

Enjoy your life!

Total Beauty on-line Program

小顔ダイエット専門家

Kayo



アロマ・ハーブ



アロマテラピーとは

《語源》

Aroma + Therapy ⇒ Aromatherapy

アロマ(芳香)

セラピー(療法)

アロマテラピー(芳香療法)

植物の香りや様々な働き(忌避効果・冷却効果など)を借りて、
健康増進や美容に役立てようとする自然療法

ここで使用するのが

⇒精油(エッセンシャルオイル)





精油(エッセンシャルオイル)

精油(エッセンシャルオイル)とは

精油

⇒植物の花、葉、果皮、樹皮、根、樹脂などから抽出した天然100%の素材

⇒有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質



《特徴》

- ・芳香性：良い香りを放つ物質、どのような精油も強い香りがある
- ・揮発性：精油を空気中に放置しておくと徐々に気体に変化し、香りが空間に広がる
- ・脂溶性(親油性)：油とアルコールに溶けやすく、水には溶けにくい
- ・引火性(可燃性)：精油は引火しやすい

精油の正しい選び方

[精油(エッセンシャルオイル)] ⇒ 100%天然

☆学名、科名、原産国が書いてある

[Aroma Oil] ⇒ 100%天然ではない

[ポプリオイル] ⇒ 合成香料が混ざっている

[フレグランスオイル] ⇒ 100%化学香料

※悪者というわけではない

※香りを楽しむという目的の使用はOK



精油の作用【心身への作用】

- 鎮静作用
- 鎮痛作用
- 鎮痙作用
- 消化・食欲促進作用
- 健胃作用
- ホルモン調節作用
- 通経作用
- 刺激作用
- 強壮作用
- 免疫賦活作用
- 血液循環促進作用
- 利尿作用
- 去痰作用
- 抗うつ作用
- 神経バランス調整作用
- 駆風作用

精油の作用【皮膚への作用】

- 収斂作用
- 保湿作用
- 皮膚軟化作用
- 抗炎症作用
- 抗アレルギー作用
- 瘢痕形成作用
- 殺菌作用
- 抗菌作用
- 抗真菌作用
- 抗ウイルス作用
- 消毒作用
- 殺虫・虫除け作用

精油の安全性①

※経口毒性

⇒経口摂取→消化器系より吸収→肝臓や腎臓に多大な影響を与える

※経皮毒性

⇒主として肝臓、腎臓に影響を与える、急性・慢性がある

※皮膚刺激・粘膜刺激

⇒皮膚や粘膜を刺激するものがあり炎症やかゆみを生じさせる、濃度・滴数に注意

※神経毒性

⇒精油に含まれる一部の成分は、高濃度で使用することで中枢神経などの神経組織を刺激し、痙攣や意識障害を誘発する可能性がある

精油の安全性②

※皮膚感作

- ⇒体質によっては精油の一部に対して過剰に免疫が働くアレルギー反応により、炎症を起こすことがある
- ⇒滴数を控え、濃度を低く使用する、使用頻度を低くする
- ⇒酸化した精油の使用を避ける

※光毒性

- ⇒紫外線と反応し皮膚炎症(紅斑や色素沈着など)を起こすこと
- ⇒日中、外出前の使用はNG
- ⇒主に柑橘系果皮の精油、オレンジスイートは例外

安全のための注意①

※原液を飲まない、直接肌に付けない

⇒もし起きてしまったら、流水で洗い流すこと(こすらない)

口は大量の水ですすぐ、吐かせないこと(逆流した精油で悪化する)

※妊娠中は特に気を付ける

⇒安定期(妊娠5か月くらい)までは芳香浴のみ、濃度も通常の半分以下にする

⇒流産(特に妊娠初期、通経作用によるもの)、催奇性(今のところ報告例はない)

⇒快・不快への反応、香りの変化に対する配慮も大切

☆クラリセージ、フェンネル、ジュニパー、ナツメグなどは避ける

安全のための注意②

※お年寄り、既往歴のある人

⇒通常の半分以下の濃度で使用

⇒既往症や持病には十分注意が必要

※乳幼児に対する注意

⇒3歳未満の乳幼児は芳香浴のみ、3歳以上の子供には成人使用量の1/2まで

※保管場所、使用期限には気を付ける

⇒高温多湿NG、遮光瓶、冷暗所にて保管、開封後は1年以内(柑橘系は半年以内)

安全のための注意③

※柑橘系は直射日光を避ける

※火のそばに置かない

※劣化した精油や植物油は肌に使用しない

※同じ精油を長期間、多量に使わない

⇒2週間くらいを目安に種類を変える

日常でのアロマの 楽しみ方



日常でのアロマの楽しみ方【芳香浴】

芳香浴：空間に香りを拡散させて心身のバランスを整える

- ①ティッシュペーパーやハンカチに落として香りを楽しむ(1～2滴)
- ②ディフューザーを使って香りを拡散して楽しむ(1～5滴)

※注意事項※

- ・適宜部屋の換気を行う
- ・ハンカチを使用する場合は
シミになる可能性がある
- ・キャンドル式ディフューザーを使用する
場合は周りに燃えやすいものを置かない



日常でのアロマの楽しみ方【沐浴法】

沐浴法：入浴時に精油を入れる

温熱効果＋精油で相乗効果が期待できる

※注意事項※

- ・体調に合わせて行う
- ・幼児や高齢者の方、
敏感肌の方は滴数を加減する
- ・刺激を感じたら、すぐに洗い流す



日常でのアロマの楽しみ方【沐浴法】

①全身浴法

天然塩や、植物油、重曹などに精油を希釈し、浴槽内に入れて全身浸かる(1～5滴)

[リラックスしたいとき]

- ・ 38度前後のぬるめのお湯に、15分程度入ると良い

☆リラックス作用のある精油例

ラベンダー、マジョラムスイート、スイートオレンジ、ベルガモット、カモミールローマン

日常でのアロマの楽しみ方【沐浴法】

①全身浴法

天然塩や、植物油、重曹などに精油を希釈し、浴槽内に入れて全身浸かる(1～5滴)

[リフレッシュしたいとき]

- ・42度前後の熱めのお湯に、5～10分程度入ると良い

☆リフレッシュ作用のある精油例

ローズマリー、ペパーミント、ユーカリグロブルスなど

日常でのアロマの楽しみ方【沐浴法】

② 半身浴法

みぞおちまで浸かる方法で、循環器系への負担が少なく長時間浸かれるため、
全身をじっくりと温め、
血行を良くする働きが期待できる
お湯の温度は、
ぬるめ(38℃位)を目安
30～40分位浸かる(1～3滴)



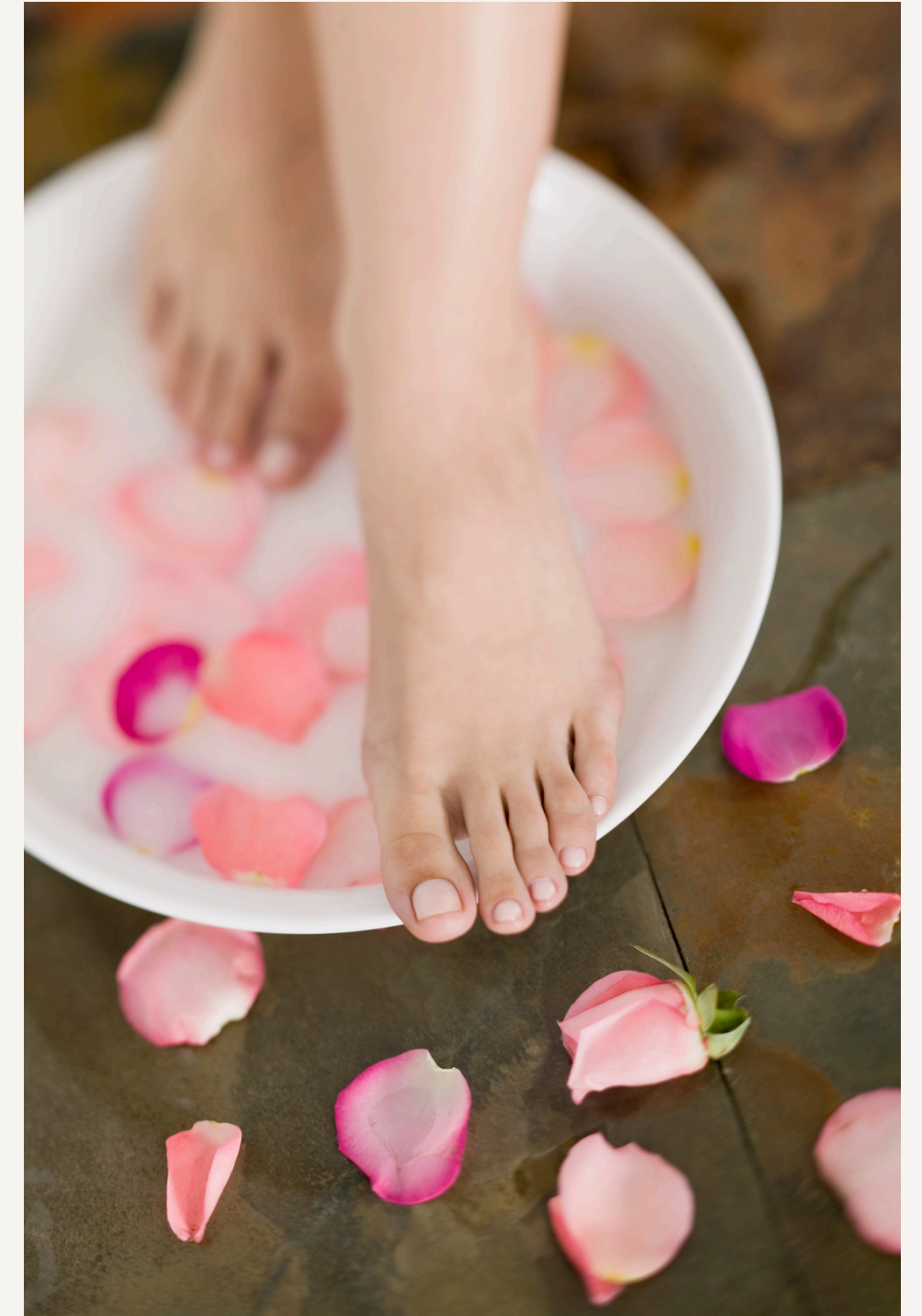
日常でのアロマの楽しみ方【沐浴法】

③ 手浴法

肩や腕など、上半身の血流を促すときに役立つ方法
42～45℃位のお湯に手首まで15分位浸かる(1～3滴)

④ 足浴法

足だけでなく、全身の血流を促すことができる
42～45℃位のお湯に足首まで15分位浸かる(1～3滴)



日常でのアロマの楽しみ方【吸入法】

吸入法：精油成分を直接または蒸気とともに積極的に吸収し、
呼吸器系の不調を緩和する方法

①ティッシュペーパーやハンカチを使用

ティッシュペーパーやハンカチに
精油を落として積極的に吸い込む
15分位行うと良い(1～2滴)



日常でのアロマの楽しみ方【吸入法】

② 蒸気吸入法

洗面器やマグカップに熱いお湯を入れ、精油を落として蒸気を吸い込む(1～3滴)

☆呼吸器系の不調に役立つ精油例

ユーカリグロブルス、ペパーミント、フランキンセンスなど

※ 蒸気吸入法の注意事項 ※

- ・ 粘膜刺激の可能性があるので目を閉じて行う
- ・ 咳が出る時、喘息の場合は蒸気吸入は避ける



日常でのアロマの楽しみ方【吸入法】

③ 湿布法

水またはお湯をはった洗面器の中に精油を入れ、タオルを入れて浸し、固く絞って患部に当てる(1～3滴)

※ 湿布法の注意事項 ※

- ・ 刺激を感じたらすぐに洗い流す
- ・ 温湿布の場合はやけどに注意



日常でのアロマの楽しみ方【吸入法】

③ 湿布法

[冷湿布法]

- ・ 急性トラブルに役立つ
- ・ 水道水ぐらいの冷たい水で行い、冷たく感じなくなった頃を目安に取り外す

☆鎮静作用や抗炎症作用のある精油例

ペパーミント、ローズマリー、ユーカリグロブルスなど

日常でのアロマの楽しみ方【吸入法】

③ 湿布法

[温湿布法]

- ・ 慢性トラブルに役立つ
- ・ 熱めのお湯に精油を入れ、タオルを入れて浸し、固く絞って患部に当てる
- ・ 暖かく感じなくなった頃を目安にとり外す

☆ 月経痛などに適した精油例

ラベンダー、マジョラムスイート、カモミールローマンなど

日常でのアロマの楽しみ方【トリートメント法】

トリートメント法：

精油を食物油に希釈したトリートメントオイルを使用して、
身体や顔に塗布する方法

肌の保湿、血行促進、筋肉の緊張を和らげ、リラクセーション作用もある

◆精油の濃度の目安：身体0.5～2%、顔0.5%以下

※トリートメント法の注意点※

- ・敏感肌は控えめの濃度で、不安な場合はスキンチェックを行う





基材とは

基材とは

基材

⇒精油を薄めるための材料

- ・ 植物油
- ・ アルコール(無水エタノール、ウォッカなど)
- ・ ビーワックス(ミツロウ・蜜蝋)
- ・ クレイ ・ 重曹(炭酸水素ナトリウム)
- ・ 塩 ・ グリセリン
- ・ 水性の基材(精製水、ミネラルウォーター、芳香蒸留水など)



アロマテラピーで使用する植物油

アロマテラピーで使用する植物油

⇒ **キャリアオイル**＝精油成分を体内に運ぶ

⇒ **ベースオイル**＝精油を薄める油性基材

※ 植物油を使用する際の注意点

- ・ 無添加もしくはトリートメント用に販売されているものを選ぶ
- ・ 植物油は参加しやすいため、キャップをしっかり締め、直射日光や湿度の高い場所
は避け、できるだけ早く使い切る



アロマテラピーで使用される植物油

代表的な植物油

- ・ スイートアーモンド油
- ・ ホホバ油
- ・ マカデミアナッツ油
- ・ グレープシード油
- ・ オリーブ油
- ・ セサミ油
- ・ 植物性スクワラン油



アロマテラピーで使用する植物油

その他の植物油

- ・小麦胚芽油
- ・月見草油
- ・アボカド油

浸出油…植物油に芳香植物(ハーブなど)を浸し、成分を浸出させたオイル

- ・カレンデュラ油
- ・セントジョーンズワート油

希釈濃度の割り出し方

- ・ 希釈⇒精油を薄めること
- ・ 希釈濃度⇒薄めた濃さのこと

☆ 上限：身体2%、顔など敏感な部位0.5%

基材の量	5ml	10ml	20ml	30ml	50ml
希釈濃度1%	1滴	2滴	4滴	6滴	10滴

※5mlの1%は1滴





ブレンド

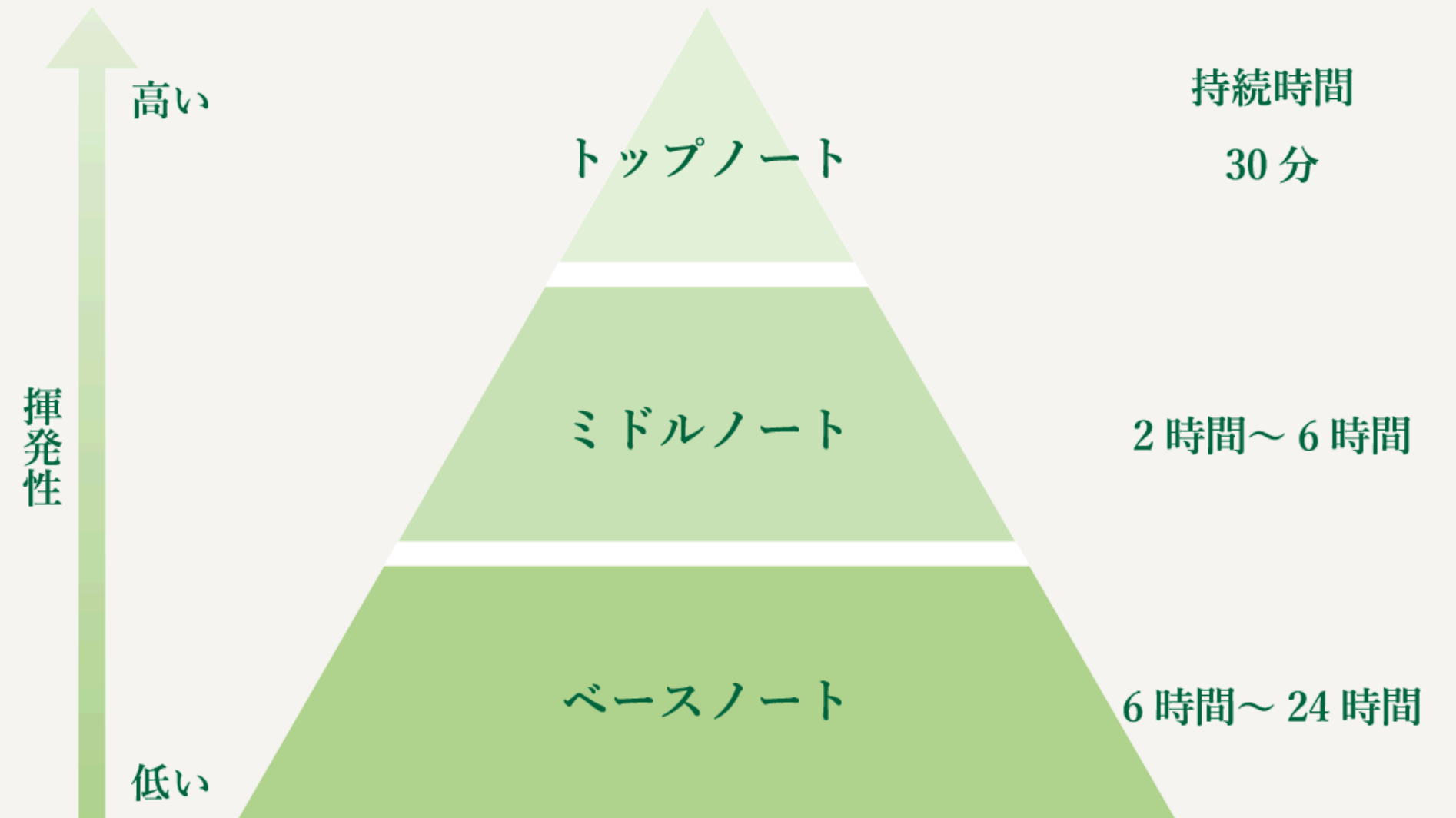
ブレンドに際しての基礎知識

アロマ(精油)は一種類でもとても効果的なものだが、ブレンドすることで更なる相乗効果を期待することが出来る

① ノート

- ・ トップノート⇒揮発速度が速い
- ・ ミドルノート⇒香りの中心となる
- ・ ベースノート⇒香りの持続性を支える

これらをうまく配分することが、
バランスのいいブレンドを作るコツ



ブレンドに際しての基礎知識

② 香りの強さ

- ・ 非常に強い：バジル、カモミール、ユーカリ、グレープフルーツ、レモンなど
- ・ 強い：フランキンセンス、ゼラニウム、ジャスミン、ミルラ、ペパーミント、
プチグレン、パイン(松)、ローズ、ローズマリー、ティートリー、イランイランなど
- ・ 中程度：クラリセージ、ジンジャー、ジュニパー、ラベンダー、レモングラス、
マジョラム、ネロリ、パチュリ、サンダルウッドなど
- ・ 弱い：ベルガモット、シダーウッド、サイプレスなど

ブレンドに際しての基礎知識

② 香りの強さ

- ・ 精油の種類によって香りの強さは大きく異なる
- ・ 強さの特性の異なる精油を同僚で混合するとほとんど強い方が勝ってしまう
- ・ 1:3、1:4などの比率でブレンドする
- ・ 一滴ずつ加えては嗅ぎ、全体のバランスを見ながらブレンドすることが
良い香りを作るコツ

※ 香りが弱い＝効果が弱いということではない

※ ここにある分類だけでなく、自分で嗅いだ感覚も大切にしたい方がよい

ブレンドに際しての基礎知識

③ 相性

- ・ 精油を組み合わせる際に、ルールや禁忌はない
- ・ 相性の良い香りのグループが存在する
- ・ 同じグループ内でのブレンドは、基本的には相性が良く調和的
- ・ 図の隣のグループ同士は良く合う
- ・ かなり離れたグループでも、
スパイス系ー柑橘系、
樹脂系ーフラワー系・柑橘系は
相性が良い



ブレンドに際しての基礎知識

③ 相性

- ・ ハーブ系：クラリセージ、ラベンダー、マジョラム、ローズマリー、バジル
ペパーミント、タイム、セージ
- ・ 柑橘系：ベルガモット、オレンジ、レモン、ライム、マンダリン、レモングラス
グレープフルーツ
- ・ フローラル系：ローズ、イランイラン、ネロリ、ジャスミン、ゼラニウム
- ・ エキゾチック系：イランイラン、サンダルウッド、パチュリ、ベチバー
- ・ スパイス系：コリアンダー、ジンジャー、シナモン、カルダモン、クミン、クローブ

ブレンドに際しての基礎知識

③ 相性

- ・ スパイス系：コリアンダー、ジンジャー、シナモン、カルダモン、クミン、クローブ
- ・ 樹脂系：フランキンセンス、ミルラ
- ・ 樹木系：サンダルウッド、サイプレス、シダーウッド、ジュニパー、ティートリー
パイン、ユーカリ、ローズウッド

ブレンドレシピ



ブレンドレシピ

①風邪予防ブレンド

- ・ユーカリ(2滴)
- ・ローズマリーorレモン(1滴/2滴)
- ・ラベンダー(3滴/2滴)

抗菌効果の期待できる精油をメインにしたブレンド

ローズマリーは香りが強く、好き嫌いが分かれるのでその場合は1滴にし、
香りをマイルドにしてくれるラベンダーを1滴多くする



ブレンドレシピ

② リラックスブレンド

I ・ オレンジスイート (3滴)
・ ゼラニウム (3滴)

II ・ ラベンダー (3滴)
・ オレンジスイート (3滴)

リラックス、安心効果が高い精油同士の組み合わせ
イライラを鎮めるにもとても良い

甘く優しい香りなので枕スプレーにもおすすめ

II はお子様も好む香りなので、新学期や新しい環境を前に不安になっているお子様のお守りのように使ってあげるのもおすすめ



ブレンドレシピ

③ 集中力、やる気upブレンド

- ・ ローズマリー(3滴)
- ・ レモン(3滴)



認知症への効果も認められているローズマリー(記憶力アップ効果を期待できる)

やる気、活力を見出してくれるレモンの組み合わせ

勉強部屋や仕事部屋などでの使用にとってもおすすめ

長時間の作業で気分転換したいときや集中力が切れてきた時のリフレッシュに効果的

ブレンドレシピ

④ 筋肉疲労解消ブレンド

I ・ユーカリ(2滴)

・ジュニパーベリー(2滴)

・ラベンダー(2滴)

II ・ユーカリ(2滴)

・ローズマリー(2滴)

・ラベンダー(2滴)



鎮痛効果の期待できる精油をメインにしたブレンド

ローズマリーは香りが強く、好き嫌いが分かれるのでその場合は1滴にし、

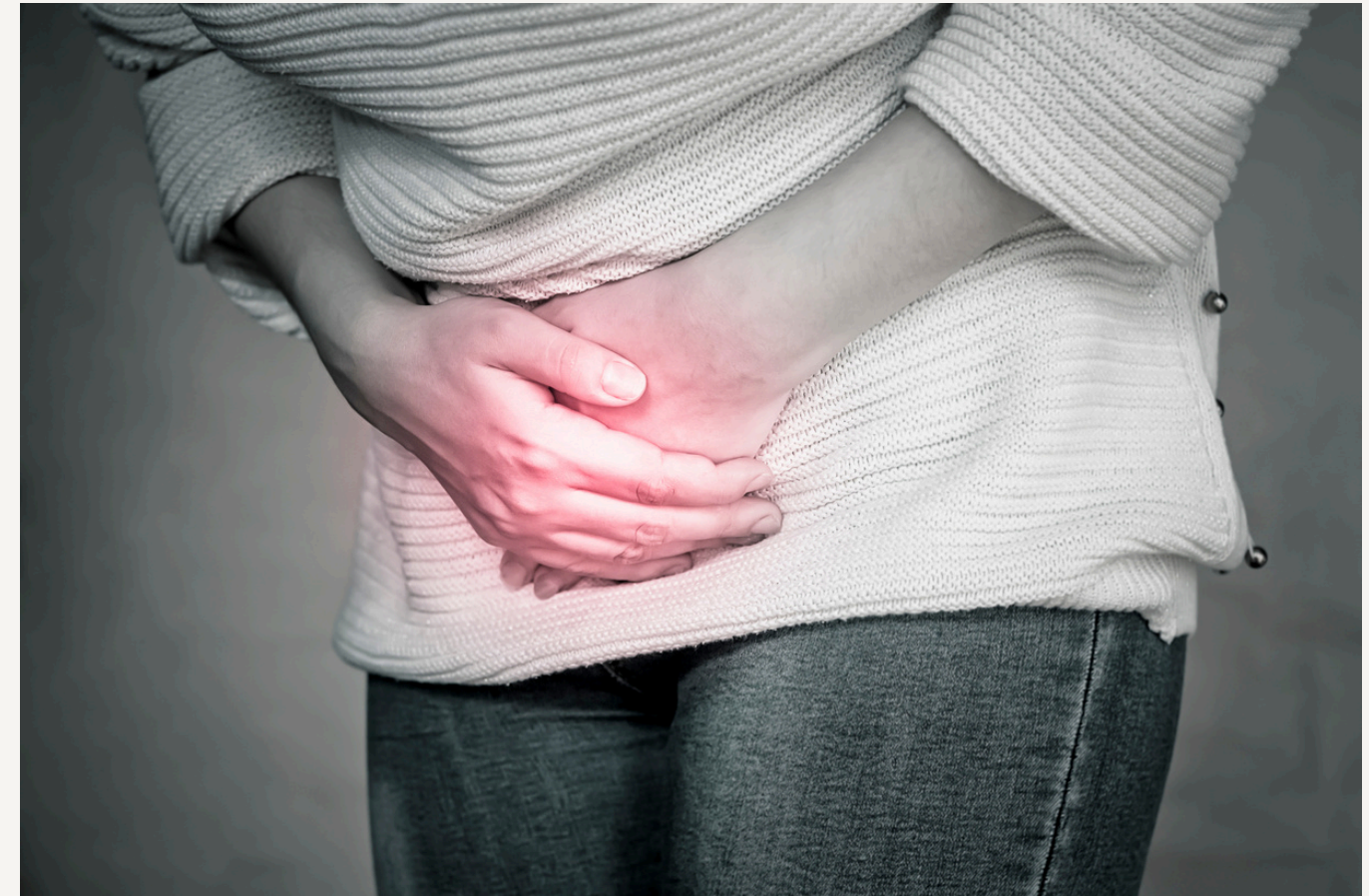
香りをマイルドにしてくれるラベンダーを1滴多くする

ジュニパーベリーは利尿作用もあるので、むくみ対策にとってもおすすめ

ブレンドレシピ

⑤ 生理痛対策ブレンド

- ・ ローズマリー(1滴)
- ・ クラリセージ(2滴)
- ・ ラベンダー(4滴)



鎮痛効果の期待できるローズマリーとラベンダー、女性ホルモン様のクラリセージ上の2つの精油は香りも強めで特徴的なので1滴ずつ増やしていく方が良いでしょう。これらの香りが好みだなと感じたら配合滴数を増やしても良い(合計滴数は6滴)。生理期間のむくみ対策には④ I のブレンドを使うのも効果的。

ブレンドレシピ

⑥頭痛対策ブレンド

- ・ペパーミント(2滴)
- ・ウィンターグリーン(2滴)
- ・ラベンダー(2滴)



上の2つ(特にウィンターグリーン)は湿布のような香りで強めの香りなので、得意でない方は滴数を減らしてその分ラベンダーを増やしても良い
ロールオンタイプの容器に入れ、普段から持ち歩き、頭痛を感じた時にはこめかみに塗ると良い(経皮吸収による鎮痛効果を期待)

ブレンドレシピ

⑦ 睡眠

I 寝つきの悪さ(睡眠導入)

- ・ ラベンダー+スイートオレンジ+マジョラムスイート
- ・ ラベンダー+カモミールローマン+ベンゾイン

II 昼間の眠気

- ・ ペパーミント+グレープフルーツ+ユーカリ
- ・ ペパーミント+ローズマリー+レモングラス



ブレンドレシピ

⑧ 女性に有用なアロマテラピー(月経前症候群・PMS、更年期障害)

I 情緒不安定

- ・ゼラニウムーラベンダーorイランイラン+スイートオレンジ
- ・ベルガモットーローズorフランキンセンス

II ホルモンバランス調整

- ・フェンネルスイートークラリセージorゼラニウム

※長期使用×

(香りが濃厚に感じる場合は好みの柑橘系を加える)



III 痛みの緩和

- ・カモミールローマナーペパーミントorラベンダーorイランイラン