



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②

アロマテラピーを暮らしに

アロマテラピーとは、植物由来の芳香成分（精油）を使って、心や身体の健康・美容に役立てていこうとする自然療法のことです。ここでは、アロマテラピーの活用術や安全に使うための注意事項についてご紹介します。

■毎日の暮らしに簡単に取り入れられる活用法

◆リフレッシュしたいとき

「簡単リフレッシュ」

ティッシュペーパーに1~2滴精油を滴下し、デスクの上に。

精油例：グレープフルーツ・スイートオレンジ・レモン

「部分浴」

洗面器かバケツに熱めのお湯を張り、3滴以下の精油を滴下したら、手や足を10分~15分間浸す。

精油例：ベルガモット・ティートリー

◆バスタイムを充実したいとき

「全身浴」

浴槽に適温の湯を張り、5滴以下の精油を滴下し、かき混ぜ拡散させてから10分~15分間肩まで浸かる。

精油例：ラベンダー・ゼラニウム・ローズ・ネロリ

「半身浴」

浴槽にみぞおちまで浸かる程度のお湯を張り、そこへ3滴以下の精油を滴下し、かき混ぜ拡散させてから、上半身が冷えないようにタオルなどを羽織り、汗が出るくらいまで十分に浸かる。

精油例：ジュニパーベリー・サイプレス

◆リラックスタイム

ティッシュペーパーに1滴精油を滴下し、枕元に置く。

精油例：ラベンダー・カモミールローマン・レモン

◆ハウスキーピングに

「洗濯」

すすぎのときに精油を1滴入れる。洗濯物をほのかに香らせることができます。

精油例：ラベンダー・ペパーミント

「掃除機」

ティッシュペーパーに精油を一滴滴下し、吸い込ませる。排気を爽やかにしてくれます。

精油例：ユーカリ・ティートリー

「ルームスプレー」

スプレー容器に無水エタノール5mlを入れ、そこに精油3~5滴を加える。そこに、精製水45mlを加え、よく振って混ぜます。

精油例：スイートオレンジ・レモン



アロマテラピーを安全に行うために

～精油取扱い時の注意事項～

アロマテラピーに使用するエッセンシャルオイル（精油）は非常に高濃度なので、使用方法を誤ると健康をそこねてしまう可能性もありますので、次の点にご注意の上、安全にお楽しみください。

■基本の注意事項

- ・原液を直接皮膚に塗らないように気をつける。
（直接皮膚についてしまったときは大量の水で洗い流すこと。）
- ・精油の飲用はしないこと。また、目に入らないよう注意する。
- ・精油は引火する可能性があるため、火気には十分注意する。
- ・高温多湿や空気、紫外線を嫌うのでふたはしっかり閉め、冷暗所で保管する。



■お年寄りや持病がある人のための注意点

お年寄りや持病のある人、敏感な体質の人の場合、香りに過剰に反応することがあります。また、体調により不快に感じるようであれば精油の使用を中止します。まずは基準の半分以下の量で試すと良いでしょう。

■妊娠中の方の注意点

妊娠中は身体がとても敏感です。芳香浴以外のアロマテラピーを実践する場合は、特に注意しましょう。

■子供のための注意点

3歳未満の乳幼児に関しては、芳香浴以外は行わないようにしましょう。大人に比べて抵抗力の弱い乳幼児は、精油の影響を受けやすいため注意が必要です。大人の使用量の10分の1程度から始め、多くても2分の1程度までを限度とし、使用にあたっては十分に注意しましょう。

■光毒性に関する注意点

皮膚に精油を塗布した状態で、その部位に強い紫外線が当たることによって色素沈着や炎症反応などの皮膚刺激が生じることを「光毒性」と呼びます。ベルガモットに代表される柑橘系の精油に含まれ、外出前や外出中での精油の使用は十分注意しましょう。

