

# はじめてでもできる！

## アロマセラピー入門！第1回



### ○香りの元って？



「好きな香り」はありますか？私はオレンジをはじめとした柑橘系の香りや秋を感じさせる金木犀（キンモクセイ）の香りが好きです。逆に、人気の香りの一つである「ラベンダー」の香りは少し苦手だったり…香りの好みやそれに付随する記憶や体験は人それぞれです。

その香りの元となる精油（エッセンシャルオイル）は、植物の光合成の過程で作られるものです。芳香植物の油胞や管などに貯蔵されています。ミントやバジル、ラベンダーといったシソ科の植物は花や葉の表面に油胞を持ちます。葉を擦るだけでも指に香りがつきます。

一方、月桂樹や松などは葉を折らないと香りがしてきません。油胞が葉の内側にあるからです。これらの精油（エッセンシャルオイル）は水蒸気蒸留法・溶剤抽出法・圧搾法・超臨界流体抽出法などの方法を用いて抽出します。

### ○まずは毎日のお風呂で体験



堅い話が続いてしまいましたので、秋～冬におすすめの精油の利用法について誰かに勧める前に、まずはご自身で是非体験を！

リラックスと冷え性、どちらにも対応できるお風呂での利用法「沐浴法」をご紹介します

湯舟に肩まで浸かる場合を全身浴法、みぞおちあたりまで浸かる場合を半身浴法といいます。前者はお湯に精油を1～5滴、後者は1～3滴入れて、よくかき混ぜてから入浴します。特に半身浴法は循環器への負担が少なく、長めの入浴が可能です。ただし、上半身を冷やさないように肩からタオルなどを羽織るなどするとより良いです。また、長湯はかえってよくないとされます。全身浴は10～15分にとどめておきましょう。半身浴でしたら20分前後ですね。

浴槽に精油を入れるのが心配でしたら、洗面器などにお湯をはり、そこに精油を1～2滴入れて、お風呂で香りだけ楽しむ方法もお手軽です。はじめはこの方法が簡単ですね。

よく用いられる精油としては

冷え性：ラベンダー、ジュンパーベリー、ゼラニウム、ローズマリー

リラックス：スイートマジヨラム、ティートリー、ベルガモット、レモン等



好みの香りを用いることが大切です！

効果を高めるために、バスソルトと一緒に入れるとより温まりますので、寒い日はオススメです。  
バスソルトの目安量は浴槽に大さじ2程度です。

また、お気に入りの香りが見つければ、ティッシュペーパーに1～2滴落としたものを枕元に置いておくと就寝時もリラックスできていいですね。



まずは簡単に使えるアロマオイルのご紹介でした  
患者様へのサポートの手助けになれば幸いです。皆様もぜひ、体験してみてください！

※エッセンシャルオイルは、生活の木の業務用卸通販（ホールセールクラブ）等を利用すると入手しやすいです

#### ★安全に使うための注意

- 精油は肌に直接つけない、飲まない
  - 同じ香りは2週間連用したら、他に変えるか、1週間ほど休む
  - 子供、高齢者、妊婦、授乳中の場合は少量（1%濃度：溶媒5mlに対して精油1滴）を用いる
  - 乳児（1歳）までは精油の使用は控える
  - ベルガモットをはじめとした柑橘系は、肌についた部分のかぶれや、光感作がある場合があるので、使用後12時間は太陽光に当たらないこと
  - てんかん、高血圧、低血圧の方には使えない精油がある
- てんかん禁： ローズマリー、ヒソップ、セージ、フェンネル等は避ける  
高血圧禁： ローズマリー、ヒソップ、タイム等に注意  
低血圧禁： ラベンダー、イランイラン、クラリセージ等を使用しすぎないように