



Bluemoon Mental care Aroma School 認定

プレシヤスアロマ®講座

目次

1. はじめに	
1) ようこそプレシャスアロマ®講座へ	P.1
2) この講座の進め方	P.1
2. アロマって何	
1) アロマとは?	P.2
2) アロマセラピーの活用	P.3
3) アロマセラピーに必要なもの	P.5
3. 気をつけること	
1) 精油とは危険なもの?	P.16
4. アロマセラピーの実践	
1) 用意するもの	P.25
2) 精油ブレンドの作り方	P.25
3) クリームの作り方	P.30
4) 代替療法的な使い方あれこれ	P.31
5) 家事で使えるアロマ	P.34
5. 改訂履歴	P.36

1) ようこそプレシャスアロマ®講座へ

あなたがアロマの知識を身につけたい目的は何ですか？

- アロマってよく聞くけど、どんなものかもっと知りたい。
- 香りのある暮らしを楽しみたい。
- くつろげる時間を作りたい。
- もっとナチュラルな生活をしたい。
- アロマで手作りしてみたい。
- 子供に出来るだけ自然なものを使ってケアしたい。
- 家族で仲良くリラックス、楽しく過ごすために。

などなど・・・様々だと思います。

ブルームーンメンタルケアアロマスクール® (Bluemoon Mental care Aroma School。以降、BMASと呼ぶ) ではこの講座を通じて、自由自在に「生活をアロマでデザインする」ことを大きな目的に、皆さんそれぞれの目的達成のためのお手伝いをします。

アロマで日常生活を自由自在にデザインしていくために、最低限知っておきたいこと、ちょっとしたコツ、知識の深め方などを、楽しい実習課題を交えながら伝授していきます。

2) この講座の進め方

テキスト中の「簡単テスト」で復習チェックしましょう。

ご自分で答え合わせをすることで、弱点や得意な点を自覚するのも大切なことです。

◆ プレシャスアロマ®講座用教材キット

プレシャスアロマ®講座用セットに含まれるもの

- 精油.....各 10 ml
(ラベンダー・トゥルー、ユーカリ・ラディアータ、ペパーミント、スイートオレンジ、グレープフルーツ、ティートリー)
- ローズ・ウォーター..... 200 ml
- マカダミアオイル..... 200 ml
- バスオイル..... 200 ml
- みつろう..... 3 g
- 10ml 入遮光瓶..... 3 本
- PET スプレーボトル (50ml) 1 本
- 広口コスメ容器 (プラスチック製 25ml) 1 個

◆ 使用する精油、キャリアオイルについて

テキスト中にご紹介するレシピでは、お手持ちのエッセンシャルオイル、キャリアオイルをご利用くださって構いません。

◆ フレグランスオイルとエッセンシャルオイル (精油) の違い

100%ピュアのエッセンシャルオイル (精油) であることをご確認ください。

100円ショップなどで見かけるアロマオイルは「フレグランスオイル」といわれ、香りを楽しむことを目的に人工的に製造されたものもありますので、ご注意ください。エッセンシャルオイル (精油) を一部含むことはありますが、ピュアなエッセンシャルオイル (精油) とは異なることもあります。

原料は公表されていないことが多いため、皮膚に塗ったり、セラピーを目的とした使い方をするには適しません。

香りを楽しむだけが目的ならばフレグランスオイルでもよいでしょうが、この講座ではエッセンシャルオイル (精油) がもつ自然の不思議な力を借りて、アロマセラピーを生活のなかで楽しむことを主眼としています。

さて、講座に入る前に、準備体操を少々。難しいことはありません。

- テキストは、大きく深呼吸し、新しい空気を沢山吸ってから読みましょう。
- そして、皆さん、受講中はご自分の直感・勘を信じてみましょう。

まず最初に覚えていただきたいこと、それは**アロマの大原則**です。

「あなたが心地がよいと感じる香りが作用する。」

このことは必ず心に留めて置いてください。

それでは、プレシャスアロマ®コースに入りましょう。

2. アロマって何？

1) アロマとは？

アロマセラピーと聞いて、何を連想しますか。

アロマセラピー（アロマセラピー/芳香療法）とは、芳香をもつ植物から抽出されたエキスを利用して、その香りと成分の働きにより、心身の状態を向上させようという自然療法です。

「アロマセラピーってなに？」と聞かれたら、「匂いを嗅いでリラックスする」くらいが一般的な認識かもしれません。確かにリラックス作用がある香りもありますが、アロマはただそれだけではないのです。とても奥が深く、とても幅広いものなのです。

例えば、ちょっとした持病や日常のトラブルはなんでもアロマで解決。日頃からアロマでメンテしておけば体調を崩すこともないので、お医者さんのお世話になる頻度も減ります。

また、アロマを応用したナチュラル化粧品でスキンケアしたり、安全で効率的なアロマな家事を楽しむことも。

使い方もただニオイを嗅ぐだけではないのです。

蒸気吸引、アロマバス、マッサージ、湿布など…多彩。

基材にしても、単に香りをそのまま嗅ぐだけではなく、ルームコロンや香水を作ったり、オイルに希釈して肌に塗るなど、いろいろな方法があります。

アロマのシンプルな原則

アロマセラピーは古来から活用されてきましたが、最近ではリサーチデータも次第に出揃い科学的な説明もされつつあります。理論、理屈はいろいろありますが、原則はとってもシンプルです。

「あなたが心地がよいと感じる香りが作用する。」

あなたの直感を信頼して、自由にアロマを楽しんでください。

アロマな生活をはじめると、根本的な価値観がゆっくりと静かに、だけど明らかに変わっていきます。

自然の力を借りることによって、自分を信頼し、ナチュラルに生きることに一歩近づくような感覚。

それが本当のアロマの効能なのだろうと、BMAS では考えています。

【簡単テスト ①】

アロマセラピーを活用できる日常のトラブルにはどんなものがあるでしょう？

思い浮かぶものをあげてください。

【簡単テスト ②】

アロマセラピーの使い方にはどのようなものがあるでしょう？

思い浮かぶものをあげてみましょう。

◆ まとめ

アロマセラピー（アロマセラピー/芳香療法）とは、芳香をもつ植物から抽出されたエキスを利用して、その香りと成分の働きにより、心身の状態を向上させようという自然療法です。

2. アロマって何？

2) アロマセラピーの活用

アロマセラピーの考え方は大きく分けると、

- イギリス由来のホリスティック（全体的）なアプローチ
- フランス由来の医療的なアプローチ

の2つの方向性があります。

両者のよいところを取り入れて、アロマセラピーを充実させましょう。

「アロマセラピーってなに？」と聞かれたら、「匂いを嗅いでリラックスする」くらいが一般的な認識かもしれません。確かにリラックス作用がある香りもありますが、アロマはただそれだけではないのです。とても奥が深く、とても幅広いものなのです。

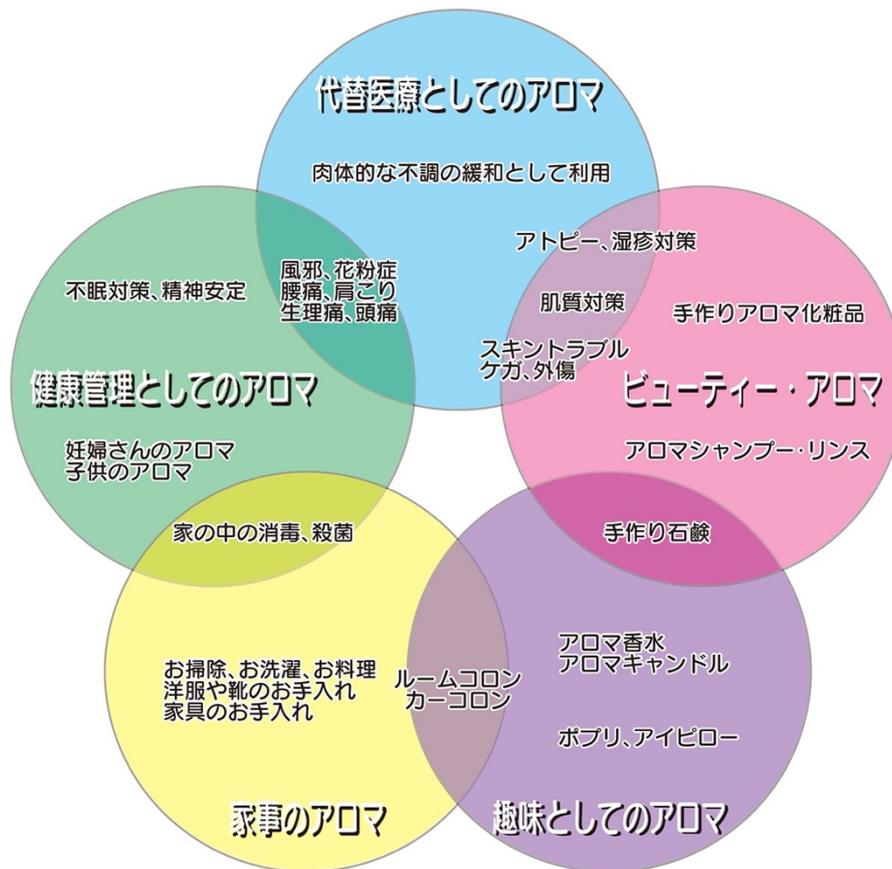
家庭で使うアロマセラピーを考えてみると、次のような領域に分けることができそうです。

- ① 代替医療として、肉体的な不調にお薬のかわりに使われるもの
- ② ファミリーの健康管理、病気の予防、日頃のメンテナンスに使われるもの
- ③ お掃除、お洗濯など、家事に使われるもの
- ④ スキンケア、ヘアケアなど美容的な目的で使われるもの
- ⑤ 趣味雑貨的に利用されるもの

それぞれの領域を深く掘り下げていけば、お医者さん、看護婦さん、鍼灸整骨、美容師さん、エステティシャン、セラピスト、カウンセラー、ヒーラーなどなど、プロフェッショナルの世界が深く広がっています。

2. アロマって何？

◆ アロマセラピーの活躍範囲は、こんなに幅広い！



【簡単テスト】

1. _____として、肉体的な不調にお薬のかわりに使われるもの
2. 家庭内での_____管理、_____の予防に使われるもの
3. お掃除、お洗濯など、_____に使われるもの
4. スキンケア、ヘアケアなど_____目的で使われるもの
5. ポプリや香水、キャンドルなど、_____に利用されるもの

【簡単テスト】

上記にアロマを利用できる領域図があります。

これを見ながら、あなたが興味を持った、やってみたいと思ったことを全て、メモやノートなどに書き出してみましょう。

例：手作り石鹸、花粉症対策など

2. アロマって何？

3) アロマセラピーで必要なもの

実際にアロマセラピーを活用するとき、必要なものがいくつかあります。

◆ アロマセラピーで必要なもの

① エッセンシャルオイル

アロマセラピーに欠かせないもの。英語で Essential Oil、日本語で「精油」と呼ばれます。

エッセンシャルオイル（精油）とは何でしょう？

精油は芳香をもつ植物から採られた芳香成分で、精油を生成しているのは植物です。

精油は植物から抽出されたものなので、「ナチュラル」とされますが、自然界から採れたものでも、化学的に見れば「化学物質（ケミカル）」といえるでしょう。

現在、新薬の原料の90%は植物界に由来する、と言われていています。

精油は「オイル」と呼ばれますが、調理用に使う「油」とは違うものです。

水に溶けず、油分に溶けやすい性質を持っているので、エッセンシャル「オイル」と呼ばれます。

精油はその植物が芳香成分を閉じ込めている部位から抽出されます。

ラベンダーやカモミールなどは花と草木全体に芳香があるため、花が咲いた状態で草木全体から抽出されます。

ローズ（バラ）は、花びらの細胞にだけ芳香成分があるので、花びらを丁寧に取り分けて抽出します。

その他、枝葉、根、種、木、果皮、樹脂、など様々な部位から抽出されます。

テキスト後半のエッセンシャルオイル（精油）一覧表を見ながら、次の表を埋めてみましょう。

抽出部位	エッセンシャルオイル（精油）の種類
花	ローズ（バラ）
草木、全草	ペパーミント
花付き全草	ゼラニウム
種	キャロットシード（人参）
果皮	オレンジ
根	ジンジャー（生姜）
木	サンダルウッド（白檀）
枝葉、葉	ティーツリー

エッセンシャルオイル（精油）の抽出方法

- 冷圧搾法（Cold Compressed）……………主に柑橘系精油
みかんの皮を剥くとき、液体がプシュッと飛び散ることがあります。
日本のみかんは英語で Mandarin。
マンダリン精油 Citrus reticulata は、みかんの皮から飛び散る液のことなのです。
冷圧搾法では、柑橘系の果皮に含まれるエッセンシャルオイルを抽出します。
たくさんの細かい針がついたローラーの下に、果皮（実の皮）を大量に入れて動かすと、皮にある分泌嚢が引っかかれて穴があきます。
引っかかれた果皮（実の皮）を集めて軽く圧力をかけ、搾り出されたエッセンスを水で洗い流し、最後に遠心分離機で水とエッセンスを分けます。
マンダリン（みかん）のほか、オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ベルガモット、ライム、タンジェリンなどの精油がこの方法で抽出されています。
 - 水蒸気蒸留法（Distilled）……………一般的・伝統的な方法
もっとも一般的で古くから広く用いられている抽出法です。
水は沸騰すると蒸発して気化し、その後冷却して液体に戻りますが、その原理を応用したものです。
水を沸騰させ、その上に、抽出する植物を置き、蒸し器状態に設定します。
沸騰した水分が気化し蒸気になったとき、その蒸気が植物の細胞に触れて細胞を壊し、中の精油と蒸気は合体して上へと蒸発します。
こうして集められた蒸気+精油は、一旦冷却され、気化していた水が液体に戻ります。
液体にはならず、液体の上に浮いたものが精油です。
このとき下にたまった液体が「アロマウォーター（芳香蒸留水、フローラルウォーター、ハイドロゾル）」です。
- The diagram illustrates the steam distillation process. It features a round-bottom flask on a heat source labeled '加熱' (Heating). Inside the flask, '水が沸騰して蒸気が上がってくる' (Water boils and steam rises). Above the water, '抽出する芳香植物' (Aromatic plants to be extracted) are placed. A tube leads from the top of the flask to a vertical condenser tube. The steam is labeled '上がった蒸気' (Rising steam). The condenser tube is labeled '冷却されて液化する' (Cooled and liquefied). The liquid that has condensed is collected in a beaker at the bottom of the condenser, labeled '精油 アロマウォーター' (Essential oil Aromawater).
- CO₂（二酸化炭素）抽出法
蒸留法と原理は同じですが、水の代わりに二酸化炭素を利用する点が違います。
蒸留法では抽出できない分子の重たい成分まで抽出できること、圧力調整することでエキストラやセレクト（揮発性の高い部分だけをより選ったもの）といった各グレードのオイル抽出をコントロールしやすいこと、また加熱温度が低いので熱によって変質しやすい成分もそのまま保持・抽出できることから、注目されています。
コストが掛かる＝値段が高いのが難点といえます。
 - アンフルラージュ（Enfleurage）
ジャスミン精油の抽出に使われていた伝統的な抽出法。
植物オイルや動物脂などのワックスの上に、ジャスミンの花びらを1枚1枚置いていきます。
何時間かごとにジャスミンの花を取替え、完全に植物オイルやワックスにジャスミンの精油成分が浸出するまで、作業を繰り返します。
最後にアルコールで、植物オイルやワックスに染み込んだ精油成分を取り出します。
労働コストがかかりすぎることから、溶剤抽出へと移行しました。
 - 溶剤抽出、アブソリュート（Absolute）
ローズ、ジャスミン等で利用される抽出法。
植物から炭化水素やヘキサンを媒体にして芳香成分を抽出します。
この固形ワックス状の「コンクリート」から、アルコール等を溶媒にして香り成分を抽出したものを「アブソリュート」と呼びます。
分子の重い香り成分まで抽出され、どろりとしており、芳香密度が濃く感じられます

2. アロマって何？

■ 芳香浴：香りを嗅ぐコツ

精油は精油瓶から直接嗅ぐだけでは、バランスのよいトータルな香りが確認しにくいです。
それは、揮発性の高い成分が先に嗅覚を刺激し、ゆったり深いベースノートの香りは瓶の中に閉じこもるためです。

香りを確認する方法のあれこれ

ムエット（試香紙）を使う。厚紙を長細く切ったものをムエット（試香紙）の代用にする事も出来ます。
家にある厚めの紙に精油を1滴落とし、その香りをかぎます。

以下の方法も試してみましょう。

- ティッシュに精油を1滴落とし、顔の前でティッシュを振る。バランスよく香りを確認できます。
- ガラスコップに1滴落としてから、コップ内に広がる香りを嗅ぐ方法もあります。

■ エッセンシャルオイル（精油）の価格差

エッセンシャルオイル（精油）の価格は様々です。

比較的安いユーカリ精油では、10mlで1000円程度から入手可能ですが、ローズ精油などたったの2mlで1万円近くすることも珍しくありません。

この差は一体どこから来ているのでしょうか？

人気のある精油は需要に対して供給量が不足しがちなので値段もあがります。

つまり、さまざまな事情で生産することが難しい精油ほど値段が高いというわけです。

例えば、栽培することが難しい、植物そのものが絶滅しかかっている、といった事情があります。

あるいは、原料となる植物に対する精油の抽出効率が極端にわるい場合は、とれた精油は貴重品となります。

例えば、ローズ精油では、2000本ものバラの花びらから、ようやく1ml程度の精油が抽出されます。

■ エッセンシャルオイル（精油）のグレード

同じ品種、同じ抽出法のピュアな精油であっても、さまざまなグレードがあります。

一度目に蒸留された精油は通常、高いグレード。

アロマセラピーで使われるのは、この「一番搾り」の精油です。

一度蒸留した芳香植物をもう一度使って、いわば「二番煎じ」「三番煎じ」した精油は低いグレードとして流通されます。

「一番搾り」の精油と低いグレードを混ぜることもあります。

また、その年の気候条件にも収穫状況が大きく左右され、年によって成分構成に差が出ます。

エッセンシャルオイル（精油）瓶のラベルには通常、ラテン語の学名が記載されていますが、それはよい品質の証のひとつといわれます。

アロマ体験コーナー！（1）

早速、エッセンシャルオイル（精油）を使ってアロマセラピーを体験してみましょう。

エッセンシャルオイルで一番有名なラベンダー精油。

ラベンダー精油の香りをかいてみましょう。どんな印象でしたか？

言葉で表現してみましょう。浮かんだイメージ、思い出した記憶、感情などがあれば、それも書き留めましょう。

他にもお手持ちのエッセンシャルオイル（精油）をつかって、同じように香りを堪能してみましょう。

【コラム】香りの不思議

香りを嗅ぐと、その香りの信号は、鼻を経由して記憶や感情をつかさどる大脳辺縁系に達します。

香りを嗅ぐと、過去の記憶や感情を思い出すことが多いのはそのためです。

また、香りに関する記憶は何年たっても色あせずに残っているものです。

例え、一般には心地よくないとされる香りですら、その人の経験と記憶によっては心地よいと感じられることもあるのです。

2. アロマって何？

◆ 初めてのアロマセラピーQ&A

Q：アロマセラピーは初めてなのですが、何を準備すればよいのでしょうか？
ポットやキャリアオイルは必需品ですか？

A：アロマセラピーに欠かせないものは、エッセンシャルオイル（精油）です。

これさえあれば、アロマセラピーを始めることができます。

エッセンシャルオイル（精油）のボトルの蓋をあけただけで、植物の生命力が凝縮されたかのような香りが漂ってきますので、この香りをかいでいるだけでも、ある程度の作用は期待できます。

最も手軽な方法としては、ティッシュなどに 1～2 滴のエッセンシャルオイル（精油）を落とし、その香りを嗅ぐ方法。

例えば、眠れない夜にラベンダーのエッセンシャルオイル（精油）を滴らしたティッシュを枕元に置いておくと、自然に眠りにつけることでしょうか。

また、アロマバスも比較的簡単に試せます。

お風呂の浴槽にお湯をはり、そこにエッセンシャルオイル（精油）を 1～5 滴たらす。

ゆったりと沐浴するだけでリラックスしたり、痛みがおさまったり、持病がやわらいだり、といった効果が期待できます。

（但し、沐浴法はエッセンシャルオイル（精油）が身体の局部に偏って付着するため、肌のトラブルを引き起こす恐れもあります。詳しくは後述しますが、水と油を混合させる乳化剤をご利用ください）。

他にも

- 洗面器にはったお湯にエッセンシャルオイル（精油）を 1～3 滴たらしてその蒸気を吸い込む方法（特に呼吸器系に効果的）
 - エッセンシャルオイル（精油）をたらしたお湯または水に綿布をしめらせて直接肌に湿布する方法
 - 精製水・芳香蒸留水等にエッセンシャルオイル（精油）を混ぜてスプレーする方法
- 等もあります。

使用目的、趣向によって、他に準備した方がよいものがあります。

アロマセラピーの代表的な処方はマッサージ。

アロママッサージをするためには、キャリアオイル（ベースオイル）を準備する必要があります。

香りの少ない安定したキャリアオイルをベースに、少量のエッセンシャルオイル（精油）を希釈させて、マッサージに使います。

キャリアオイルに混ぜたエッセンシャルオイル（精油）の香りを楽しみながら、身体をマッサージするのは気持ちが良いものです。

皮膚塗布に適したキャリアオイルを選べば、日常のトラブルに有効なものも多くあります。

尚、一部のエッセンシャルオイル（精油）は用途によって、キャリアオイルに希釈せずそのまま直接肌につけても効果があります（ニキビ部分にのみ原液処方する等）が、原液処方はトラブルにもなりかねませんので、エッセンシャルオイル（精油）の特徴をよく知った上で十分注意して行うべきでしょう。

また、アロマポットを利用した芳香浴もひとつの方法です。

アロマポット（オイルバーナー・ディフューザー）を準備し、ポット上部に水とエッセンシャルオイル（精油）を少量たらし、ロウソクの火で温めると香りが部屋に漂い、比較的持続しますが、香りというものは一旦鼻になれると特に感じなくなるものなので、15分程度継続して香りを漂わせればそれで効果は十分なようです。

ロウソクは普通 4～8 時間燃焼しますが、そんなに長く継続すると、逆効果が出てくる場合もありますし、水が蒸発したまま燃焼を続ければポットを傷める原因、下手をすれば火事の原因にもなってしまいます。

その点、電気式のアロマポットは安全ですし、香りを効率的に拡散してくれるので、おすすめです。

以上のように様々な使用方法がありますが、症状や目的によって効果的、適切な使用法は異なります。

アロマセラピーをはじめたい方は、目的（改善をのぞむこと）を明らかにして検討する必要があるでしょう。

2. アロマって何？

◆ エッセンシャルオイルの価格差 Q&A

Q： エッセンシャルオイル（精油）の価格はメーカーごとに大きな差がありますが、どうしてなのでしょう？
品質の高いエッセンシャルオイル（精油）ほど、値段も高いものなのでしょうか

A： 本当にエッセンシャルオイル（精油）の価格はメーカーごとに大きな違いがあって、混乱させられます。
同じ名称のエッセンシャルオイルであっても栽培地で取引されている原価にはモノによって大きな開きがあります。
その価格差はどこから来ているか？といえ、やっぱり栽培や抽出時にどれだけ手と時間をかけ、丹精こめているかが大きいのでしょうか。

例えば、地酒やワインの価格に大きな開きがあることを考えていただければ、ご理解いただけると思います。

あまり量が採れなくて、希少価値のある精油は高くなります。

その意味では、一般的にいて、高いエッセンシャルオイル（精油）ほど品質がいいという傾向はあるでしょう。

最近格安なエッセンシャルオイルが出回るようになってきたようです。

それらは、セカンド・ディスティル（ダブル・ディスティル）といって、二度目の蒸留によって抽出されたものだったり、ときには成分調整のために人工的な操作が加えられていることもありえます。

これでも香料としては十分使えますが、セラピー用精油とはいえません。

ただ、人工的なもの、グレードの低い精油も価値がないわけではないのです。

アロマの世界に興味を持った人が、安くて馴染みやすい香りから試していくのは、導入としてはいいことだと思います。

また、家事などに気軽に使える価格帯のものが入手できれば、生活全体がうらやましい。

しかし、グレードの低い精油では治療的効果は薄い傾向はあります。

成分構成の違いも影響しますが、やはり植物のエネルギーが違います。

また、私たちは日常生活のなかで、そういうグレードの低い、あるいは人工加工された香りに慣らされていますから、ほとんどの人がニセモノのほうをホンモノだと認識するようになってしまっています。

最高グレードのエッセンシャルオイルの香りが不快に感じられる、といったこともあると思います。

初めてエッセンシャルオイルに触れる方は、ぜひとも第一印象だけで判断しないで、長い時間をかけて付き合ってみてください。

そして、ホンモノのエッセンシャルオイルを使うとき、心身がどう反応するか？を、よく観察していただければ、その違いを実感されることと思います。

でも、エッセンシャルオイル（精油）の価格を決めているのはグレードによる原価だけではありません。

そのブランドが払う努力にかかるコスト（品質管理費や人件費、保証や認可の申請費等）。

品質管理のための大掛かりな分析機械を導入、それを使えるプロの分析者を雇う費用も大変なものでしょう。

各ブランドはそのブランドの威信にかけて品質判断、品質管理にコストをかけていますから、そこにブランドバリュー（付加価値）があるわけです。

ユーザーレベルでは、そのエッセンシャルオイル（精油）が好きかどうか、「香りが好き」「なんかピンと来る」「なぜかよく効く」といった主観的実感が大事なのだと思います。

好きなエッセンシャルオイル（精油）が安いなら、それに越したことはありません。

高いエッセンシャルオイル（精油）は確かに品質の面でより信頼がおけるという傾向はありますが、自分に合うかどうかとは別問題。

エッセンシャルオイル（精油）は直観を大事にして選んでいただければと思います。

◆ あるとアロマセラピーの活用範囲が広がるもの

① キャリアオイル

キャリアオイルは、植物の種などから抽出される植物性オイルです。

スイートアーモンドオイル、グレープシードオイルなどが有名で、英語では「ベジタブルオイル vegetable oil」とも呼ばれます。

アロマセラピーでは、精油を体内に運ぶための媒体（キャリア）として利用することから、「キャリアオイル」と呼ばれます。

キャリアオイルには、精油の揮発を防止し、皮膚への浸透・吸収を助ける役目もあります。

また、精油を希釈する際、ブレンドのベース（基材）として利用されるため、「ベースオイル」と呼ばれることもあります。

キャリアオイルの役割：

- (1) エッセンシャルオイル（精油）を適度に薄めて、皮膚刺激を回避する。
- (2) エッセンシャルオイル（精油）の体内への浸透速度を早め、浸透度を高める。
- (3) エッセンシャルオイル（精油）の揮発を防止し、皮膚への浸透率をよくする。

しかも、これらの役割と「エッセンシャルオイル（精油）の香りを邪魔しないで」機能させることが大切です。

また、キャリアオイルそのものにも様々な効果がありますから、キャリアオイル自体の選びかた次第で、スキンケア等にも効果を期待できます。

基本的なキャリアオイル

スイートアーモンドオイル、グレープシードオイル、マカダミアオイル、ホホバオイルなど、香りや色が殆どないオイルは、アロマセラピー用のベースオイルとして理想的。精油の香りを邪魔せずに引き立たせ、マッサージを潤滑にします。

グレープシードオイル（ブドウ科）：

ぶどうの種から精製されたキャリアオイル。

ほとんど無臭で、使用感が軽く、肌への浸透度が非常に高いので、ボディマッサージに向いている。

精製オイルなので、栄養的にはあまり期待できない。

スウィートアーモンドオイル（バラ科）：

天然のビタミン（A, B1, B2, B6 E）を含有するキャリアオイル。

ほぼ無臭。アロママッサージではもっとも一般的に使われるベースオイル。

粘性高めオイルなので、普通～乾燥肌に適する。

マカダミアナッツオイル（ヤマモガシ科）：

ビタミンA、I、Uが豊富。若干のナッツ臭がある。

肌の組成に近いパルミトリン酸、単不飽和酸を含む希少なベジタブルオイル。

肌への浸透が早く、肌の再蘇生を助け、肌を柔らかくする。

フェイシャルケア、ヘアケアに有用。

ホホバオイル（ツゲ科）：

さっぱりとした天然液体ワックス。非常に酸化しにくいので、ブレンドのベースとして重宝。

肌の組成に近い不飽和酸で成り立つため、吸収が早く、肌に贅沢な栄養を与える。

スキンケアはもちろん、ヘアケアにも効果的。高価なオイルなので用途を選んで上手に使いたい。

2. アロマって何？

特別なキャリアオイル

アボカドオイル、ローズヒップオイル、ポリジオイル、イブニングプリマローズ（月見草）オイルなど。

特に成分中に必須脂肪酸を多く含むものはEFAオイルと呼ばれます。

これらのキャリアオイルは香りも粘性も濃厚で、色も濃い目。

栄養価が高く、価格的にも高い傾向があります。

さまざまな成分も含有するため、お肌にハリとツヤを与えられますが、これだけでマッサージするには香りにクセがあったり、粘性が重たすぎたり、またコストが掛かりすぎるのが難点です。

基本的なキャリアオイルに5～20%程度加えて、理想的なベースオイルに仕上げます。

アボカドオイル（クスノキ科）：

浸透性の高いキャリアオイル。アロママッサージでは未精製のヴァージンオイル（濃い緑色をしている）が好まれる。

ビタミンA、B1、B2、E、レシチンを豊富に含有。

特に、乾燥肌・老化肌によい。独特の酸味をもった香りがあるので、他のオイルに10～30%混ぜて使うと、成分、触感ともにリッチになり、肌を元気づけてくれる。

ローズヒップオイル（バラ科）：

イヌバラの種子から採れるオイル。未精製のはやや赤みがかかった色で、独特の匂いと粘性がある。

アンチエイジングのオイルとして化粧品にも使用される。リノール酸、 α -リノレン酸を多く含む。

酸化しやすいため、開封後は早めに使い切る。

ポリジオイル（ムラサキ科）：

ルリヂシャの種子から採れるオイル。月見草オイルの2倍近くの γ -リノレン酸を含む。

皮膚を柔らかくし、炎症を抑える働きがある。酸化しやすいため、開封後は早めに使い切ります。

イブニングプリムローズオイル（アカバナ科）：

月見草の種子から採れるオイル。リノール酸、 γ -リノレン酸を多く含み、独特の香りと粘性を持つ。

乾燥肌、老化肌の蘇生に役立つオイル。非常に酸化しやすいため、開封後は早めに使い切る。

浸出油（インフューズド・オイル）

基本的なキャリアオイルに、植物を漬け込んでその植物が含む成分を浸出させたオイル。

カレンデュラオイル、キャロットオイル、センテラオイル、セントジョーンズワートオイルなどが有名です。

精油よりはずっとマイルドですが、それぞれの植物成分により、さまざまな薬効が期待できます。

そのままでも利用できますが、基本的なキャリアオイルに希釈して利用されることが大半です。

上記のように様々なキャリアオイルがありますが、この中から、精製オイルと未精製オイルのバランスを考慮しつつ、肌質に合わせたオイルをうまく選択し、ブレンドすることによって、利用価値の高いベースオイルとなるわけです。

また、複数のキャリアオイルを混合することによって、肌の栄養のバランスをとり、体内への吸収時間に時間差を設けられるというメリットもあります。

2. アロマって何？

◆ ホホバオイルの凝固に関する Q&A

Q：ホホバオイルが固まってしまったのですが…。

A：たしかにホホバオイルは固まりやすいですが、ホホバオイルに限らず、キャリアオイルは一定温度まで下がると固化します。凝固点はキャリアオイルの種類によって異なりますが、ホホバオイルは冷蔵庫内の温度で固化しますので、冬場など室内でも固まってしまうことがあります。

このように凝固点が高いことが、ホホバオイルは厳密には「オイル」ではなく、「ワックス」と呼ばれている所以です。

その他、温度が下がると固まりやすいのは、マカダミアオイル、アボカドオイルなど。

固化したオイルは温度をあげれば元に戻りますし、品質にはなんら影響ありません。

少量だったら手で瓶を握って暖めているうちに液体に戻ってくるでしょう。

ボトルごとの場合は、低めの温度で湯煎するか、冬場はストーブの前に置いておく、など工夫してみてください。

冬場は固まりやすく不便なので、10ml くらいの遮光瓶に使う分ずつ小分けしておくとう便利です。

また、オイルは固化させて保存したほうが長持ちします。

長期間使う予定がないオイルは、使う分だけを小分けして、あとは冷凍庫に保存することもできます。

必要なときに自然解凍してください。

冷凍-解凍を頻繁に繰り返さなければ、オイルの品質に影響はありません。

◆ キャリアオイルを使ったマッサージ Q&A

Q：キャリアオイルでマッサージした後、ベトつくことはないのですか？

A：不思議なことに、キャリアオイルは料理に使う油などとはかなり違う感覚で、あまりベタつかないのです。

最初に触れた感覚からしてサラサラしてますし、肌への浸透も非常に早いので、塗ってしばらくするともう気になりません。

どうしても気になる方は、マッサージ後 1 時間ほどしてから、ティッシュで拭き取ったり、シャワーを浴びたりすればいいのではないのでしょうか。

一般にオイルが体内に浸透するのに 30 分から 12 時間程度要するそうですが、肌の表面に残っている余計なオイルは、マッサージ後しばらく放置してからなら取り除いてもいいそうです。

逆にいえば、ベタつきが気にならない程度の量を使用すれば、無駄がないということでもあります。

【簡単テスト】

キャリアオイルの役目は何でしょう。

キャリアオイルの種類にはどのようなものがあるか見てみましょう。

【簡単テスト】

上記を読み、各キャリアオイルの特徴と用途について書き出してみましょう。

- ホホバオイル

- マカダミアナッツオイル

- グレープシードオイル

2. アロマって何？

アロマ体験コーナー！(2)

お手持ちのキャリアオイルを少量とって、片方の手の甲に塗ってみましょう。
その粘性、すべり具合、肌への浸透具合を観察してみましょう。
そのまま翌日まで放置し、オイルを塗った側の手の甲と、塗らなかったほうの手の甲のお肌の様子を比較観察してみましょう。

アロマ体験コーナー！(3)

お手持ちのキャリアオイルを使って、簡単アロマ・マッサージをしてみましょう。
キャリアオイルを小さじ1杯(5ml)ほど小分けし、そこにラベンダー精油を1滴落として、よく混ぜます。
腕や足、お腹など、自分で手の届く部位を選んで、試します。
オイルを手の平にとり、両手を合わせてすり合わせてから、肌に塗っていきます。
体の末端部分(足先、手先)から心臓方向に向かって、やさしく、ゆったりとマッサージします。
お肌がオイルを吸収していくのが目に見えて分かるでしょう。
お肌がオイルを吸収しなくなるまで、繰り返してみてください。
マッサージ前後のお肌の違いを観察してみましょう。

② アロマウォーター

エッセンシャルオイル(精油)を蒸留抽出するときのできる副産物。
エッセンシャルオイル(精油)に似た水溶性の成分がわずかに混ざっており、マイルドな香りがする極上の蒸留水です。
皮膚刺激もなく、飲んでも害がないほど安全なので、家庭でのアロマにはうってつけです。
手作り化粧品やクレイパック等に使用されます。
各種アロマウォーターは、そのまま化粧水としても利用できます。
肌質に応じて植物性グリセリンを1~3%ほど加えると、保湿効果が高まります。

【簡単テスト】

アロマウォーターは、どのような過程で作られますか？上記を読んで答えましょう。

■ アロマウォーターの特徴

精油に似た香りを持ち、効能的にも似たようなものが期待できます。
口に入れてもマイルド。皮膚刺激や注意事項、禁忌事項はありません。
薬効成分はほんの微量なのに、さまざまな効果を発揮する理由については科学的にも解明されていません。
おそらく、植物がもつ波動(バイブレーション)とも関係があるのではないのでしょうか。

③ その他のキャリア (基材)

キャリアオイルの代替品として、エッセンシャルオイル (精油) を希釈できる基材 (キャリア) として、ジェル、クリーム、みつろう等のワックス、クレイや重曹、グリセリン、はちみつなどが挙げられます。
用途に応じて適切なキャリアを選ぶことで、エッセンシャルオイルの効能を最大限に生かすことができます。

ジェル、クリーム、ワックスについて

キャリアオイルの代替品として使われるものに、ジェル、クリーム、ワックスなどがあります。
用途に応じて適切なキャリアを選ぶことで、エッセンシャルオイル (精油) の効能を最大限に生かすことができます。
クレイや重曹、グリセリン、はちみつなども、キャリアの一種と考えることができます。
一般的にキャリアオイルは比較的早く、体内にエッセンシャルオイル (精油) の成分を運び込んでくれますから、体内の不調については即効性が期待できます。
でも、皮膚そのものをケアしたい場合には、クリームやワックスを使った軟膏をキャリアとして使ったほうが効果的です。
オイルには即効性はあるが持続力はない、その逆がクリームや軟膏類、ということになります。
また、ジェル、クリーム、軟膏は、皮膚をラップしますから、オイルだけのときよりも、エッセンシャルオイル (精油) の成分が浸透されやすくなります。

ミネラル ジェル (プレーン) ……Mineral Gel

クレイの一種 (スメクタイト) を細かく粉砕したものを原料にしたミネラル系のジェル。
シリカ、マグネシウム、ナトリウムなどが含まれます。食べても害がないほど安全。
オイル分5%まで保持できます。(5%以上のオイルを加えてもよく混ざらない)
ラップ効果があるので精油やキャリアオイル分の浸透効率を高めることができます。
サッパリ感があるので特にボディ用に最適。(保存期間：2年)
材料：クレイパウダー (スメクタイト)、精製水、エタノール、天然防腐剤 GSE
【参考レシピ】 咳どめジェル：ミネラルジェル 10g、精油 (ペパーミント、ユーカリなど) 5滴

ビーズワックス (蜜ろう) ……Beeswax

蜂の巣から採取された天然のみつろう。精製と未精製があります。
蜜蜂が吸った花の香りが影響するので季節によって多少香りは異なりますが、オーストラリア産のみつろうは、ほんのり甘く、ユーカリのような香りがします。
湯煎で溶かして、キャリアオイルやエッセンシャルオイルと混ぜれば、自分だけのオリジナルクリームやリップクリーム、練り香水が出来ます。非常に酸化しにくいので長期保存できます。
材料：天然蜜蝋
【参考レシピ】 みつろう軟膏：ビーズワックス 3g、キャリアオイル 25ml

グリセリン ……Vegetable Glycerine

ベジタブルオイル (原料：ココナツ) を精製する際の副産物。液体 (飴状) の保湿剤としてスキンケアに有効です。
アロマウォーター等をベースにこれを少量加えれば、保湿効果のあるオリジナル化粧水が出来ますし、手作りクリームや石鹸にも加えられます。半永久的に保存できます。
材料：(ココナツ油由来) グリセリン
【参考レシピ】 保湿ローション：ローズウォーター100ml、グリセリン 2.5ml (小さじ 1/2 杯)

クリームベース ……Base Cream

自然の素材を活用して作ったユニークなベースクリーム。
お好みの精油を加えるだけで、オリジナルのフェイスクリーム、ハンドクリームが出来上がります。
乾燥肌、敏感肌～脂性肌の方まで広くご愛用いただき、好評を得ています。フェイスクリームとしては0.5～2%程度に精油を混ぜてください。オリジナルブレンドの「スキンケアブレンド・シリーズ」をお使いになると特に効果的です。
これにカスティリア石鹸を混ぜるとクレンジングにもなります。(保存期間：2年)
原料：スプリングウォーター、グリセリン
材料：スウィートアーモンドオイル、マカダミアオイル、ココナツオイル、ココアバター、乳化ワックス、天然酸化防止剤 ROE、天然防腐剤 GSE
【参考レシピ】 乾燥肌用クリーム：クリームベース 100g、ビタミンE 5ml、乾燥肌用ブレンド 1ml(20滴)

2. アロマって何？

【簡単テスト】

キャリアオイルと、ジェルやクリームやワックスを使った場合の効果の違いをあげてみましょう。

アロマ体験コーナー！ (4)

ルームコロンを使ってみましょう。

好みの精油やアロマウォーターを加え、スプレー容器に入れて振り混ぜます。

無水エタノールもしくはリキッドエマルジョンで精油を溶解させてから、精製水と混ぜるのがポイントです。

レシピ例1：爽やかな香りのお部屋のコロン

- 精製水…………… 45 ml
- 無水エタノール…………… 5 ml
- ラベンダー・トゥルー精油…………… 7 滴
- ティーツリー精油…………… 3 滴

レシピ例2：お部屋のエネルギー浄化スプレー

ホコリやゴミと一緒に、お部屋に鎮座しているネガティブ・エネルギーも一掃！

- 精製水…………… 45 ml
- リキッドエマルジョン…………… 5 ml
- ジュニパー精油…………… 5 滴
- レモン精油…………… 5 滴

1) 精油とは危険なもの？

エッセンシャルオイルは自然から抽出されたものとはいえ、濃縮された化学物質であることには違いありません。

扱いにはある程度の知識と注意が必要です。

ただ、あまり神経質になることもありません。

「適度な量を適度に使う」、これが基本です。

例えば、健康にいいといわれるお酢も、飲みすぎると身体に害になります。

以下①～⑥は精油の使用上で守るべき注意事項です。

注意事項① 精油原液に触れないこと。

いくつかのエッセンシャルオイルは皮膚刺激を起こすことがあります。

原液のまま使えるエッセンシャルオイルもありますが、その場合には用途、使い方を慎重に検討してください。

原液使用で問題が起きるのは、精油原液のついた指先などをうっかり目など粘膜に触れさせてしまった場合が多いようです。

粘膜に触れるとヒリヒリして大変なことになります。

うっかり事故を防ぐためにも、原液を使用する場合には必ず綿棒などを利用するようにしましょう。

原液に触れてしまったときは、大量の水で洗い流す、と一般に言われますが、実はもっとよい方法があります。

「精油は水には溶けないけど、オイルには溶ける」のです。

手元にサラダ油、オリーブオイル、キャリアオイルなどが手元があれば、オイルで拭き取ったほうが効果的です。

注意事項② 皮膚に塗るときは、精油の濃度に注意。

処方する人、目的、使用する精油、使用するキャリア（媒介）、使用する部位によっても適した濃度は異なりますが、通常の全身マッサージで濃度 2.5%までを目処に。

毒性の強いエッセンシャルオイルは、比較的安全なエッセンシャルオイルに少量だけブレンドするようにします。

注意事項③ 必ずパッチテストを行う。

精油によってはアレルギー反応を起こす人もいます。

そのため、皮膚に塗る場合には、使おうとする状態（濃度）で事前にパッチテストして確認します。

二の腕など目立たないところに少量塗りつけ、24 時間様子を見ます。

赤くなったり、かぶれたり、かゆみが出たりした場合には、その精油は合わない証拠。

使用を見合わせます。

注意事項④ 香りのテストを行う。

香りを嗅いだだけで気分が悪くなったり、発疹が出たりすることもあります。

エッセンシャルオイルをティッシュに 1～2 滴落とし、それを顔の前でさっと振って、香りを嗅いでみましょう。

特に変調が見られなければ「使ってよし」のサインです。

また、妊娠中は香りに敏感になっていますので、少しでも不快さを感じたら使用を避けてください。

注意事項⑤ しっかりとフタをして、冷暗所に保存すること。

精油は揮発性の物質です。

フタをしっかりと、冷暗所に保存してください。

酸素と触れることで精油は酸化し、劣化します。

また高温、多湿、直射日光に触れることでも精油の酸化・劣化は促進されます。

注意事項⑥ 幼児、子供の手が届かないところに保存すること。

世界各地で子どもが誤って精油を飲んだことによる事故が起きています。

精油の種類にもよりますが、体の小さな子どもは小さな精油瓶 1 本を飲んだだけでも命取りになります。

仮にお子さんがフタを開けたとしても 1 滴ずつしか出てこないように、精油の瓶には必ずドロッパーを装着しておきましょう。

大人になるまでは精油には気軽に触らせないように注意してください。

3. 気をつけること

注意事項⑦ 光毒性（ひかりどくせい）に注意すること。

エッセンシャルオイルに含まれるクマリンという物質を皮膚につけて直射日光にあたると、シミや皮膚刺激の原因になることがあります。

これを光毒性（ひかりどくせい）と言います。

クマリンが含まれるエッセンシャルオイルの代表は、ベルガモット、ライムなど冷圧搾された柑橘系精油（オレンジビター、レモン、グレープフルーツなども微量含む）、そして、アンジェリカルート、セロリシードが有名。

これらのエッセンシャルオイルを塗ってから 12 時間以内には日光にあたらないようにしてください。

注意事項⑧ 継続使用はしないこと。

同じ精油、同じレシピを長期的に継続使用することは、できるだけ避けましょう。

注意事項⑨ お薬と同じように慎重に扱うこと。

精油は薬としても使われるほど強い成分を含むものであり、同時に使い方を間違えば毒にもなります。

けいれんを起こしやすい方、発熱中の方、脳障害のある方、持病をお持ちの方、妊娠中・授乳中の方、敏感肌の方、お子様、お年寄りへの使用には、特に注意が必要です。

神経毒性のある精油は、けいれん（てんかん）を引き起こす可能性が心配されます。

通経作用のある精油は、女性ホルモン（エストロゲン）に似た成分が含まれています。

女性ホルモン様作用は月経を起こさせるため、妊娠中は流産の原因となる可能性が指摘されていますが、出産時には有用です。

精油の作用	注意すべき精油	注意すべき人と場合
神経毒性	ケトン類（カンファー）を含む精油： ペパーミント、ローズマリー（特にカンファータイプ）、セージ、ヒソップ、ナツメグ、タイム・チモール、フェネル、ラベンダー・スパイク、ヤロウ、ユーカリ・ブルーマリー一等 サリチルメチル酸を含む精油： ウインターグリーン	けいれんを起こしやすい人、脳障害のある人 発熱中、妊娠中、授乳中こども、お年寄り
通経作用	クラリセージ、サイプレス、サンダルウッド、シダーウッド、ジャスミン、ジュニパー、ゼラニウム、ナツメグ、マジョラム、レモングラス、ローズ、ローズマリー	妊娠中（特に初期）
特に皮膚刺激が出やすい精油	フェノール類を含む精油： クローブ、オレガノ、シナモンリーフ、タイム・チモール 芳香族アルデヒドを含む精油： シナモン・パーク エーテル類を含む精油： バジル、シナモンリーフ、イランイラン	常に低濃度に希釈して使うこと。 妊娠中、授乳中、子供、お年寄りへの利用は避けること。
光毒性	ラクトン類を含む精油： ビターオレンジ、グレープフルーツ、ベルガモット（※ベルガモット FCF は光毒性無し）、レモン、ライム、アンジェリカルート、セロリシード	皮膚塗布 12 時間は紫外線を避けること。

別表資料【精油の効能&禁忌 一覧表】も参照してください。

3. 気をつけること

◆ アロマセラピーに関するトラブル Q&A

Q: よく「使用方法を誤るとトラブルが起きる」といわれていますが、具体的にはどんなトラブルが起きるのですか？
また、どのエッセンシャルオイル（精油）が危険なのでしょう？

A: もっとも分かりやすいのが肌のトラブルです。

人によっては特定のエッセンシャルオイル（精油）に反応し、痒み、痛み、腫れ、かぶれ等を起こす場合があります。これを避けるためには、パッチテストで肌の反応を確認してからマッサージ等に利用した方がよいでしょう。

その他、エッセンシャルオイル（精油）によるトラブルといえば、毒性のある成分が引き起こす急性の症状（痙攣、発作、幻覚など）と慢性の副作用（肝臓、腎臓への負担や、ホルモンバランスをこわす等）が挙げられます。

急性のトラブルに関しては、誤まって大量に内服でもしない限り、まず起こりません。

「エッセンシャルオイル（精油）の安全性ガイド」によれば、いずれの事故例（子供が多い）も「多量に経口摂取した場合」にのみ起こっています。

これが神話となって「〇〇精油は危険」という過剰反応気味の情報が敷衍しているわけですが、濃度を守ってマッサージ等外用している分には、こういった急性症状が起こることはないでしょう。

やや不安なのが、慢性の副作用的疾患。

これについては研究データが出揃っていないこともあり、様々な説が出まわり、混乱させられます。

アロマセラピストの間でも「植物から採れたものなんだから、安全なはず」とする人から、「どんなエッセンシャルオイル（精油）にもリスクは付きまとう」とする完全リスク回避派の人までいろいろで、その人の経験とポリシーによってリスクの基準が異なったりするのが現状です。

原則的には、急性の副作用が起きやすい精油の濃度と使用頻度に気をつけること、長期的に継続使用しないこと、を肝に銘じておけば心配はないでしょう。

リスク情報も知った上で、自分の身体と相談しながら使用していけばいいと思います。

通常入手可能なエッセンシャルオイル（精油）はそのほとんどが適量（濃度 2.5%以下）で外用に使用している限り、問題を起こすような危険なオイルではありません。

一般的に普及している精油のうち、特に注意が必要なものを次に挙げておきます。

- (1) ベルガモット、バジル、シナモン、クローブ、その他パイン系、柑橘系精油
皮膚刺激に要注意。
- (2) ベルガモット、レモン、ライム、オレンジ他柑橘系精油一般、アンジェリカルート、セロリシード
使用后、肌を日光にあてると感光作を起こし、シミの原因になります。
- (3) ヒソップ、カンファー、ナツメグ、セージ、ローズマリー（特に CT1 カンファー）、フェネル
痙攣、発作、幻覚を引き起こす可能性アリ。お子さん、てんかんの有る方、脳に障害のある方は避けるべきです。
- (4) バジル（トロピカル）は大量使用するとガンの原因になると言われます。日常使い程度でしたら心配には及びませんが、使用量、頻度には注意しましょう。
- (5) ラバンジン、ペパーミント、ローズマリー、スパイクラベンダー、ヤロー
外用すればたぶん安全と思われるが、発作をおこしやすいと疑われる人、発熱している人は経口摂取の際注意すべきもの。
- (6) セージ、ガーリック
授乳期には避けてください。

【プロからの情報】

子宮内膜症／筋腫、ホルモン依存型の疾患を持っている人は、クラリセージ、サイプレス、メリッサ、レモングラス、フェネル等、女性ホルモン（エストロゲン）様の成分が含まれる精油は使用を避けた方がよい。

女性ホルモン様成分が、微妙なホルモンバランスを崩してしまう可能性がある。

科学的に因果関係が立証されているわけではないものの、これらのエッセンシャルオイル（精油）を継続使用したことによって、子宮内膜症が悪化したり、子宮筋腫が大きくなった等と実感している人もいます。

また、緑内障の人はメリッサ、レモングラス（シトラールを高濃度に含むエッセンシャルオイル（精油）、眼圧をあげる作用がある）の使用は避けた方がよい。

もちろん、量と頻度との兼ね合いもあるだろうが、これらの疾患をもつ人には特に注意を喚起したい。

情報提供：アロマセラピスト S・Kさん

◆ 妊娠中のアロマセラピーQ&A

Q：妊娠中はアロマセラピーを避けた方がよいと聞きました。本当でしょうか？

A：妊娠中のアロマセラピーについては、プロのアロマセラピストの間でもいまだに論議が重ねられているようです。特に妊娠初期のエッセンシャルオイル（精油）使用については「流産のもと」とみなした完全否定派のセラピストもいるようです。しかし、実際のところ流産の原因がエッセンシャルオイル（精油）使用であったかどうかまでを明らかに解明した例はまずないでしょう。

流産を望んだ女性が多量のエッセンシャルオイル（精油）を内服して起きた事故は報告されていますが、「本人は発作を起こしたが、胎児は無事だった」といったケースもあって、流産とアロマとの関連性は完全に立証しかねるようです。

個人的には、アロマセラピーのおかげでつわりや出産が楽になったケースもあるわけですから、大事なのは使い方であって、頭ごなしに否定するのどうかだと思います。一般的なアドバイスとしては、

- ① 濃度を1%まで落として使うこと
- ② 通経作用・神経毒性のあるオイルは避けること
- ③ 妊娠初期は精油の使用を避けること（万一にか起きたとき、自分を責めたくないですよ）

です。それでも、不安な方はエッセンシャルオイル（精油）の使用を一切避けた方がよいでしょうし、不安ながらも使ってみたい方は専門家にご相談されることをお勧めします。

次に妊娠中避けるべきエッセンシャルオイルを列挙します。

セージ、マスタード、フェンネル、バジル、カンファー、ササfras、ミルラ（没薬）、ラベンダー（コットン）、オレガノ、タイム、ウィンターグリーン、バーチ、クローブ、シナモン

以下は「月経促進剤（通経剤）」として作用があるが、妊娠中（安定期以降）の使用には問題ないとされる精油です。

シダーウッド、カモミール、キャラウェイ、クラリセージ、サイプレス、サンダルウッド、ジャスミン、ジュニパー、ラベンダー、マジョラム、ナツメグ、ローズ、ローズマリー

逆に、妊娠中に有効と思われるオイルを挙げておきます。

ペパーミント、ジンジャー（つわり緩和。ペパーミントは避けるべきエッセンシャルオイル（精油）に含まれることもあります。香りをかぐ程度では問題ないようです）、ジャスミン、ラベンダー、クラリセージ等通経作用のある精油（お産を楽にする）、カレンデュラ（出産前から会陰をマッサージしておくこと切開を避けられる）

帝塚山芳香療法研究会の方から伺ったお話では、

「妻が妊娠中、様々なエッセンシャルオイル（精油）の香りをかがせてみたが、気持ち悪いと言って拒絶するオイルは、結果的に妊娠中避けるべきとされている精油だった」とのことです。

人間、危機管理は自然に出来るものなのですね。

◆ 精油と基材の保存方法 Q&A

Q: エッセンシャルオイル（精油）・キャリアオイル・アロマウォーターの保存方法、使用期限について、詳しく教えてください。妊娠中はアロマセラピーを避けた方がよいと聞きました。本当でしょうか？

A: エッセンシャルオイル（精油）はしっかり蓋をしめ、日光、高温、湿気を避けて暗室に保存してください。一般家庭の中では、冷蔵庫の中が無難ですが、一部のオイルは冷蔵すると固まるので少々不便です。扉のついた棚の中にしてあげれば問題ないはずです。保存する容器は、紫外線を避ける茶色の「遮光瓶」が望ましいです。

日光、高温、湿気、空気を避ければ、100%ピュアのエッセンシャルオイル（精油）の場合、柑橘系オイル、モノテルペン類を多く含む精油を除けば、数年でももつといわれています。（一説には「条件さえよければモノによっては永遠に保存できる」とも）一般に柑橘系精油は寿命が短いので抽出後3年、他精油は種類によって4～5年に設定されていますが、これは「品質が劣化しないことを証明できたか」という基準をもとに定められた期限であり、実はもっと長くもつものがほとんどです。特にサンダルウッド、パチュウリなどベースノートのエッセンシャルオイル（精油）は、古くなるほどに熟成していくと言われるほどで、10年は大丈夫。

万一、品質が劣化すれば、香りやパワーが落ちてきますので、官能的に判断できるそうです。エッセンシャルオイル（精油）が酸化したかどうかを判定するのは難しいものですが、確認できる方法があります。最初に入手したときにガラスコップに数滴落とし、色や香り、味、動きなどを観察し記録しておきましょう。酸化が早い精油（柑橘系精油等）ならば2年ほど経過したときに同じように観察してみると、違いが判別できるでしょう。また、ゴム製のスポイトをつけばなしにしておくのは避けましょう。ゴムを通して空気が出入りするため、精油の寿命は短くなります。

柑橘系精油については品質劣化しやすいので、とくに期限に気をつけてください。「柑橘系精油の寿命は半年」という説をよく聞きますが、これは抽出されてから皆さんのお手元に届くまでに、何重にも渡る卸や店頭で長いこと待たされるためです。多少期限を過ぎていても香りが不快でなければ、芳香浴用・家事用には使えますが、肌につけるのは避けたほうがいいです。劣化した柑橘系オイルは皮膚刺激、光感作がより出やすくなることも聞きます。

なお、柑橘系オイル以外で品質劣化しやすいエッセンシャルオイル（精油）としては、モノテルペン炭化水素の含有量が高い、ジュニパー、ゼラニウム、サイプレスなどがあります。劣化しやすいエッセンシャルオイル（精油）は蒸し暑くなる夏場だけでも冷蔵保存したほうが安心です。ちなみに、古くなった柑橘系精油の再利用法としてお掃除やお洗濯に利用します。トイレに直接エッセンシャルオイル（精油）を滴下する、水にエッセンシャルオイル（精油）を数滴落としてから雑巾を絞る、洗濯洗剤と混ぜて洗濯機に入れるなどなど。エッセンシャルオイル（精油）ブレンドにしてボトルに入れ蓋をしないでトイレに置いておくと、芳香剤がわりにもなります。

【キャリアオイルの保存】

キャリアオイルの保存方法も基本的にはエッセンシャルオイル（精油）と同様で、日光、高温、湿気を避けることが大切です。ホホバオイル、スイートアーモンドオイル、マカダミアオイル等酸化しにくいオイルは保存状態がよければ2～3年持ちますが、ローズヒップオイルやイブニングプリマローズ（月見草）オイルなど必須脂肪酸含有量の高いEFAオイルは酸化しやすいので注意が必要です。

しっかり蓋を閉めて、冷蔵庫内で保存し、早めに使い切るようにしてください。

※ ホホバオイルは非常に酸化しにくく、3年以上もちます。次に酸化しにくいのはマカダミアオイル、スイートアーモンドオイルです。

◆ 「キャリアオイルが酸化した状態」を見極めるにはどうしたらよいのでしょうか？

酸化したオイルは、ホコリ臭いような不快な匂いがします。一度実験されてみると嗅ぎ分けられるようになります。遮光性のない透明瓶に少しかかりオイルを入れて、蓋を開けたまま日当たりのいいところに1～2週間ほど置いてみてください。

但し、ホホバオイル、マカダミアオイル等は酸化しにくいので、実験には適していません。

なお、未精製のキャリアオイルは冷蔵庫に保存すると、白濁して分離したような状態になるものがあります。これは、精製オイルのように精製過程で様々な栄養分が除去されていない証拠であり、品質に異常はありません。しばらく室温で放置してから振ると、成分が均一になります。

長い間使用しないキャリアオイルは、冷凍庫での保存も可能です。

3. 気をつけること

【アロマウォーターの保存】

同じく日光、高温、多湿を避けて保存してください。

夏場は冷蔵庫で保存し、開封後は3ヶ月以内に使い切ってください。

化粧水として毎日使うような場合には、スプレー容器を利用し、蓋の開閉の頻度を出来るだけ減らしてください。

3. 気をつけること

◆ 赤ちゃん・幼児へのアロマセラピーQ&A

Q：赤ちゃんや幼児にもアロマセラピーを使っていいでしょうか？

A：赤ちゃん・幼児へのエッセンシャルオイル（精油）使用については完全否定派のアロマセラピストもいるようですが、使用方法を選べば有用です。

芳香浴（お部屋に香りを拡散する）は赤ちゃん時代（生後2～3ヶ月）から使えますが、あまり長いこと継続しないでください（15分を目安に）。

ベビーマッサージは親子のスキンシップを高め、赤ちゃんの成長を促進するとも言われ、実際やって楽しいものですが、毎日のベビーマッサージにはエッセンシャルオイル（精油）は必要ないと思います。

良質のキャリアオイル（ホホバオイル、スイートアーモンドオイル、マカダミアオイルなど）をお使いください。

ただし、生後1ヶ月未満の赤ちゃんにはエッセンシャルオイルは使わないでください。

赤ちゃんと一緒に暮らす家族がアロママッサージ等をするときは、必ず赤ちゃんがいる部屋とは別の部屋で行ってください。

また、エッセンシャルオイル（精油）を使った直後には、赤ちゃんに触れないようにご注意ください。

アロマセラピーを使う必要がある場合には、精油のかわりにアロマウォーターを活用しましょう。

赤ちゃんや子供はさまざまな病気や怪我を通して、生きていくために必要な免疫を身体にこしらえている過程にあります。

ですから、なんでもすぐにエッセンシャルオイル（精油）を持ち出して解決してしまうのも、どんなもんかなと思います。

例えば蚊にさされた時とか、多少風邪気味くらいなら放っておいて自然治癒させたほうが良いと思います。

それも程度次第で、あまりにも沢山の蚊にさされ痒がって眠れない時や、咳や熱で苦しんでいる時には、エッセンシャルオイル（精油）を加えた処方をしてあげてもいいでしょう。

また、エッセンシャルオイル（精油）を上手に使えば、自然治癒力を邪魔するどころか、逆にサポートしてあげることもできます。

マイルドで刺激や毒性のないエッセンシャルオイル（精油）を選んでください。ラベンダー、カモミール、ティートリー、ローズウッド、サンダルウッド、マンダリン、マートル、タンジェリン、ネロリなどは比較的安心して使えるエッセンシャルオイル（精油）です。

エッセンシャルオイル（精油）の量は控えめに。濃度は1%未満で十分です。

赤ちゃん、子供は、大人の比ではないほどにアロマセラピーがよく効く傾向があります。

タイミングをつかんで、上手に利用してあげてください。

◆ 精油の継続使用に関する Q&A

Q：同じエッセンシャルオイル（精油）を継続して使ってもいいですか？

A：同じエッセンシャルオイル（精油）を長期間使い続けることは、お勧めしません。

日常的な利用法においては、継続使用していると次第に香りが感じられなくなったり、効果がなくなってくるので判断できるはずですが。

神経毒性などのあるエッセンシャルオイル（精油）を、高い濃度で何ヶ月も継続使用していると、慢性的なトラブル（肝臓疲労、ホルモンバランスを崩すなど）に繋がる恐れもあります。

また、たとえ微量であっても同じエッセンシャルオイル（精油）ばかりを毎日のように使っていると、それが体内に蓄積され、ある時から急にアレルギー反応を起こすこともあります。

自分が期待する効果のありそうなエッセンシャルオイル（精油）やブレンドを複数見つけて、長くても2週間を目安に変えていきましょう。

また特定の治療目的で同じブレンドを使って長期にわたってトリートメントする場合には、精油を使ったアロママッサージは毎日行わないほうが良いでしょう。

エッセンシャルオイル（精油）を加える日と加えない日を交互にしたり、2週間継続したら2週間「お休み期間」を置くなど、メリハリをつけて、様子をみながら使用してください。

3. 気をつけること

【簡単テスト】

別テキストのエッセンシャルオイルのプロフィールを参考に、以下のエッセンシャルオイルの禁忌事項（例えば、「皮膚刺激がある」「妊婦さんは注意」等）を書き出して見ましょう。

レモン精油	
ラベンダー精油	
ペパーミント精油	
ユーカリ精油	
オレンジ精油	
サンダルウッド精油	
ローズ精油	
ネロリ精油	
クラリセージ精油	
ローズマリー精油	
ローズウッド精油	
カモミール精油 (ローマン、ジャーマン)	
イランイラン精油	
ゼラニウム精油	
ベルガモット精油	

エッセンシャルオイル（精油）の禁忌をしっかりと覚えておくことは、安全にアロマを活用するためには不可欠です。
さあ、あなたの知識を確認してみましょう。

3. 気をつけること

【簡単テスト】

- (1) 妊娠中は使わないほうが良い精油は、次のうちどれでしょう。
ユーカリ、ティートリー、サンダルウッド、オレンジ
- (2) けいれんを起こしやすい人が使わないほうが良い精油は、次のうちどれでしょう。
カモミール・ローマン、ローズ、ローズウッド、ローズマリー
- (3) 肌につけたあと、直射日光にあたらぬほうが良い精油は、次のうちどれでしょう。
ペパーミント、ベルガモット、イランイラン、ネオリ

4. アロマセラピーの実践

この章では、いよいよアロマセラピーを実際に利用していきます。

1) 用意するもの

これまでにご紹介した

- 「エッセンシャルオイル」
- 「キャリアオイル」
- 「その他のキャリア（基材）」
- 「アロマウォーター」

以外に必要な道具、それらの使い方をみていきましょう。

(1) 作成時に必要なもの

- 保存のための容器
遮光瓶、スプレーボトル、広口容器など（プラスチックかガラス製がよい）
- 必要な道具
計量カップ、ビーカーなど容量を測れるもの。
料理用の計量スプーン（大さじ=15ml、小さじ=5ml、小さじ 1/2=2.5ml など）。
料理用計量器。
かき混ぜる際のガラス棒、又はスプーンなど。
保存容器に貼るクラフト用ラベル。

(2) 容器類の取り扱いの基本

- 容器やビーカー、計量スプーンなど使用する器具は、すべて使う前に必ず消毒しましょう。
ガラス製の容器や道具は煮沸消毒し、プラスチック製のものアルกอฮอล์で消毒します。
- キャップなどプラスチック製品はアルกอฮอล์（消毒用エタノール等）で振り洗いします。
広口の容器はアルกอฮอล์を湿らせたティッシュなどでよく拭きます。
特にねじ部分はカビが生えてきやすいので念入りに。
- 煮沸方法
なべにたっぷり水を入れ、消毒する容器を入れ、弱火で、沸騰後5～10分位します。
その後、清潔なザルなどに上げ、自然乾燥させ完全に水を切ります。

2) 精油ブレンドの作り方

(1) 精油の配合方法の基本

どのくらいのキャリアオイルに 何滴の精油を加えるか考えてみましょう。

通常、精油のドロPPERから滴下する一滴は 0.05ml です。

精油 20 滴 (20×0.05=1.0) で 1ml と覚えましょう。

例をあげると「100ml のキャリアオイルに 50 滴のエッセンシャルオイル（精油）」で 2.5% になります。

計算式：

100ml のキャリアオイル×2.5% (0.025) =2.5ml のエッセンシャルオイル

1ml が 20 滴なので、2.5ml のエッセンシャルオイルは滴数にして 50 滴 (2.5÷20) となります。

また、何種類かのエッセンシャルオイルを使う場合は、トータルで適量といわれる量にしてください。

(例えば、全部で 3 滴にしたいとき、3 種類混ぜるなら各種類 1 滴ずつとなります)。

【簡単テスト】

10mlのキャリアオイルには何滴の精油をたらすと 2.5%濃度になるでしょうか？

【簡単テスト】

では、10mlのキャリアオイルに4滴の精油をたらすと、何%の希釈濃度になるでしょうか？

ヒント：滴数から逆算してみます。

$$4 \text{ 滴} \div 10\text{ml} \div 20 =$$

- 希釈濃度のケーススタディ
精油の希釈濃度はリラクゼーションやホームケア（手当）などによって希釈濃度を変えます。

通常の全身ボディマッサージ	→	1~2.5%
通常のフェイシャルマッサージ	→	0.5~1%
捻挫、湿布などの局所的なケア	→	2.5~5%
虫刺され、ニキビケアなどの局所的なケア	→	2.5~5%

お子さん、高齢者、持病のある方、妊娠中（初期以外）、授乳中などの場合は、上記の半分量かそれ以下で希釈します。
- エッセンシャルオイル（精油）瓶からの滴下のしかた
エッセンシャルオイルを垂らすときには、ドロPPERから自然に落ちるのを待ちましょう。
粘性の高いエッセンシャルオイルは滴下に時間がかかりますが、エッセンシャルオイルの瓶を振らないでください。
一滴の量が変わってしまいますし、周囲に飛び散る原因になります。
固まりやすいエッセンシャルオイルは、軽く手で握って温めると滴下しやすくなります。
- 作成するオイル量について
全身マッサージに必要なオイルの量は、普通 25ml~40ml くらいです。
体格の大きな人、皮膚が乾燥している人、疲れている人ほど、キャリアオイルをたくさん使う（皮膚に吸収される量が多い）傾向があります。
フェイスマッサージには 2ml~5ml 程度。
足だけ、おなかだけなど部分的にマッサージする場合には、その部位によっても違いますが、10ml~25ml ほど準備すればよいでしょう。

アロマ体験コーナー！(5)

アロママッサージ用ブレンドオイルを作ってみましょう。

2～3種類のエッセンシャルオイル（精油）を選び、基本のキャリアオイルに希釈します。

作成量：

10ml 精油濃度：2.5%、精油5滴)

用意するもの：

- 10ml入の遮光瓶…………… 1本
- ムイエット（厚手の白い紙を細長く短冊状に切ったもの）…………… 2～3枚
- エッセンシャルオイル（精油）…………… 2～3種類
- キャリアオイル（ホホバ、マカダミア、スイートアーモンドなど）…………… 10ml

作り方：

- ① 使いたい精油を2～3種類選びます。
- ② それぞれの精油をムイエットに1滴落とします。ひとつの精油にムイエット1枚使います。
- ③ どの香りが強い/弱いかを確認し、各精油の加える「滴数」を決めます。
- ④ 香りを強く感じるものを少なめに、弱く感じるものを多めに入れます。
- ⑤ 遮光瓶の肩までキャリアオイルを注ぎます。
- ⑥ 各精油を ③ で決めた滴数、加えていきます。
- ⑦ 遮光瓶の蓋をして、手に握ってよく振ります。

レシピ例1：風邪予防のブレンド

- キャリアオイル…………… 10ml
- ティートリー精油…………… 3滴
- ユーカリ・ラディアータ精油…………… 2滴

レシピ例2：リラックス用ブレンド

- キャリアオイル…………… 10ml
- オレンジスイート精油…………… 3滴
- ラベンダー・トゥルー精油…………… 2滴

足やおなか、手・腕など、自分でマッサージしてみましょう。

どんな感じがしましたか？

心理的、肉体的な変化について、気づいたことを書き出してみましょう。

◆ 精油の希釈濃度に関する Q&A

Q：キャリアオイルとエッセンシャルオイル（精油）との混合方法は？

A：一般にエッセンシャルオイル（精油）の配合割合は 2.5%程度（多くても5%まで）が適当とされています。つまり、100mlのキャリアオイルに 2.5mlのエッセンシャルオイル（精油）が適量というわけです。しかし、2.5mlと言われてもどのくらいの量なのかきちんと計りでもしない限り分かりません。

そこで、通常アロマセラピストが使っているのは、ドロッパーの滴数で計量する方法です。

通常、ドロッパー20滴で 1mlになります。

（ドロッパーやエッセンシャルオイル（精油）の種類によって 1mlあたりの滴数は 20~35滴と異なりますが、1ml=20滴（1滴=0.05ml）と考えておけば使いすぎにはならないでしょう。）

つまり、2.5mlのエッセンシャルオイル（精油）=50滴にあたります。

「100mlのキャリアオイルに 50滴のエッセンシャルオイル（精油）=精油濃度 2.5%」

これを基本に考えると、ややこしい計算をせずに配合できます。

キャリアオイルはエッセンシャルオイル（精油）と混ぜた時点から酸化しやすくなるので、できれば使う度に混ぜるのがベスト。

使用頻度の高いブレンドならば、10ml入の空瓶を利用して作り置きしておくとう便利です。

10mlのキャリアオイルに対して、エッセンシャルオイル（精油）5滴の割合が目安。

また、エッセンシャルオイル（精油）を複数混ぜる時には、トータルで適量といわれる量になるようにしてください。

（全部で3滴3種類混ぜるなら各種類1滴ずつ）

細かいことを言うならば、最適なエッセンシャルオイル（精油）の配合率は目的・用途によって変えるべきです。

一般には、精神的な効果を狙う場合には、肉体的な効果を狙いたい時よりもエッセンシャルオイル（精油）をやや少な目にするとうよいようです。

例えば、「リラックスしたい気分」の時に使うブレンドは1%濃度でいいし、風邪対策のブレンドなら5%くらいに濃くしてもよいでしょう。

さらに細かい話になりますが、マッサージする部位も考慮に入れるべきです。

全身マッサージならば希釈したブレンドオイル 10ml分くらい使ってしまうでしょうが、局所マッサージならば 2ml程度かもしれません。

つまり、全身か局所かによって身体の中に採り入れるエッセンシャルオイル（精油）の絶対量が違ってきます。

エッセンシャルオイル（精油）の絶対量が多い場合には濃度は薄めに、少ない場合は濃いめにした方がよいわけです。

エッセンシャルオイル（精油）によっても濃いめの濃度で使っても大丈夫なもの、危ないものがありますが、通常入手できるエッセンシャルオイル（精油）については、「2.5%の原則」を守っていれば、大きなトラブルに至る可能性は少ないかと思われます。

- 妊娠している人
- 授乳中のおかあさん
- お子さん
- お年寄り
- 持病をお持ちの方
- お医者さんから処方されたお薬を飲んでいる方
- 痙攣（けいれん）を起こしやすい方

は、エッセンシャルオイル（精油）の種類・ブレンド、使い方や濃度・頻度など、細心の注意が必要です。

知識がないままに、エッセンシャルオイル（精油）を使わないほうがいいでしょう。

◆ 精油のブレンドに関する Q&A

- Q：**複数のエッセンシャルオイルを混合するコツを教えてください。
エッセンシャルオイル同士で相性のいいもの、悪いもの等あるのでしょうか？
- A：**複数のエッセンシャルオイルを混ぜる場合の注意事項としては、
「4種類以上のエッセンシャルオイルを混ぜないこと」
「キャリアオイルや水など触媒に対するエッセンシャルオイル全体の割合を保つこと」
です。
- 「相性のよい精油を選び、適した配合バランスで入れること」
 - 「出来上がりの香りが自分にとって気持ちのよい香りであること」
- が、挙げられます。

エッセンシャルオイル（精油）も合うものと合わないものがあるようです。

一般的な法則を知るためには、「花系」「柑橘系」「ハーブ系」「樹木系」「スパイス系」「樹脂系」「エキゾチック系」といった各精油の分類を覚えておくと便利です。

香りや抽出される植物の部位などから大体は想像がつかと思います。

この分類で、同じグループ内の精油同士は相性がよいそうです。

また、前述の順番で隣り合わせになっているグループの精油同士は合うそうです。

例えば、柑橘系のレモンと、花系のローズは合いますが、エキゾチック系のイランイランと樹木系のユーカリは合いませんという具合です。

複数のオイルの相性というものは、使う本人にとって「いい香りかどうか」が大切なのです。

上記の分類や、ブレンドファクター表、香りの分類（トップノート、ミドルノート、ベースノートから1種類ずつ選択するとよい等）は参考にはなりますが、そういう説に縛られることなく自分の気に入る精油ブレンドを大胆に自由に開発していきましょう。化学的には、「精油Aに含まれる化学成分は〇〇に刺激を与えるので、△△が含まれる精油Bと一緒に使うべき」等の理論があるよう。

例えば、肝臓機能に負担を与えがちなタイム（チモール）を使う場合は、肝臓を保護するローズマリー（ベルベノン）やレモンを同時に使う。

あるいは肌への刺激が強いシナモンには、シトラス系精油かクローブバッドを混ぜると刺激が中和される等。

エッセンシャルオイルの配合バランスについてですが、一般に強い香りの精油を少な目に、弱い香りの精油を多めに入れて調整すればよいです。

配合してみようとするエッセンシャルオイルを3種類ほど選びます。

各エッセンシャルオイルの蓋をあけ、瓶ごと3本手に握って、鼻の下でゆっくり動かしながら香りをかぎます。

際立って最初に感じられる精油をまず除きます。

次に2本で同じように香りをかぎ、どちらが強いかを判断します。

こうして判断した香りの強さから、香りの弱い精油を多めに、強い精油を少な目に配合すればバランスのとれた精油ブレンドが出来ます。

また、出来上がったブレンドを手首などに少しつけてみて、香りが好みかどうかを判断するといいです。

気に入らない香りなら、別のブレンドを作り直した方が結果的には効果が期待できます。

3) クリームの作り方

市販の化粧品などのクリームは、乳化剤をつかい、水分と油分を混ぜて作られています。

自然素材で作られた無香性のベースクリームを利用して、好みの精油を加えれば、簡単にアロマクリームができあがります。

この講座では、乳化剤を使わず、水分を混ぜずに作れる、油性のクリーム（軟膏）を作ってみましょう。

ミツバチが作り出す「蜜蝋（みつろう）」を、キャリアオイルでゆるく溶かしたクリームに、好みの精油を加えた、かんたんアロマクリーム。

手足や爪、乾燥しがちなお肌に利用できます。

リップクリームとして使うと、乾燥しがちな唇を保護し、ひびわれなどを改善してくれます。

アロマ体験コーナー！（6）

みつろうでリップクリームを作ってみましょう！

できあがり量：

20ml 程度（精油濃度 1%程度）

材料：

- みつろう…………… 3g
- キャリアオイル…………… 大さじ 1 杯=15ml
(酸化しにくいマカダミアオイル、ホホバオイルがオススメです)
- エッセンシャルオイル（精油）…………… 全部で 3~4 滴
エッセンシャルオイルのレシピ例：
 - ラベンダー…………… 1 滴
 - サンダルウッド…………… 2 滴

用意する道具：

- 広口コスメ容器 1つ
- 料理用計量スプーン（大さじ）
- 計量器
- かきまぜるもの（ガラス棒、スプーンなど）
- 小さめのお鍋（湯煎するため）

作り方：

- ① 小さめのお鍋に水を少量入れ、火にかけます。
- ② みつろう 3 グラムと、キャリアオイル 15ml を計量し、広口コスメ容器に入れます。
- ③ その広口コスメ容器ごと、鍋にひたして、湯煎で溶かします。
- ④ みつろうが溶けたら、広口コスメ容器を火からおろし、あら熱がとれるまで放置します。
- ⑤ お好みの精油を 合計で 3~4 滴になるよう加えて、よくかき混ぜれば、できあがり！

使い方：

指にとって、くちびるや乾燥が気になるお肌に塗ります。

4) 代替療法的な使い方のあれこれ

精油をホームケアとして使う場合、どのような方法があるでしょうか。

- 芳香浴
ここでいう「芳香浴」は、「香りをかいで楽しむ」という意味で、お風呂に入ることは違います。
例えば、「森林浴」という言葉がありますが、それと同じ考え方で使われます。
コップに精油を垂らしたり、ティッシュに滴下したり、アロマポットで香りを部屋に拡散させることなどが方法として挙げられます。
- 蒸気吸入
芳香浴の一つで、洗面器にお湯をはって、エッセンシャルオイルを滴下し、あがってくる蒸気を吸い込む方法。
呼吸器系のつらい症状を和らげます。
ただし、滴下するエッセンシャルオイルはできるだけ少なめに。
お湯の量によっては、1滴でも多いかもしれません。
エッセンシャルオイルの量が多すぎると、粘膜で仕事をしている酵素の働きを阻害してしまい、自然治癒力が落ちてしまうことがあります。
- アロマバス
香りのするお風呂にゆっくりつかるのは、なんとも贅沢なリラクゼーションです。
目的に応じて適したエッセンシャルオイルを選べば、リラクセスと治療が一石二鳥。
お風呂にエッセンシャルオイルを入れるときは、必ず乳化剤を使ってください。
そのまま入れると、スキン・トラブル（皮膚刺激、アレルギー反応など）のもとになります。
- アロマトリートメント
キャリアオイルにエッセンシャルオイルを希釈したもので、全身、あるいは局部（患部）をトリートメントします。
皮膚に浸透したエッセンシャルオイルの成分は血液などを通して全身に広がり、痛みなどの症状を緩和してくれます。
トリートメントそのものにも治療的な作用、リラククス作用がありますから、エッセンシャルオイルの働きと相乗効果をもたらすものと考えられます。
- オイルなどで塗布
エッセンシャルオイルをキャリアオイルに希釈したものを皮膚に塗ります。
例えば、
咳がひどい時に胸と背中に塗る、生理痛の時におなかに塗る、といった具合です。
虫刺され、水虫、ニキビ等に高めの精油濃度で作ったオイルを、綿棒にひたして患部だけにチョンチョンつけると効果的です。
- 原液での使用
精油の原液をそのまま直接皮膚に塗る処方です。
原則的には避けたほうがよいとされますが、皮膚刺激性の低い精油であれば、患部に限定して塗ることで、効果をあげることもできます。
例えば、ニキビ患部のみにティートリー、ラベンダーなどの精油原液をつけるなど。
ただし、粘膜や目など敏感な部位には決して原液が触れないように注意します。
- 内服
日本ではエッセンシャルオイルは内服薬として認められていません。
誤飲にはご注意ください。

◆ アロマバスの皮膚刺激に関する Q&A

Q：アロマバスは肌のトラブルのもとだと聞きましたが、本当ですか？

A：たしかにエッセンシャルオイル（精油）の種類や使用方法によっては、スキントラブルを起こす可能性があります。

特に、柑橘系のオイルや、ユーカリ、バジル、シナモン、クローブ等、注意が必要です。

なぜアロマバスでスキントラブルが起こるのかというと、油と水の仲が悪いことが原因です。

エッセンシャルオイル（精油）は油に似た性質を持っており、お風呂のお湯には溶けず、エッセンシャルオイル（精油）同志がくっつきあおうとします。

「類は友を呼ぶ」ではありませんが、お湯とは合わないエッセンシャルオイル（精油）の成分は肌の脂分と引き合います。

その結果、お湯の表面に集まったエッセンシャルオイル（精油）がそのまま肌につくという状態が起きます。

いくつかのエッセンシャルオイル（精油）は非常に強い成分を含みますので、直接肌につけるのは好ましくありません。

エッセンシャルオイル（精油）を直接お風呂に滴下する場合には、前もってパッチテスト（1%濃度で肌の敏感で目立たないところに少量つけて12時間放置し反応をみる）をしておいた方がよいでしょう。

こうしたスキントラブルを防ぐためには、エッセンシャルオイル（精油）をキャリアオイルに希釈して、それをお風呂にいれればエッセンシャルオイル（精油）の成分が直に肌につくことは避けられます。

ただし、キャリアオイルと混ぜただけでは、水分と油分は分離してしまうので、エッセンシャルオイル（精油）の成分はお湯によく混ざりませんし、あとあと浴槽の掃除が大変。

そこで、水と油をくっつける働きのある溶媒（乳化剤）を混ぜると、エッセンシャルオイル（精油）の分子がお湯にきれいに混ざって、理想的なアロマバスになります。

溶媒は、手近なものでは、牛乳やヨーグルト等でもいいですが、完全には乳化しません。

卵黄、生クリームはかなりの乳化力があるようです。

市販の「アロマバスベース」を利用すると理想的なアロマバスになります。

お湯に完全に溶ける上、浴槽もヌルヌルしないので、あとあと掃除も楽です。

アロマバスベース 6ml に、キャリアオイル 5ml、エッセンシャルオイル（精油） 20 滴の配合がオススメです。

これに自然塩を混ぜれば「アロマバスソルト」の出来上がり。

塩は血液の流れをよくし、身体をあたため、エッセンシャルオイル（精油）の肌への浸透を高めてくれます。

なお、よく本などで、塩とエッセンシャルオイル（精油）のみを混ぜた「アロマバスソルト」のレシピを見かけますが、塩は仲の悪い水と油を仲介してくれませんが、スキントラブルを起こす可能性があります。

ご注意ください。

また、手浴、足浴、部分浴も目的によっては効果的です。

アロマ体験コーナー！(7)

アロマバスベース (リキッド・エマルジョン) を利用して、アロマバスオイルを作ってみましょう。

- アロマバスベース…………… 5ml
- キャリアオイル…………… 4ml
(サッパリしたグレープシードオイル、マカダミアオイルが適当)
- エッセンシャルオイル (精油) …… 20滴

以上を 10 ミリの遮光瓶に入れて、よく振り混ぜます。

これでお風呂 2～3 回分。

アロマバスオイルは、お風呂に入る直前に湯船に加えて、よくかき混ぜてください。

バスオイルについて

原産国： 日本

配合成分： トリ (カプリル酸/カプリン酸) グリセリル、トリスステアリン酸 PEG-20 グリセリル、コメヌカ油、
オリーブ油、ホホバ種子油、イソステアリン酸 PEG-8、トコフェロール

5) 家事で使えるアロマ

アロマを家事にも活用してみましょう。工夫次第で、いろいろな使い方ができます。

アロマな家事活用例：

- アロマぞうきん
雑巾を洗う水にエッセンシャルオイル（精油）を混ぜておくと、抗菌効果のあるいい香りの雑巾がけができます。
- まないたの抗菌消毒
洗面器の水にティートリー精油を2～3滴落とし、そこで軽く洗った雑巾をまな板の上にかぶせておくと、抗菌消毒になります。
- 下駄箱のカビ防止
カビが生えやすい下駄箱には、抗真菌作用のあるティートリー、サンダルウッド、パルマローザ、クローブ、シナモン・バークなどの精油が有効です。
水や無水エタノールに 2.5%程度に希釈してスプレーしてみましょう。
- 洋服だんすのアロマ虫除け
コットンにエッセンシャルオイル（精油）を数滴たらし、洋服だんすにつるしておきます。
ラベンダーとシダーウッドの組み合わせ、レモンマートルも効果的です。
- 虫除けスプレー
蚊よけ作用のあるレモンマートル精油を使います。
水やアロマウォーターなどをベースにして、レモンマートル精油を 2.5%濃度で加えます。
外出時にマメにスプレーしておくと、蚊が寄ってこなくなります。
※ 虫除けは昆虫忌避作用と言い、殺虫とは異なります。
- 柔軟剤がわり
洗濯機の柔軟剤投入口に、水に希釈したエッセンシャルオイルを入れておくと、香りのよい抗菌&柔軟剤になってくれます。
- アイロン・スプレー
アイロンをかける前に、ラベンダーウォーターなどのアロマウォーターを洋服にスプレーすると、抗菌にもなって、いい香りが残ります。
- トイレの消臭剤
無水エタノール（消毒用アルコールでも代用可）に、精油を 5%程度の濃度で希釈して2週間ほど毎日よく振ります。
これをスプレー容器に保存して、トイレの匂いが気になるときにシュッシュとスプレーします。

アロマ体験コーナー！ (8)

エコなアロマ・キッチン・クレンザーを作ってみよう！

材料：

- 重曹（ベーキング・ソーダ） 50gほど
 - エッセンシャルオイル（精油） 10滴ほど
- 精油ブレンド例：
- レモン 5滴
 - ユーカリ 3滴
 - ティートリー 2滴

用意するもの：

- 粉チーズを入れる容器など

作り方：

- ① 容器に重曹を半分入れて、エッセンシャルオイルを半量滴下し、容器にフタをしてシャカシャカと振ります。
- ② 残りの半分の重曹をいれ、エッセンシャルオイルを残り半分滴下し、また同じ要領でシャカシャカ振れば、できあがり。

使い方：

汚れの気になる場所に、このキッチン・クレンザーをふりかけて、湿ったスポンジやたわしなどで汚れを落とします。
汚れがひどいときは、キッチン・クレンザーふりかけた上に、レモン汁を絞ります。
アルカリ性の重曹と、酸性のレモン汁が化学反応を起こしてジュワッと泡立ちます。
そこにスポンジやたわしでゴシゴシこすると、汚れが取れやすくなります。

5. 改訂履歴

版数	改訂日	改訂内容
初版	2023年03月21日	—