

アロマノート

aroma note

植物の香りに親しみ
「心」いきいきと、「身体」すこやかに

今号から3回にわたり
アロマノート特別篇として
アロマセラピーの基礎知識や
楽しみ方について
ご紹介します。



アロマセラピー
を安全に楽しむ
ために

アロマセラピーとは植物が持つ芳香成分を利用して、心身の不調の改善や健康増進、美容に役立てる自然療法です。植物から抽出した精油は非常に濃度が高いため使用には注意が必要ですが、ルールを守って使用すればリラクゼーションやストレスケアなど幅広く日々の生活に役立てることができます。

精油取扱いの注意

- 原液を直接皮膚に塗らないようにする
もし、皮膚につけてしまったら大量の水で洗い流す
- 飲んだり、目に入れたりしないようにする
- 引火する可能性があるため台所など火気まわりでの使用に注意する
- 子どもやペットの手の届かないところに保管する
- 高温多湿や空気、紫外線などを避け、冷暗所に保管する

～精油の選び方～

精油は原則として純度 100% のものを指します。合成オイルやポプリオイルなどはアロマセラピーとして使用できないため混同しないようにしましょう。また、学名や原産国、抽出部位、発売元などが明記されているものを選びましょう。

精油使用上の注意

- お年寄り、既往症がある人は香りに敏感なため、不快感や異変を感じたときはすぐに使用を中止する
- 妊娠時は身体がとても敏感になっているため、芳香浴法以外の利用には十分注意し、使用が不安な場合は専門知識を持った人に相談する
- 小さな子どもは抵抗力が弱く体も軽い
ため、精油の影響を受けやすい。3歳未満の乳幼児には芳香浴法以外には行わないようにし、3歳以上の子どもでも大人より少ない量・濃度で使用する
- ベルガモットやレモン、グレープフルーツなどの柑橘系精油などには、皮膚に塗った状態で紫外線にあたると肌に刺激を与える成分（光毒性の成分）が含まれていることがあるため、外出前や外出中に使用するときは十分に注意する