



# 毎日を心地よく過ごすためのアロマ活用術

ハグアツリー 前田 かおる

## 1. アロマセラピーとは

**アロマセラピー** = **精油**（エッセンシャルオイル）を利用した  
**香りの健康法**

⇒ アロマ（芳香）、セラピー（療法）

**精油** = 植物の花・葉・果皮・果実・心材・根・種子・樹皮・樹脂  
から抽出した**香り成分**

⇒ 「**植物の力を借りて、心や身体をより良い状態へと導くもの**」が  
アロマセラピー

## 2. 精油について

■ 「精油」の取り扱い

日本 … 雑貨

フランス・ドイツなど … 医療用品 ⇒ 健康療法との位置づけ

■ 「精油」は、**心と身体**の両面に働きかける

- 「精油」の香りが心身に伝わる2つの経路

1) 嗅覚から脳へ



2) 皮膚から浸透し全身へ ← 精油の分子は小さいため、毛穴から体内に取り込むことができる

- 「精油」は “自然治癒力” を高める

#### ■ 「精油」の作用例

鎮静、強壮、保湿、ホルモン調整、抗菌・抗ウイルス・抗真菌、利尿、鎮痛、虫よけ、免疫賦活作用など

#### ■ 「精油」を選ぶポイント

1) 「100%天然精油」、または「100%ピュアエッセンシャルオイル」の表記がある

2) 製品情報がきちんと表示されている

1. ブランド名
2. 品名
3. 学名
4. 抽出部位
5. 抽出方法
6. 生産国または原産国
7. 内容量
8. 発売元または輸入元

3) 遮光の瓶が使用されている

#### ■ 「精油」を扱う上での注意点

1. 原液（希釈されていないもの）を直接肌につけたり、目に入れたりしない（※）



2. 決して飲まない
3. 引火性があるため、火気の近くで使用しない
4. 子供やペットの手の届かないところに保管する
5. 高齢者や既往歴がある場合、精油の種類や濃度に注意する
6. 光毒性のある柑橘系精油を日中、肌に使用する場合は注意する

※ドロPPER 1滴が0.05mlになります。顔につける場合は0.1~0.5%の濃度、身体に使用する場合は1%までの濃度でご利用ください。

例) マッサージオイル10mlをつくる場合

1%濃度 = 植物油 (ホホバオイル) 10ml に対し、精油2滴

#### ■ 「精油」の保管方法

- 直射日光の当たらない冷暗所に保管する
- 開封後1年以内に使い切る  
(特に柑橘系は劣化が早いため、半年以内の使用が目安)
- 香りの変化を感じた場合、肌などの使用は控え、掃除用などに使用する  
(特にオレンジスイートの精油は汚れを落とす働きがあり、重曹に混ぜて手作りクレンザーとしても使用可)

### 3. おすすめの「精油」5種

1) ラベンダー

2) オレンジスイート

3) ゼラニウム



#### 4) ペパーミント

#### 5) ティーツリー

- ・実際に嗅いでみて、「いい香り」「好きな香り」と感じるものが自分に必要な精油と言われている
- ・日によって異なることもあるため、自身の心と身体と対話をしながら選ぶとよい

#### 1) ラベンダー

- ・フレッシュでフルーティーな香り
- ・どの精油とも相性が良い
- ・20世紀、フランスの化学者、ルネ・モーリス・ガットフォセが研究中に負ったやけどに、ラベンダー精油を治療に使って効果があり、「アロマセラピー」誕生のきっかけとなった
- ・やけどや肌の再生、炎症の改善効果あり
- ・皮膚炎、湿疹、ニキビなど、あらゆる皮膚の悩みに有効
- ・虫よけ、リラックス、安眠効果などもあり、万能な精油

#### 2) オレンジスイート

- ・オレンジの皮をむいた時のようなフレッシュな香りで、万人に好まれる
- ・柑橘系の精油はほとんど「光毒性」がある一方、オレンジスイートに光毒性はなく、使いやすい
- ・スキンケアにとっても有効。炎症を抑え、肌をなめらかに整える
- ・消化器系の不調にも有効で、消化促進、食欲増進などの効果あり
- ・就寝時にリラックスを誘うと共に、すっきりと目覚められる
- ・ラベンダーとブレンドすると質の良い睡眠が得られる



- ・認知症の予防にも効果あり

### 3) ゼラニウム

- ・グリーン感と爽やかなフローラル感のある香り
- ・女性ホルモンのバランスを整える働きあり
- ・抗炎症作用に優れ、スキンケアなどにも効果的
- ・虫よけ作用もあり

### 4) ペパーミント

- ・清涼感のある、メントール特有のさわやかな鼻に抜ける香り
- ・食品、化粧品、医薬品など、様々な用途に使用される
- ・頭痛や胃もたれの症状緩和や、呼吸器・消化器系の不調にも効果あり
- ・鼻づまりの時にかぐと、鼻が通りスッキリすることもあり
- ・皮膚の炎症を抑え、体感温度を下げる効果あり、日焼け後の肌のケアなどに適している
- ・集中力を高めたいとき、インスピレーションを求めているとき、風邪やインフルエンザ予防にも適している

### 5) ティーツリー

- ・スッキリとしたクールな香り
- ・オーストラリアの先住民、アボリジニの間でお茶として飲まれていた、伝統的な治療薬
- ・強力な抗感染作用を持ち、風邪、インフルエンザ、気管支炎など、様々な感染症に効果あり
- ・細菌性、真菌性の皮膚炎、その他炎症を抑え、傷を治す作用あり
- ・アトピー性皮膚炎、イボ、水虫など、あらゆる皮膚のトラブルに使



用される

・風邪やインフルエンザ予防のため、ディフューザー（拡散器）で部屋の空気を浄化したり、スプレーの形で携帯したり、クリームにして使用