



アロマセラピーとは

植物の効能を利用した芳香療法で、アロマは香り、セラピーは治療を意味します。

植物の薬理成分を凝縮した精油を用います。香りの成分には、心身をリラックスさせ、自然治癒力を高める等、様々な働きがあります。香りを取り込むことで、心身の不調を改善し、全身のバランスを整えていきます。体と心、両方に作用する全体的な自然治療法です。

精油の原料

油の成分である脂質類はほとんど含まれませんが、水には溶けず、油にはよく溶ける性質を持っています。

原料となるのは、植物の花や葉、種子や根、樹脂など様々です。植物のどの部位から抽出されたかによって、成分も異なれば、人体にもたらす影響も変わってきます。

精油のブレンド方法(肌に触れる場合)

精油は基本的に、キャリアオイルと呼ばれる植物オイル等で希釈します。2〜4種類をブレンドして使用することで、

作用の様々な相乗効果が得られます。基本的な希釈濃度は、13歳以上で最大2%です。



良質な精油の条件

- 安全かつ効果的に行うには、品質の良い精油を選ぶことが肝心
1. 植物の学名が表示されている
 2. 使用期限、ロット番号が明記
 3. 原料の植物が無農薬有機栽培
 4. 原料の抽出部位が明記
 5. 植物の原産国が明記
 6. ロット番号ごとに成分分析データ開示
 7. びんの口の部分が国際規格

塗布やマッサージの際、必ずキャリアオイルに混ぜて希釈して下さい

主なキャリアオイル

アロマティックオイル	月見草オイル	小麦芽オイル
カスタードオイル	アロエオイル	ココナッツオイル

キャリアオイル量	5ml	10ml	15ml	20ml	30ml	
精油	1%	1滴	2滴	3滴	4滴	5滴
希釈濃度	2%	2滴	4滴	6滴	8滴	12滴

精油のおもな効能

- ① 鎮痛・消炎 痛みをやわらげ、炎症を抑える作用があります。ガミール、ローズマリー、ペパーミント、ティートリーや柑橘系
- ② 殺菌・抗菌・抗ウイルス ほとんどの精油には、細菌の働きを阻止したり、撃退する作用があります。ペパーミント、ユーカリ、ジュニパー、ローズマリー、ティートリー等は、強力な殺菌力があるとされています。
- ③ ホルモン調整 サダルウッド、クラリセージ、ガミールローズマン等は、女性ホルモンと同様の働きをするものがあります。
- ④ 粘液溶解・去痰 粘液を溶かして痰を掃する作用があるため、肺や気管支など呼吸器系の感染症に効果を発揮します。ユーカリラタ、ユーカリグロブリス、ラベンダー、ローズマリーカフア
- ⑤ 免疫増強・細胞活性 精油は細菌やウイルスなどの働きを抑えつくと同時に、免疫細胞の活動を刺激し、免疫力を高める働きがあります。ペパーミント、ユーカリグロブリス、ティートリー、ローズマリー、ラベンダー等は両方の効果があります。
- ⑥ 美肌・ダイエット ラベンダー、ゼラニウム等は、美肌効果の高いものです。グレープフルーツの香りが脂肪の分解を促進したり、パチュリ、フェンネルが食欲は抑制します。

精油の特性で使い分ける

精油の有効成分を効率よく吸収するためにも、各精油の特性や症状に合わせて上手に使い分けましょう。

芳香浴

- ① 40〜50度のお湯を注いだマグカップや洗面器に、精油を2〜6滴加え、香りを室内に拡散させます。
- ② 広い部屋なら、電球の熱で精油を温めるアロマライトや、ディフューザー(電動式の芳香拡散器)が効果的。アロマソフやアロマを使って、精油を効率よく拡散できます。

吸入

- ① 精油のびんを鼻に近づけ深く呼吸するか、ハンカチやティッシュペーパーに含ませて、香りをゆっくり吸い込みます。
- ② 40〜50度のお湯を張ったマグカップや洗面器に、精油を1〜3滴加えます。目を閉じて、鼻と口から蒸気を吸い込みます。頭からタオルをかぶって香りの蒸気を吸い込む(スチームアロマ)の方法もあります。

塗布・湿布

- ① 塗布 精油をキャリアオイルなどで最大2%に希釈し、患部に塗ります。
- ② 湿布 冷たい水または熱めのお湯を入れた洗面器に精油を加え、タオルをひたします。よく絞って患部を10分ほど湿布します。

マッサージ

- ① 手指をこすって温め、マッサージオイルを手のひらにとり、よくなじませてから塗布します。
- ② 心地よく感じる程度の強さで、末端から中心に向かってマッサージします。
- ③ マッサージ後はオイルがすみやかに皮膚から吸収されるので、ふき取る必要はありません。

アロマバス

- ① 全身浴 40度のお湯に3〜6滴の精油を加え、肩までつかり、入浴します。
- ② 半身浴 38度のぬるま湯に3〜6滴の精油を加え、みぞおちから下だけ湯につかり20分程度入浴します
- ③ フットバス バケツや大きめの洗面器に40〜42度のやや熱めのお湯を張り、2〜5滴の精油を加えてかき混ぜます。10〜15分程度、ふくらはぎの半分あたりまでをひたして温めます。

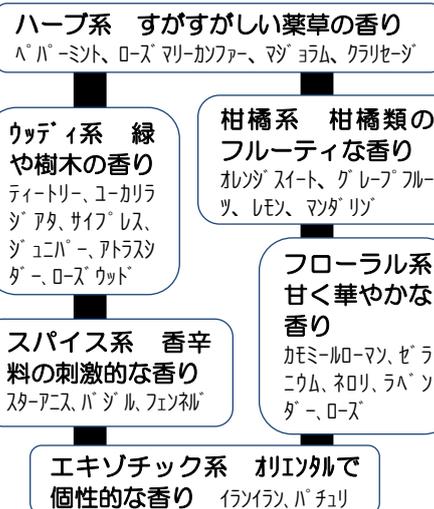
うがい

殺菌作用のある精油は、水で薄めてうがい薬に。クリーム、パック、スプレーなど軟膏の基剤になる(ワセリン)、精油を水に溶けやすくする(無水エタノール)、水から不純物を取り除いた(精製水)地下層の粘土を粉状にした(クレイ)等に精油を混ぜて、クリーム、パック、スプレーとして使用する方法もあります。

安全に行うための6カ条

1. 薄めて使う 最大2%敏感肌1%
2. パッチテストを行う
3. 冷暗所に保管する
4. 12歳以下には行わない 妊婦中、敏感肌、高齢者、慢性病の方には精油の選択を慎重に行う
5. 日光感受性に注意(柑橘系のなかには日光に当たると塗布した部分がシミのもとになる)
6. 内服しない

香りは大きく6つのタイプに分かれる
同じグループ内や線が繋がっているグループのどうし香りは相性がよいので、ブレンドするときの参考にしてください。



リフレッシュやリラックスなど、心にもたらす作用を期待するならば、好きな香りであることが一番です。最初は嫌いな香りも、慣れるといい香りに変わることもあります。気になる場合は、同じ効能を持つ別の香りに変えたり、新しい香りを追加するとよいでしょう。

毎日の暮らしに精油の成分を取り入れることで、心身の健康維持や美容に役立ててみましょう。

