

「世知辛い」という言葉  
をここ10年でよく聞くよう  
になった。広辞苑によると、  
「計算的であるとか抜け目が  
ない」という意味と、世渡り  
が難しい、暮ろしにくいと  
いった意味が書かれている  
。後者の意味がここでの  
「世知辛い」に当てはまる  
だろう。これくらいひどい  
だろうと思っていたことが  
許されなくなり、SNSの  
普及により発したちよつと  
した失言が広く拡散して炎  
上する。もちろん、ルール  
に従っていけば何の問題も  
ないし、余計な一言を放た

## 植物の香りを楽しむ

だと言われているが、最近  
はより強く感じられるので  
はないだろうか。

私は、植物の品種改良の  
研究を長年続けていて、そ  
の一環として植物の出す香  
りを変えることができな  
いか日々チャレンジしてい  
る。たとえば、ほとんど香  
りのしないカーネーション  
からミントの香りを放つこ  
とができれば、嗅ぐとすっ  
きりした気分になることが  
できるかもしれない。しか  
し、植物も受粉のための昆  
虫の誘引や害虫の忌避とい  
ったこれまでの営みを守ろ  
うとするので、そう簡単に  
は変えさせてくれない。日  
々我々と知恵比べをしてい  
る。そんな仕事柄、植物の  
香りに接する機会が多いの

がアロマテラピーにつな  
がっていて、ストレスの緩和  
を目的に自宅で楽しむ人が  
増えているのである。

このようにさまざまな効  
果があるとされる植物の香  
りであるが、「鎮静」や  
「覚醒」などといった効能  
は気分を表した言葉で、測  
定することができない。私  
の研究室では香りの効能に  
ついて簡単に測定できない  
か検討していて、例えば唾  
液に含まれるアミラーゼ活  
性を測定すると、ある程度  
ストレスを評価できること  
を見出している。それによ  
ると、ラベンダーやペパー  
ミントの香りを嗅ぎながら  
ストレスをかけるとアミラ  
ーゼ活性の増加の程度が弱  
まり、ストレスの緩和効果  
や作業の効率化といった効  
果がみられるが、ローズマ  
リーではそのような効果が  
見みられない。このように  
個々の香りについて客観的  
な指標による効果が分か  
れば品種改良の手立てとな  
るばかりでなく、場面に応じ  
た香りの提案が可能とな  
り、より香りの楽しみ方が  
広がるだろう。

# いい香りとストレスの

## 緩和は一致しない？

なければ何も起ることは  
ないのであるが、なんだか  
窮屈な世の中になってき  
た。以前からストレス社会



名城大学農学部教授

津呂 正人

だが、「いい香り」を嗅ぐと  
穏やかな気分になったり、  
頭の中がすっきりしたりす  
ることが多い。実際、植物  
の香りは落ち着きやストレ  
ス緩和（鎮静）をもたらし  
たり、気持ちを引き締め  
（覚醒）させたり、食欲を  
増進させたりと心身にさま  
ざまな効果があるとされ、  
植物から抽出した精油は大  
航海時代から西洋では重要  
な医薬品として利用されて  
きた。現代日本では、これ

ただ、人は長らく同じ香  
りを嗅いでいると脱感作と  
いう状態が生じてあまり香  
りを感じなくなる。香りを  
楽しむときは、同じ香りを  
嗅ぎ続けない方が効果が高  
いようである。香りは植物  
由来でも化学物質に変わ  
りはない。化学物質過敏症  
などの方への配慮は忘れな  
いでほしい。

つろ・まさと 園芸学。20  
00年、京都府立大学大学院農  
学研究科博士課程修了。博士  
（農学）。1969年生まれ。

