



by Salvatore Battaglia

スプルース

生きることへの不屈の意志、持久力、強さ、同調と隷属して生きること拒む自由な精神の象徴と言われる木である。そのエッセンシャルオイルは自分自身のスピリットを呼び起こすための、勇気、努力、自信、忍耐の足りない人によい。¹

フィッシャー・リチのこの言葉はパインの特徴を説明したのですが、スプルースにもあてはまると私は思います。

学名

ノルウェースプルース（トウヒ属）：*Picea abies* L.

ヘムロックスプルース（ツガ属）：*Tsuga canadensis* L.

ブラックスプルース（トウヒ属）：*Picea mariana* (Mill.) Britton

ホワイトスプルース（トウヒ属）：*Picea glauca* (Moench) Voss

異名

ノルウェースプルース：コモンズプルース、ヨーロッパトウヒ

ヘムロックスプルース：イースタンヘムロック、ヘムロック、カナダツガ

ブラックスプルース：アメリカクロトウヒ

ホワイトスプルース：カナダトウヒ

科名

マツ科

植生と原産地

スプルースは大きな常緑樹で高さ50mにも成長します。ヘムロックスプルースの名でも知られています。アメリカの東海岸が原産地です。アークタンダーによると、「スプルースオイル」の原料には数種類の樹木が使われていることが多いということです。²

タッジによると、ヘムロック（ツガ属）には、背が高く、うっそうと茂り、針のような葉を持つという針葉樹そのものを体現しているスプルース（トウヒ）に似たタイプの木がいくつかありますが、アメリカ東海岸に見られる *T.*

canadensis（ヘムロックスプルース）は小ぶりで成長が遅く、刈り

込まれて生垣として使用されるということです。³

スプルースという名前は「プロイセンから」を意味する *spruce* に由来します。⁴

ファー（モミ）とスプルース（トウヒ）とパイン（マツ）を見分けるために役立つアドバイスを紹介しましょう。小枝の同じ箇所から出ている針葉の数を数えるのです。もし、小枝から出ている針葉の数が2、3、5のいずれかなら、マツです。小枝から1つしか針葉が出ていなければ、モミかトウヒです。針葉を1つちぎって、指先でつまんで転がしてみましよう。針葉が平らで転がしにくい場合は、モミです。針葉が四面体で、転がしやすい場合はトウヒです。⁵

抽出方法

数種類のスプルースの樹木の葉と小枝から水蒸気蒸留法によって抽出します。

特徴

スプルースオイルは薄黄色から無色で、とても心地よい、バルサム系のフレッシュな香りです。

ートーンは少しフルーティです。原産地や原料となる樹木の種類によって香りの性質は異なります。²

化学組成

ヘムロックスプルースオイルの一般的な化学組成は次のとおりです。

トリシクレン (1.3%)、 α -ピネン (12.1%)、カンフェン (13.4%)、 β -ピネン (16.0%)、リモネン (12.0%)、 β -フェランドレン (4.9%)、*p*-シメン (0.1%)、テルピノレン (3.7%)、*p*-シメネン (0.2%)、酢酸ボルニル (37.6%)、テルピネン-4-オール (0.1%)、 β -カリオフィレン (0.9%)、酢酸シトロネリル (0.1%)、 α -テルピネオール (0.6%)、ボルネオール (0.1%)、 α -酢酸テルピニル (0.1%)、ピペリトン (0.6%)、酢酸ゲラニル (0.2%)。⁶

ブラックスプルースオイルの一般的な化学組成は次のとおりです。

α -ピネン (13.7%)、カンフェン (8.1%)、リモネン (5.2%)、酢酸ボルニル (36.8%)、 β -ピネン (14.2%)、カンファー (4.9%)、 δ -3-カレン (3.4%)、 β -ミルセン (2.8%)、 β -フェランドレン (2.1%)、ボルネオール (1.4%)。⁷

偽和

スプルースオイルが偽和されているかどうかについての情報はありませんでした。偽和が行われている可能性はおそらくないとして

も、特定の品種だけから抽出されたスプルースオイルを入手することが困難だろうことは想像が付きまします。このことはスプルースオイルが1つの特定の樹木種から採取されることはあまりないというグンターの記述からも確認できます。蒸留するために集められた樹木を種ごとに選別する作業が行われていないため、市販のスプルースオイルの物理化学的な性質にはかなりバラツキがあることとなります。⁸

ハーブ療法

英国薬草薬局方によれば、ヘムロックスプルースの樹皮の煎じ薬は下痢、膀胱炎やおりもの、口内炎、歯肉炎に効果があるということです。⁹

19世紀、北アメリカの入植者たちはスプルースの葉の先端を集めてビールを香り付ける、スプルースビールを作りました。スプルースビールは抗壊血病薬として使用されました。イギリス海軍の軍医だったジェームズ・リンドはスプルースビールを高く評価し、1753年に次のように記しています。

生または乾燥させたブラックスプルースまたはそのエッセンスから作るニューファウンドランドのスプルースビールは最高の薬である。スプルースビールは毎日飲むべきである。発疹があるときは、患部

*を頻回スプルースビールで洗うとよい。*¹⁰

ジェームズ・クック船長は、船員の健康と壊血病防止のためにスプルースビールを活用しました。¹⁰

1905年に出版された、薬に頼らず、食べ物で治療することについて書かれた本には、ノルウェースプルースファーから作るスプルースビールは、飲みやすく、栄養のある飲み物で、壊血病対策や慢性リウマチの緩和に役立つと書かれています。¹⁰

食品・香料・フレーバー

スプルースオイルは、部屋用芳香剤、香水、バスケア用品、家庭用掃除用品に幅広く使用されています。²

その他の用途

スプルースの木はクリスマスツリーによく使われる木の一つです。⁵スプルース材は建材として幅広く利用されています。北米では、北米材、SPF材（スプルース、パイン、ファーが混在した木材）など、さまざまな一般名で呼ばれます。スプルース、パイン、ファーのどの木からも、節が比較的小さめの高品質の木材が取れます。SPF材を建材として使用する場合は、室内利用に限定した方がよいようです。¹¹

パイン材はスプルース材よりも安価で入手しやすい傾向があります。パイン材はスプルース材よりも弱いですが、スプルース材よりも樹脂を多く含むので、最終製品の耐

久性は高いです。スプルー材はギターやバイオリンなどの楽器を作るのによく使用されます。¹²

薬理学・臨床研究

抗微生物活性

P. abies (ノルウェースプルース)のエッセンシャルオイルには、グラム陽性菌と真菌に対する抗微生物作用があることが確認されました。¹³

向知性活性

ブラックスプルースオイルがラットの記憶機能を向上することが *in vivo* の実験で判明し、その作用機序はアセチルコリンエステラーゼ阻害作用に由来するのではないかとされています。¹⁴

作用

抗微生物、消毒、鎮咳、収れん、発汗、利尿、去痰、神経調和、引赤、強壮。^{15,16}

アロマセラピーにおける利用法

アロマセラピーにおいて、スプルースオイルを治療目的で使用することに関しては臨床データがありません。しかし、シュナウベルトの針葉樹系のエッセンシャルオイルの化学組成についてのコメントは興味深いものです。シュナウベルトは針葉樹系のオイルには刺激性のあるモノテルペン類と鎮静作用のあるエステル類がバランスよく構成されていると述べています。針葉樹系のオイルは、内分泌系の強壯剤となるホルモン様作用のある多環式テルペノイド化合物を含み、下垂体、甲状腺、副腎お

よび卵巣のホルモンバランスを整えるということです。¹⁷

ホームズはホワイトスプルースオイルとブラックスプルースオイルが似た機能を持つ一方で、神経-内分泌-免疫系の機能を回復させる働きを持つのはブラックスプルースだけだと述べています。ホワイトスプルースはモノテルペン類をより多く含んでいるので、むしろ刺激剤として、または痛みを抑える鎮痛剤として使用した方がよいということです。ホワイトスプルースオイルは粘液溶解作用のある刺激性の去痰剤だということです。¹⁸

実際にスプルースオイルを神経-内分泌-免疫系の強壯剤として使用できるかどうかについてはさらなる研究が待たれます。

筋骨格系

筋肉痛、血行不良、リウマチのケアにお勧めです。¹⁵

心理面

ホームズはブラックスプルースを精神的疲労と消耗に勧めています。やる気や気力がないとき、元気が出ないとき、うつ状態のときに使用するとよいということです。¹⁸

ゼックはスプルースの心への強壯作用について次のように説明しています。

苦しみが長く続きすぎて、
敗北感と疲労があなたの
毎日を侵食しているとき、
スプルースの爽やかな芳
香があなたの奥底に眠る

無限のエネルギーまで深く降りていく。

顔を照らす太陽の光のぬくもりのように、スプルースは副腎からのエネルギーの流れを活性化し、毎日に新鮮な気分とみなぎる力をもたらす。¹⁹

呼吸器系

喘息、気管支炎、風邪、インフルエンザ、咳、呼吸機能の低下などに高い効果を発揮します。¹⁵

強壯作用

シュナウベルトは針葉樹系のエッセンシャルオイルには刺激性のあるモノテルペン類と鎮静作用のあるエステル類がバランスよく構成されていると述べています。針葉樹系のオイルは、内分泌系の強壯剤となるホルモン様作用のある多環式テルペノイド化合物を含み、下垂体、甲状腺、副腎および卵巣のホルモンバランスを整えるということです。¹⁷

エネルギー

中医学によると、スプルースオイルは氣と陽を強壯し、神を強化するというものです。¹⁸

氣と神が弱っているときは、疲労を感じたり、感染症が再発したり、やる気がなく、うつ状態に陥ることがあります。

ブラックスプルースは風邪、インフルエンザ、感染症の再発を防ぐ衛気を強壯します。¹⁸

ブラックスプルースは肺氣、腎陽氣を強壯します。肺氣、腎陽氣

が足りなくなっているとき、慢性の咳、くしゃみ、喘鳴、胸の痛み、スタミナ不足、肉体的・精神的疲労、腰痛、恐れといった症状が現れることがあります。¹⁸

パーソナリティ

パイン、ファー、スプルースには共通の特性がたくさんあると私は考えています。以下のワーウッドのパインパーソナリティの説明はスプルースにも当てはまると私は思います。

パインは自分自身の行動だけでなく、他人の間違いや悩みにまで責任を感じてしまうタイプにお勧めです。パインオイルは肯定感、自信を回復させ、過剰な罪悪感を、許しと自己容認に置き替えてくれます。²⁰

パインパーソナリティは柔和でやさしいタイプで、間違いを起こすことを恐れています。自己批判的で、いつもあらゆることで人に謝っています。物事が変化することは受け入れますが、変化を望まない傾向があります。²⁰

パインは、まるで高山の森の中のウォーキングのように、冷静に自信を持って大事な決断をする助けをしてくれるとワーウッドは言います。パインパーソナリティは、自分自身や仕事に決して満足することがなく、なぜもっと頑張れなかったのかと自分を責めます。仕事中毒で、楽しみ方を忘れてしまっているタイプです。ものすごい量のエネルギーの持ち主です。²⁰

マイヤーズ・ブリッグスのパーソナリティ論で言うとスプルース

はINTJタイプです。彼らは責任感が強く、頼りがいがあります。あまり話さず、秘密主義です。時間を守り、正確で、入念です。集中力があり、気が散ることはあまりありません。一人で仕事をすることを好み、邪魔されるのを嫌います。控えめで気取りがなく、地に足が着いています。変わりたがらないところがあります。人をすぐに決めつけるところがあります。付き合っている相手に非常に入れ込みます。

サトルアロマセラピー

スプルースは自分の内面との対話を促進します。直観志向の人に客観的思考と明晰な思考をもたらします。スプルースはスピルチュアルな道を現実的に歩むこと、つまり、地に足の着いた知恵と直観的理解を活用して、前進し、選択していくということを教えてくれます。スプルースは直観を下支えし、自分自身そして他人に対し、慈悲の心を持つことを教えてくれます。自分の誤りや恐れにかかわらず、相手に対し、慈悲の心を持つことを可能にしてくれます。²¹

ラバブルによると、スプルースオイルはエネルギーのバランスを整えるのによく、開く性質、上昇する性質があるので、あらゆるサイキックワークによいということです。¹⁶

ホームズは、ブラックスプルースオイルを吸い込むと、魂レベルの力と持久力を引き出すと述べています。スプルースの香りは中心軸を与え、増強し、力づけるとホ

ームズは述べています。困難な状況に直面したとき、自分の内側に力を見出す助けをしてくれます。私たちの奥底にある力と希望の源からエネルギーを引き出す助けをスプルースオイルはしてくれるようです。スプルースは私たちを、集団としての過去、先祖伝来の知恵とつなげ、未来へと向かっていく深く揺るぎない力の源泉になるのです。¹⁸

ブレンドिंग

アロマセラピー

筋骨格系の炎症、硬直、痛みといった症状の緩和には、スプルースオイルをブラックペッパー、ジンジャー、クンゼア、スパイクラベンダー、パイン、ローズマリーなどとブレンドするとよいでしょう。

咳や鼻づまりの緩和には、スプルースオイルをアニシード、カユプテ、サイプレス、1,8-シネオール含有率の高いユーカリ類、フラゴニア、ニアウリ、パイン、タイムなどとブレンドするとよいでしょう。

疲労、スタミナ不足、副腎疲労、ストレスを緩和するためには、スプルースオイルをベルガモット、ブラックペッパー、ジンジャー、レモン、ガルバナム、グレープフルーツ、低温圧搾ライム、パイン、ローズマリー、ベチバーなどとブレンドするとよいでしょう。

ホームズは、ブラックスプルースとスコッチパインのブレンドを神経-内分泌-免疫系の回復・強壮剤として勧めています。¹⁸

香水

スプルースは爽やか系の香水に入れるとよいエッセンシャルオイルです。針葉樹系オイル全般、そしてオークモスアブソリュートやガルバナムなどの濃厚なグリーンノートと相性がよいです。スプルースオイルはラバンジン、ローズマリーのようなハーブ系の香りともよく合います。²

使い方

アロマバス

全身浴、足湯

局所塗布

湿布、マッサージ、軟膏、スキンケア

吸入

直接吸入、ディフューザー、アロマポット、アロマライト

安全性

全体的な成分構成を見ると、スプルースオイルは安全で毒性がないと言えます。しかし、スプルースオイルが酸化している場合は、皮膚感作が起こる可能性があります。したがって、古いオイルや酸化したオイルは使用すべきではありません。⁷

参考文献

1. Fischer-Rizzi S. *Complete aromatherapy handbook*. Sterling Publishing, New York, 1990.
フィッシャー・リッチィ, S. 手塚千史 (訳) 『天の香り: アロマセラピー』あむすく, 1994年.
2. Arctander S. *Perfume and flavor materials of natural origins*. Allured Publishing, Carol Stream, 1994.

3. Tudge C. *The secret life of trees*. Allan Lane, London, 2005.
4. *Spruce* In *Online etymology dictionary*. Retrieved Sep 15, 2017, from http://etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=Spruce
5. Aitken S. *Fir vs spruce vs. pine: How to tell them apart*. Retrieved Aug 12, 2018, from <https://www.finegardening.com/article/fir-vs-spruce-vs-pine-how-to-tell-them-apart>
6. Lawrence BM. *Progress in essential oils – Canadian hemlock oil*. *Perfumer & Flavorist*, 2009; 34: 59.
7. Tisserand R, Young R. *Essential oil safety*. 2nd edn. Churchill Livingstone, Edinburgh, 2014.
ティスランド, R., ヤング, R. 池田朗子 (訳) 八木知美 (訳) 岸田聡子 (監修) 林真一郎 (監修) 『精油の安全性ガイド 第2版』フレグランスジャーナル社, 2018年.
8. Guenther E. *The essential oil – Vol. VI*. Robert E. Krieger Publishing, Malabar, 1952.
9. *British herbal pharmacopoeia*. British Herbal Medicine Association, Bournemouth, 1983.
10. Crellin KK. *A social history of medicines in the twentieth century: to be taken three times a day*. Pharmaceutical Products Press, New York, 2004.
11. Canada Wood Group. *SPF products*. Retrieved Nov 11, 2017, from <http://canadawood.org/products/spf/>
12. *Pine vs. Spruce*. Retrieved Aug 12, 2018, from http://www.softschools.com/difference/pine_vs_spruce/221/
13. Radulescu V et al. *Chemical composition and antimicrobial activity of essential oil from shoots spruce (Picea abies L)*. *Revista de Chimie*, 2011; 62: 69-74.
14. Kharade P. *Screening of black spruce for nootropic activity in rats*. *PhD Thesis. KLE University, Belagavi, Karnataka*, 2015.

15. Lawless J. *The encyclopaedia of essential oils*. Element Books, Shaftesbury, 1992.
ローレス, J. 武井静代 (訳) 『エッセンシャルオイル図鑑—アロマセラピーと薬草療法のためのエッセンシャルオイル・ガイド』東京アロマセラピーカレッジ, 1998年.
16. Lavabre M. *Aromatherapy workbook*. Healing Arts Press, Rochester, 1997.
17. Schnaubelt K. *Advanced aromatherapy*. Healing Arts Press, Rochester, 1995.
シュナウベルト, K. 安部茂 (訳), バーグ文子 (訳) 『アドバンスト・アロマセラピー—成分分布図でみるエッセンシャルオイルの科学』フレグランスジャーナル社, 2004年.
18. Holmes P. *Aromatica: a clinical guide to essential oil therapeutics – Vol. I*. Singing Dragon, London, 2016.
19. Zeck R. *The blossoming heart – aromatherapy for healing and transformation*. Aroma Tours, East Ivanhoe, 2004.
20. Worwood VA. *The fragrant mind*. Transworld Publishers, London, 1995.
ワーウッド, V. 衣川満水 (訳) 『フレグラント・マインド』フレグランスジャーナル社, 1998年.
21. Keim Loughran J, Bull R. *Aromatherapy and subtle energy techniques*. Frog, Berkeley, 2000.