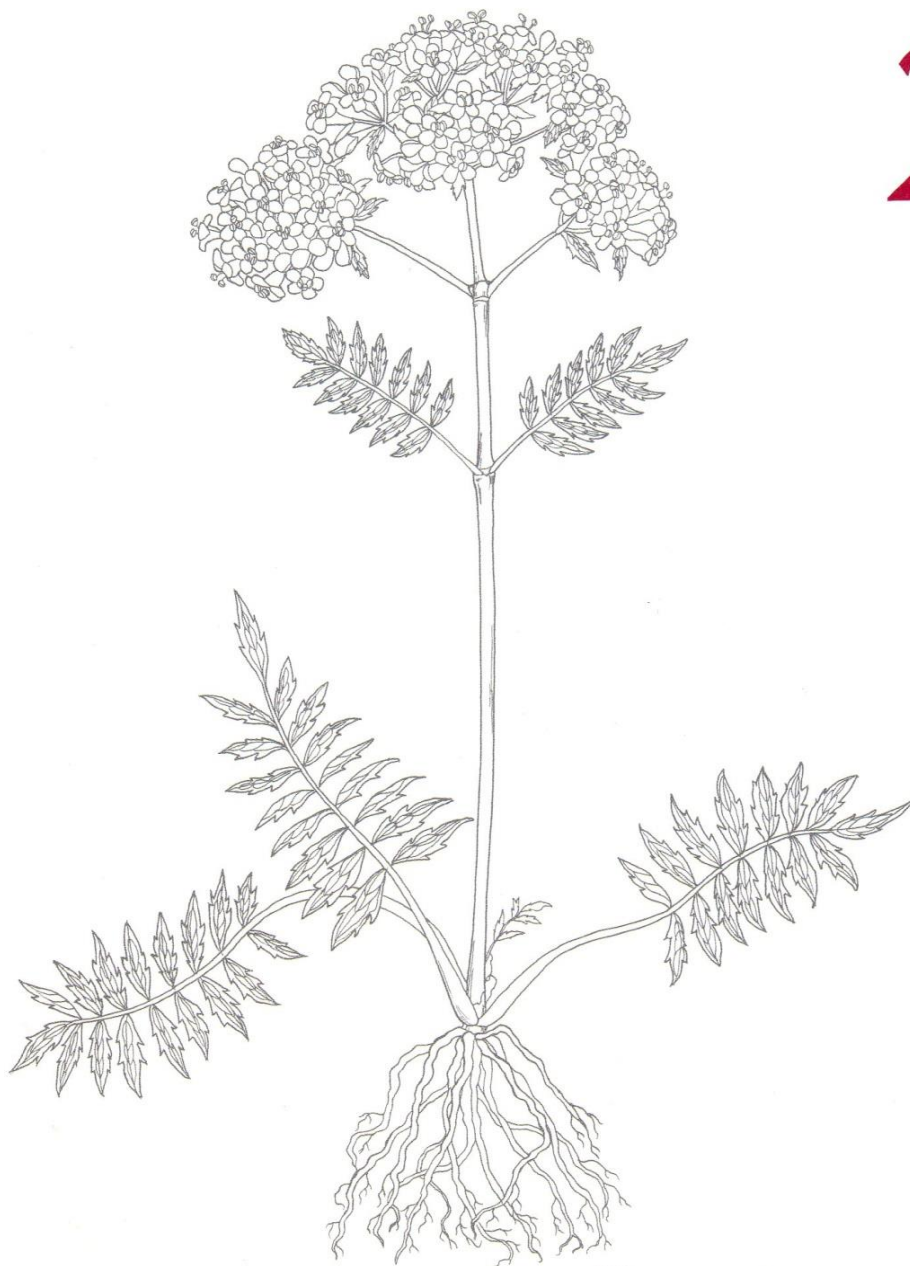


Medical Herb

25



特定非営利活動法人

日本メディカルハーブ協会

Japan Medical Herb Association

特集I「バレリアン」

動物を穏やかにするハーブ
バレリアンジასセラピストスクール 校長
西村 早苗

香りが個性的で知られるバレリアンは私に関わっている動物への自然療法でもしばしば使用されます。特に現代のコンパニオンアニマルたちはさまざまなストレスを抱えて暮らしています。

バレリアンは高ぶった神経を鎮静させることにより動物たちの問題行動の改善やストレスケアに大いに役立つハーブです。

学名：*Valeriana officinalis*

英名：Valerian

和名：西洋カノコソウ

科名：オミナエシ科

使用部位：根部

バレリアンの名前の由来はラテン語のValereで「健康になる」、「強くなる」の意味で、乾燥したバレリアンの根には特有の匂いがある、人によっては不快を感じる場合があります。ところがこの匂いは鼠や猫を引きつけるといわれ、ドイツの民話としてよく知られた「ハーメルンの笛吹き男」には、バレリアンをポケットに忍ばせていて、この匂いに引きつけられた鼠が笛吹きの後を追ったという解釈があります。

バレリアンはヒポクラテスの時代から不眠症に使われていたといわれ、現在でも世界中で睡眠障

害や抗不安剤として役立てられています。バレリアンの根を乾燥させるときにイソ吉草酸が生じます。これがバレリアンの強烈な匂いの元となります。イソ吉草酸は抗けいれん薬として市販されているフェノバルビタールという中枢神経抑制剤と同様の働きをすることが証明されています。さらにバレリアンは脳内の神経伝達の抑制と調整を担う、γ-アミノビユーティリック酸（GABA）というアミノ酸を分解する酵素の分泌を抑えることによって、神経の高揚を抑制します。

動物への作用と使用法

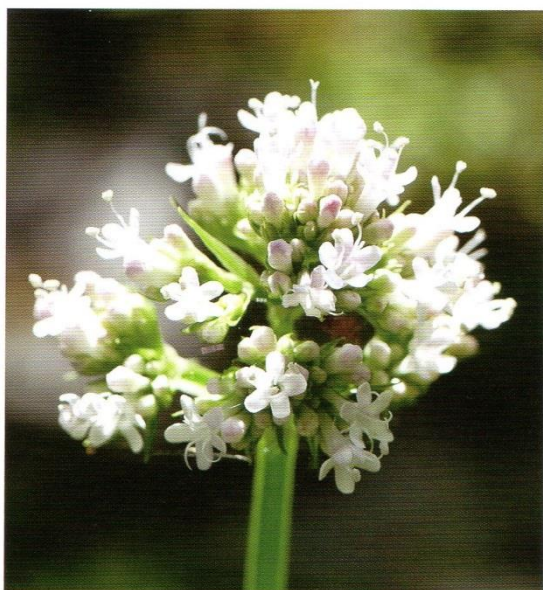
バレリアンはコンパニオンアニマルが身体の痛みを伴う不眠症や神経不安症の場合、リラックスさせて症状を改善させます。また、雷や花火の音を怖がってパニックを起こす場合があります。その他、動物病院での診療、トリミングに行くときや手術後にゆっくり休ませる必要があるときなどに効果があります。前に述べましたように、神経の高揚を抑制する作用があることから、てんかん発作の頻度を減らし、症状を軽くしてくれるともいわれています。

最近ではコンパニオンアニマルの高齢化が進んでいますが、年を重ねると心身にさまざまな影響が及んでくるのは人間だけではなくありません。特に犬は高齢になるとボケることがあります。ボケによる問題行動はいろいろありますが、その中でもサーカディアンリズムの乱れから昼夜の逆転が見られます。昼間はよく寝ていて、夜になると眠らず徘徊したり遠吠えをしたりして、飼い主さんを困らせることがあります。このようなご相談を受けるときにバレリアンを使います。寝る前にバレリアンを与えることでゆっくり寝てくれ、サーカディアンリズムの乱れが解消されます。

消化器系に関しても鎮痙作用があるので胃の不調などにもよいでしょう。

用法：アルコールチンキ剤を作り与えます。ただし、動物によってはアルコールが苦手な場合がありますから、その場合はグリセリンをベースにしたものを与えるといいでしょう。

体重10kg当たり0.25mlのチンキ剤を飲み水に



Valeriana officinalis

加えて与えます。過剰摂取は逆に消化器にダメージを与えますので注意してください。またスカルキャップやカモミールと併用すると、さらに効果的です。

バレリアンの香り

バレリアンの香りは非常に強く、私たち人間にはあまり受け入れやすいものではありませんが、動物にとっては不思議な香りです。ネコ科の動物にとっては陶酔の香りとなるようで、マタタビを嗅いだときと同じような行動が見受けられます。

犬はネコ科の動物のように香りで陶酔することはありませんが、バレリアンの香りは犬の問題行動の軽減につながることがあります。

犬の問題行動のひとつに「無駄吠え」という行動があります。ご存知のように犬はよく吠えます。しかし「吠える」という行動には必ず意味があります。警戒、欲求、攻撃、仲間とのコミュニケーションなどさまざまです。人間と暮らすコンパニオンアニマルである現代の犬にとっては、この行動は人間との暮らしの中でいささか邪魔になることがあります。そのため、たいていの犬はしつけをすることによってこの行動を軽減することができます。

しかし、中には先天的に異常な吠え方をする犬がいます。私も今まで何頭かのこのような犬を見てきましたが、いずれも親犬に同じような行動が見られました。

この異常な吠え方は犬によっても個体差はありますが、突然吠え始め、吠えることにより、さらに高揚が激しくなり止まらなくなります。私が出会ったウエルシュ・コーギーは突然、ある犬に向かって吠え始めると、どんなに飼い主が制してもしばらく吠えることが止みませんでした。この犬は吠え始めると2～3時間、吠え続けることがたびたびあるそうです。

犬の表情を見ると、そのターゲットの犬がもう目の前から消えても、吠え続けています。そのとき、私は試しにバレリアンの精油をムエットに1滴つけてその犬の鼻先に持っていきました。初め、少し驚いた表情を見せたかと思うと、吠えることを止めてしまいました。

その後、同様に理由なく吠える犬にバレリアン精油を嗅がせると、たいていおとなしく鎮静してくれます。通常、興奮が高いときはラベンダーの



乾燥したバレリアン根を嗅がせた猫の様子

ように鎮静作用のあるものを使いますが、このようなケースではラベンダーなどではまったく効果を示しません。ただし香りも強いので最初はバレリアンを使っても、徐々にラベンダーなどに移行することで、この吠える行動が起こらなくなることが多いのです。今後は犬の状態に合わせ、ハーブと精油を使い分けて、より効果的な結果を出したいと考えています。

動物へのメディカルハーブはまだ認知度は高くありませんが、コンパニオンアニマルの高齢化や医療費の高騰を考えると大変有意義なものとなります。また動物への身体への負担も軽く、副作用も起こさないことから、これからは今まで以上に飼い主さんのニーズが高まってくることでしょう。ただし、人間よりも個体が小さい動物たちに与えるのですから正しい知識を習得して実践していただきたいと思います。

(参考文献)

- 1) グレゴリー・L・ティルフォード, メアリー・L・ウルフ著, 金田郁子訳, ペットののためのハーブ大百科, ナナ・コーポレート・コミュニケーション

NISHIMURA Sanae

ジასベツトアロマセラピスト協会会長、JAMHA認定ハーバルプラクティショナー、AEAJ認定アロマセラピスト・アロマセラピーインストラクター。アロマセラピーと動物との関わりに着目し、講演・執筆活動を通じて、ペットとの快適な暮らし、香りのあるやさしい生活を提案。ジასセラピストスクールで、ハーブやアロマセラピーで動物を癒すプロフェッショナルの養成に尽力している。著書『ペットのためのアロマセラピー～ペットアロマセラピスト入門』。http://www.theearth.jp