



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# アロマテラピー①

## 気分に合わせて香りを楽しみましょう

### ～精油を使って～

アロマテラピーとは「精油(エッセンシャルオイル)」という花や葉、樹木、あるいは果皮などさまざまな部位から抽出したオイルを吸入やマッサージに使用して、香りを楽しみながら心や身体にも良い影響を与えるものです。「精油」には大きく分けて7つの分類があります。今回はまず、250～300種類とも言われている精油の中の、フローラル系と呼ばれる分類の中から5種、柑橘系と呼ばれる分類から3種をご紹介します。

### ■フローラル系

#### ■ラベンダー(真正ラベンダー)

安全性が高く、アロマテラピーでもっとも広く使われる精油の1つ。花の先端や葉から抽出して作られます。ラベンダーの語源であるラテン語「ラワーレ」は「洗う」という意味。消毒作用が強く、虫除けとしても大変有効で、ヨーロッパでは古くから安眠と虫除けのために、シーツや枕にラベンダーの香りをつける習慣がありました。ラベンダーはたくさんの働きがあり、「万能精油」と呼ばれています。

主な作用	鎮静・鎮痙・殺菌
おすすめの使用方法	芳香浴・入浴・温湿布・洗濯 マッサージ・スキンケア
使用上の注意	妊娠初期は使用を避けましょう。鎮静作用により 血圧が下がることもあるので、低血圧の人は要注意。

#### ■ローズ(バラ)

いわずと知れた深くて甘く、高貴でまろやかな香り。なかでもダマスクローズから水蒸気蒸留法で抽出するローズオットーは「精油の女王」と呼ばれ、精油1滴を作るのにバラ50本を必要とする非常に高価な精油です。ローズは特に神経の緊張とストレスを和らげ、また子宮にも働きかけて生理の周期を正常化させるなどの作用もあり、一般に女性の心と身体に良い精油といわれています。

主な作用	鎮静と高揚・子宮強壮・ ホルモンバランスの調整
おすすめの使用方法	入浴・マッサージ・スキンケア
使用上の注意	妊娠中は使用を避けましょう。

#### ■カモミール(カミツレ)

ギリシャ語で「地面のリンゴ」という意味の通り、リンゴに似たフルーティーな香り。ローマンカモミールとジャーマンカモミールの2種がありますが、抗炎症作用の強いアズレン類が多く含まれるのがジャーマン。一方、ローマンは甘い香りがより強く、高い人気です。気分を緩和するのにとてもよく働くカモミールは、ハーブティーとしても広く愛好されています。

主な作用	抗アレルギー・消炎・鎮静・消化促進
おすすめの使用方法	芳香浴・マッサージ・スキンケア
使用上の注意	妊娠初期は使用を避けましょう。

#### ■ネロリ

オレンジの花びらから抽出される高価な精油。ビターオレンジの白い花びらから採れるネロリ・ピガラードが最上の品質といわれています。イタリアのネロラ公国の公妃、アンナ・マリアがこの高貴な香りを愛用していたことに、その名の由来があります。交換神経系を抑制する作用があり、リラックスした安らかな眠りが得られます。

主な作用	抗うつ・細胞成長促進・抗菌・鎮静
おすすめの使用方法	スキンケア・入浴
使用上の注意	日光に当たると、日焼けやしみの原因に なる場合があるので、6時間は日光を避けましょう。

#### ■ゼラニウム

ローズと似た甘さに少々柑橘系のフレッシュさを加えた香り。副腎皮質への働きを通じてホルモン系の働きを正常にする作用があります。特に皮脂分泌のバランスをとって肌の機能を高め、にきびなどにもよく効くといわれています。

主な作用	抗炎症・抗真菌菌・ホルモンバランスの調整
おすすめの使用方法	マッサージ・スキンケア・入浴
使用上の注意	妊娠中の方、敏感肌の方は使用しないで下さい。

# ベスト・アドバイザー

## ■柑橘系

柑橘系の精油は肌につけた後、太陽にあたると発赤したり、シミ、そばかすの原因になります。使用后6時間は日光を避けましょう。

### ■スイートオレンジ

スイートオレンジの皮から摂った精油です。フレッシュで甘く、さわやかな香りは、気分を明るくし、不安や緊張をほぐす作用があります。また、胃に対して鎮静作用があるので、精神的な緊張による胃や腸の不調を整えるときにも利用できます。

主な作用	抗うつ(軽度)・消化促進・リフレッシュ
おすすめの使用方法	芳香浴・入浴
使用上の注意	敏感な肌の人は刺激を感じることがあります。

### ■ベルガモット

柑橘系のなかではとりわけ甘く、オレンジにはないフローラルな香りもあわせ持っている人気の精油です。紅茶のアールグレイに独特の風味をつけるのに使用されます。心を鎮静させるとともに、高揚させる働きもあるので、高ぶった神経を落ち着かせ、リフレッシュさせたいときなどに利用できます。

主な作用	抗うつ・鎮静・殺菌
おすすめの使用方法	芳香浴・部分浴
使用上の注意	敏感な肌の人は刺激を感じることがあります。

### ■レモン

フレッシュで、きりっと引き締まった香りがします。血流を良くする作用があります。また、殺菌作用があることでも知られています。リフレッシュ効果が高いので、興奮したときや気分転換したいときにぴったりです。

主な作用	血流改善・殺菌・リフレッシュ
おすすめの使用方法	芳香浴
使用上の注意	敏感な肌の人は刺激を感じることがあります。

## 使用上の注意

- ① 体調が悪くなった時はすみやかに医師の診断を受けましょう。
- ② 現在持病がある方、以前に大きなけがや病気をしたことがある方は、精油を使用するにあたり、医師の許可を得てから行ってください。
- ③ 7歳未満の子ども、妊娠中の方は使用を避けてください。
- ④ 精油の原液での使用は避け、ベースオイルや大量の水などで希釈して用いてください。そして、パッチテストの実施をおすすめします。
- ⑤ 精油の内服は厳禁です。
- ⑥ 精油は子どもの手の届かない冷暗所に保存して下さい。

