



アロマ

精油（エッセンシャルオイル）について

AROMA

BASIC profile

精油とは、植物の花・葉・果皮・樹皮・根・種子・樹脂、などから抽出した有機化合物の集合体である揮発性の芳香物質。

ハーブの葉をこするとする香りは、葉の裏にある香りの詰まった油胞というカプセルがつぶされたことによって精油成分が蒸発するため。

様々な薬理効果があり、それぞれの植物が持つ香りにもその効果が含まれている。精油は、植物が生き延びるエネルギーの集合体と捉えることも出来る。

水には溶けない性質を持ち、アルコールとオイルに溶ける。

注意

- 精油瓶は振らずに 1 滴ずつ静かに垂らす
- 内服はしない
- 直接原油塗布は避け、希釈する（ラベンダー・ユーカリ以外）
- 引火性なので火のそばに置かない
- 開封後は冷暗所で保管し、1 年以内に使い切る
- 柑橘系精油は光毒性に注意する
- 妊娠中・通院中・乳幼児への使用は専門家に相談する



精油の使用方法

芳香浴

鼻から香りを吸収して、神経に働きかけるための使用方法。芳香浴には主に 2 つあります。

- ハンカチやアロマストーンに垂らして行う手軽で直接的方法
- オイルウォーマーやディフューザーを使って空気中に拡散させる方法

どちらで行う場合も、近くに乳幼児・妊娠中の人・ペットがいる場合には、使う精油や濃度に注意します。

マッサージ

マッサージに使うオイルは、キャリアオイルに精油を 0.5%～1% 加えたものを使用します。

例 ※精油 1 滴は 0.05m l

50m l のオイルに、5 滴の精油で 0.5% 濃度

50m l のオイルに、10 滴の精油で 1% 濃度

ブレンドしたオイルは冷暗所に保管して、1 か月以内に使いきる。

マッサージ後のオイルは、徐々に肌から吸収されるのでなるべく拭き取らない。

香水

好きな精油を手軽に利用、持ち歩くための手段としても有用です。

無水エタノールに精油を加えて精製水などで希釈する。

オーデコロン…精油濃度 2～5%

オードトワレ…精油濃度 5～10%

光毒性のある精油を使用する場合は注意して使用する。

代表的精油

トップノート つけた瞬間～2時間程度

- クラリセージ

こころ…抗不安、鎮静、リラックス

からだ…頭痛、体力回復、月経不順、毛髪の成長

注意…高濃度、運転前、妊娠中

- シトロネラ

こころ…抗鬱、気分を明るく、リフレッシュ

からだ…感染症予防、消毒作用、抗ウィルス

注意…高濃度

- スイートオレンジ

こころ…気持ちを明るくさせる、リラックス、リフレッシュ

からだ…消化器の不調、食欲増進、肌の収斂

注意…使用後直射日光を浴びない、高濃度

- バジル

こころ…脳のリフレッシュ、快活さが無い時、神経の疲れの軽減

からだ…消化促進、虫刺され、ニキビ肌

注意…妊娠中

- ベルガモット

こころ…鎮静、高揚、抗鬱、精神の安定

からだ…消化器系の不調、消毒、治癒、乾燥肌

注意…光毒性、長時間の連続使用

- マジョラム

こころ…孤独感の解消、抗不安、鎮静

からだ…筋肉痛、頭痛、不眠症、血行促進、挫傷

注意…妊娠中、運転前

- ユズ

こころ…高揚、抗不安、リラックス

からだ…殺菌、自律神経調整、血行促進、保湿

注意…光毒性

- ユーカリ

こころ…興奮を鎮める、精神集中、覚醒

からだ…殺菌、脂性肌、免疫力強化、花粉症、のどの痛み

注意…高濃度、高血圧、てんかん症

- ラベンダー

こころ…鎮静、安定、リラックス

からだ…中枢神経の安定、やけど、血行促進、頭痛、皮膚の炎症

注意…運転前

- レモン

こころ…リフレッシュ、抗不安、集中力、記憶力

からだ…血行促進、免疫力の強化、角質を取り去る、にきび、ふきでもの

注意…光毒性、高濃度

- レモングラス

こころ…活力を与える、リフレッシュ、気分の高揚

からだ…消化促進、消化不良、乳酸の除去、皮脂バランス

注意…敏感肌、高濃度

- ローズウッド

こころ…抗ストレス、批判的な感情の軽減、落ち込みの解消

からだ…免疫力の強化、殺菌、消毒、頭痛、時差ボケ

注意…特になし

- ローズマリー

こころ…記憶力増進、リフレッシュ、覚醒、強壮、憂鬱

からだ…頭痛、めまい、利尿、収斂作用

注意…妊娠中、高血圧、てんかん症、乳幼児

ミドルノート つけた後 2時間～6時間香る

● イランイラン

こころ…鎮静、ショックや不安への安定、自信の回復

からだ…血圧低下、ホルモンバランスの調整、殺菌、消毒

注意…低血圧、過度の使用、敏感肌、妊娠初期

● ジャスミン

こころ…自信回復、勇気、幸福感、感情のバランスをとる

からだ…月経痛、PMS、皮膚軟化作用、保湿

注意…高濃度、妊娠中

● ゼラニウム

こころ…不安解消、ストレス軽減、気分を明るくする

からだ…ホルモン調整、更年期障害、皮脂バランス

注意…敏感肌、妊娠中

● ローズ

こころ…無気力の解消、ネガティブ、情緒安定

からだ…ホルモンバランス調整、消化器の活性、老化肌、皮膚の炎症

注意…妊娠中

ベースノート つけた後 6 時間～数日香る

● サイプレス

こころ…鎮静、イライラや怒りっぽさの解消

からだ…体液のバランスを整える、収斂、呼吸器系の不調

注意…高血圧、妊娠中

● サンダルウッド

こころ…鎮静作用、心配事による不眠解消

からだ…呼吸器、泌尿器の感染症、肌を柔軟に、かゆみを抑える

注意…抑うつ状態の時

● シダーウッド・アトラス

こころ…抗不安、鎮静、リフレッシュ

からだ…呼吸器の炎症、皮脂分泌の正常化、殺菌消毒

注意…妊娠中、授乳中

● シナモン

こころ…疲労時、衰弱時

からだ…消化促進、腰痛や冷えの改善

注意…妊娠中、授乳中、乳幼児、高濃度

● ジュニパー

こころ…気分の浄化、リフレッシュ、勇気

からだ…冷えによる症状、利尿、毒素排出

注意…妊娠中、長期使用、腎臓疾患

● パチュリ

こころ…情緒不安の解消、鎮静、催涙

からだ…殺菌、肌荒れ、皮膚軟化

注意…高濃度

● フランキンセンス

こころ…抗不安、恐怖を和らげる、リフレッシュ、呼吸を静める

からだ…呼吸器の炎症、消化促進、収斂、消毒

注意…妊娠初期

● ベチバー

こころ…鎮静、ストレス緩和、不眠症

からだ…消毒、関節炎、リウマチ、強壮

注意…イネ科アレルギー

● ミルラ

こころ…情緒安定、リフレッシュ、無気力解消

からだ…抗菌、デオドラント、歯肉炎、呼吸器の不調、刺激作用

注意…妊娠中