではなく、抗菌効果や防虫効果もあります。

シャボン玉商品のいいところは、無香料なこと。洗濯物が太陽の香りで満たされます(幸せ)。時には香りを楽しみたい時もあります。そんな時は、目的に合わせて香りを選びます。洗濯の最後のすすぎのときに、ラベンダーやペパーミント、ゼラニウムなどのエッセンシャルオイル数滴を、無水エタノールで少々で薄めて垂らします。もちろん天日干しで飛んでしまうくらいの優しい香りです。

ニオイって脳と直結しています(だから、記憶が甦ることがあるのでしょうか)。海とか、おばあちゃん家とか……「懐かしい匂い」って言葉があるくらいです。人の感情を動かすことができるのですよね。でも自分のニオイってわからない。「母さんのニオイがする」と子ども達が私の服を嗅いでいますが、無臭だと思っているのは自分だけ(笑)。

少なくとも合成香料のニオイはまき散らしてないですが、人工的なニオイは似合わない、中身も本物志向な人として、歳を重ねたいものです。



これまでのナチュラルクリーニングはコチラ

▶ <http://www.shabon.com/column/>



興 幸子(おきさちこ)さん

大学で天然物化学を専攻し、製薬メーカー、調剤薬局に薬剤師として勤務。安全で気持ちの良い生活法を提案する「ナチュラル家事」の講師として各地で講演中。薬剤師、公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー、ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー