

簡単テスト 回答例

【簡単テスト①】

アロマテ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。

回答例：

生理痛、筋肉痛、足のむくみ、肩こり、頭痛、腰痛、冷え性、やけど、ケガ、外傷、湿疹、
虫刺されなど、ちょっとした持病や日常のトラブル

【簡単テスト②】

アロマテ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。

回答例：

芳香浴、蒸気吸引、アロマバス、マッサージ、湿布など

【簡単テスト③】

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. 家庭内での 健康 管理、病気 の予防に使われるもの
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. ポプリや香水、キャンドルなど、趣味雑貨的 に利用されるもの

上記のアロマを利用できる領域図を見て、あなたが興味を持ったり、やってみたいと思ったことを
すべ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

【簡単テスト④】

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。

回答例：

エッセンシャルオイル（精油）を希釈し、皮膚刺激を避け、皮膚への浸透度を高める。
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。
キャリア（媒体）としてだけでなく、スキンケアにも役立つ。

【簡単テスト⑤】

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

回答例：

さっぱりとした天然の液体ワックス。非常に酸化しにくい。
皮膚吸収が早く、スキンケア、ヘアケアに適する。低温で凝固する性質を持つ。

- マカダミアナッツオイル

回答例：

ビタミンが豊富。パルミトレイン酸を含み皮膚浸透が早い。少しナッツ臭がある。
肌を柔らかくする性質を持ち、フェイシャルケア、ヘアケアに有用。

- グレープシードオイル

回答例：

ブドウの種子から精製されるオイル。無臭で使用感が軽い。
肌への浸透度が非常に高く、ボディマッサージ向き。肌への栄養はあまりない。

【簡単テスト⑥】

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。

回答例：

エッセンシャルオイル（精油）を蒸留抽出するときに来る。
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、
精油に似たマイルドな香り。

【簡単テスト⑦】

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。

回答例：

オイルは比較的早く皮膚浸透し、体内にエッセンシャルオイルの成分を運び込むので即効性が期待できる。
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（媒体）として使ったほうが効果的。オイルは即効性があるが持続性はない、その逆がクリームや軟膏類。

【簡単テスト⑧】

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	光毒性、皮膚刺激
ラベンダー精油	妊娠中 特にラベンダースパイクは痙攣を起こしやすい人、妊娠中、子供
ペパーミント精油	妊娠中及び授乳期、皮膚刺激
ユーカリ精油	皮膚刺激、子供
オレンジ精油	皮膚刺激、 ビターオレンジには光毒性
サンダルウッド精油	妊娠中
ローズ精油	妊娠中
ネロリ精油	特になし
クラリセージ精油	妊娠中、運転時など、皮膚刺激
ローズマリー精油	皮膚刺激、妊娠初期、てんかん
カモミール精油 (ローマン、ジャーマン)	ローマン、ジャーマンともに妊娠初期には注意
イランイラン精油	皮膚刺激、香りの強さ注意（頭痛などを引き起こすリスクあり） 皮膚刺激、香りの強さ注意（頭痛などを引き起こすリスクあり）
ゼラニウム精油	妊娠中妊娠中
ベルガモット精油	光毒性光毒性

【簡単テスト⑨】

- (1) 妊娠中は使わないほうがいい精油は、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いい精油は、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、直射日光にあたらないほうがいい精油は、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、ネロリ

【簡単テスト⑩】

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？

回答例：

5 滴

【簡単テスト⑪】

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。

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

回答例：

0.02 → 2%

抽出部位とエッセンシャルオイル（精油）の種類を表 回答例

(2.アロマって何？ 3) アロマセラピーに必要なもの ①エッセンシャルオイル)

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