

dōTERRA® eBOOK



AROMATIC USE of ESSENTIAL OILS

エッセンシャルオイルの芳香

CHAPTER 1 芳香が持つから

CHAPTER 2 芳香がもたらすメリット

CHAPTER 3 ディフューザーによる拡散

CHAPTER 4 芳香の楽しみ方

CHAPTER

芳香が持つちから

エッセンシャルオイルは、その幅広い使用方法やメリットで知られており、多くの解決策を与えてくれるだけでなく、様々な楽しみ方があります。

なかでもオイルが放つ芳しい香りは、気分を明るくしたり、落ち着かせるはたらきや、クリーンな環境づくりに役立ちます。

オイルの芳香を楽しむことは驚くほどシンプルであるばかりか、清潔感ある空間づくり、気分や感情を穏やかにするなど、多くのメリットをもたらします。

今日、世界中でエッセンシャルオイルが愛され、日常的に使用されている理由は、特別な専門知識がなくても気軽に香りを楽しむことができるうえに、そのメリットを毎日の生活の中でシンプルに感じることができるからでしょう。

芳香の歴史

エッセンシャルオイルは、長い歴史を通して使用されてきたもので、最近のトレンドではありません。芳香を楽しんだり、そのメリットを生活の中で活かすことは何世紀にもわたって行われてきたことであり、アロマセラピーの実践や、エッセンシャルオイル・植物エキスの使用は、伝統的に行われてきました。ローマ、中国、ギリシャ、インドなどの古代文明では、宗教的儀式などで頻繁に用いられ、古代人はその香りが気分や生活環境によい影響をもたらすことに気付いていました。

エッセンシャルオイルによるメリットやはたらきは、古代ではなかなか説明がつかないものでした。1990年代に行われた重要な研究で、エッセンシャルオイルの香りを吸入すると、脳内にある化学センサーを刺激し、身体と反応することがわかりました。感情、気分、環境に大きな影響を与えることが説明されたことで、古代文明におけるエッセンシャルオイルの概念を証明する助けとなりました。

「芳香」とは？

本誌で「芳香」という言葉は、エッセンシャルオイルの香りを楽しむことや、香りによってもたらすメリットを体験することを意味します。呼吸、吸入、芳香浴など、香りが心や身体と相互作用すること含まれます。

リラックス、落ち着き、 気分アップへ導くはたらき

前述のとおり、エッセンシャルオイルの香りが、脳内の化学センサーを刺激して反応を起こすことが重要な研究で明らかになりました。多くのオイルの芳香は、不安な気分を落ち着かせたり、リラックスさせたり、おだやかな気分へ導くはたらきをもつ化学的特徴があります。

芳香のメリット

- ・エッセンシャルオイルの使用経験がなくても、簡単に香りを楽しむことができます。
- ・落ち着き、リラックス、安定など、心地よい気分につながります。
- ・清潔感ある香りが、心地よい空間づくりをします。
- ・気分や感情のバランスをとるサポートをします。



エッセンシャルオイルは一つひとつそれぞれ化学組成が異なりますが、人もそれぞれ異なる感情、記憶を持ち、反応も人によって異なります。オイルの香りを吸い込み、二人の人間が全く同じ反応を示すことはありません。また、エッセンシャルオイルは、感情をおだやかにしたり、リラックスへ導いたり、安定（グラウンディング）、元気チャージ、心に癒やしをもたらす特定の化学成分を持っています。

芳香と清潔感ある空間づくり

芳香の大きなメリットのひとつは、清潔感ある香りをもたらすことです。高品質なオイルを使うことで嫌な臭いを純粋で心地よい香りに変えてくれることから、空気清浄剤よりもエッセンシャルオイルを使用する方が好まれる傾向も見られています。混ぜ物や増量剤を含まない高品質なオイルを使用することは、どんな部屋でも安全かつ自然な方法で清々しく心地良い香りをもたらすため、家庭で使用するのにとっても適しています。

気分や感情をサポートする芳香

芳香が気分や感情をサポートをすることから、エッセンシャルオイルは伝統的に使用されてきました。感情を安定させたり、不安な気持ちをやわらげたり、やる気をアップさせたり、リラックスを促したり…。使用目的は数多くありますが、気分や感情を素早く効果的にサポートするはたらき持つエッセンシャルオイル、またそのブレンドがあります。これらをうまく使うことで、毎日の生活が向上していくことでしょう。

CHAPTER

芳香がもたらすメリット

エッセンシャルオイルは独特な特徴やパワフルなちからを持ち、そして心地よい香りを放ちます。呼吸する度に、芳香を楽しみながらエッセンシャルオイルが持つメリットを受けることができます。

塗布や摂取による使用では、オイルを肌*や体内へ直接取り込みますが、芳香は単純にディフューザーを使用したり、香りを直接吸い込むなどシンプルに嗅覚を通して楽しみ、そのメリットを得ることができます。

*角質層まで

どのように芳香が 身体と相互に影響するのでしょうか？

人間の嗅覚は強力なツールであり、毎日の生活に大きな影響を与えます。異なるいくつかの香りを脳で感知し、それから精神面や感情面にはたらきかけ、生理反応を起こします。エッセンシャルオイルは揮発性の芳香族化合物であり、空気を介して香りを素早く拡散させます。揮発性およびその状態を素早く変化させる性質を持つことにより、私たちはオイルのボトルを開けた瞬間から、香りを素早く簡単に体験できるのです。前述のとおり、エッセンシャルオイルは脳で化学センサーと相互作用し、反応を起こします。これらの化学センサーは、嗅覚センサーと呼ばれ、嗅覚系を管理する脳に存在します。嗅覚系は、感情や記憶が貯蓄される大脳辺縁系につながっています。



エッセンシャルオイルの芳香は、鼻を通して嗅覚系へ、そして嗅神経を通して脳の大脳辺縁系へたどり着き、そこで記憶や経験に関連する反応を起こします。オイルの芳香がパワフルなちからを発揮するのは、ここで起こる反応によるもので、この反応によって芳香のパワフルなメリットがもたらされます。エッセンシャルオイルの芳香は、その揮発性によって多くのメリットを素早く、シンプルで簡単に私たちにもたらしめます。芳香は簡単に吸入することができ、気道や肺を通して吸収され、血流にのって身体の各部に届けられます。

呼吸しながらエッセンシャルオイルの香りを吸い込むことで、感情、性質、記憶、経験に基づいて特定の反応をもたらします。芳香が感情のバランスをとる助けとなるのは、このためです。脳の反応により、気分転換などの生理学的反応を引き起こすのです。

エッセンシャルオイルの化学構造

エッセンシャルオイルの香りによって落ち着き、元気アップ、活力に満ちた気分などが得られることを不思議に思われるかもしれません。オイルの有機組成物によって、たいていの場合は、気分がアップしたり、落ち着いたりするからです。芳香を吸入したときにオイルの有機組成物がもたらす感情の移り変わりはたらしきを見てみましょう。



ミント系オイル

ケトン類を多く含むため、スッキリ感を与えて感覚を目覚めさせることでよく知られています。



フローラル系オイル

主にモノテルペンアルコールからなり、気分を落ち着かせるはたらきを持っています。



樹木系・ハーブ系オイル

主にセスキテルペン、オキサイド、エステルからなり、気持ちを落ち着かせて、おだやかにしたり、気分を一新させてくれます。



柑橘系オイル

β -ピネン、リモネンやモノテルペンからなり、気分をととても高めてくれます。



スパイス系オイル

温かく、豊かな香りを与えるフェノール類が主な構成成分です。

3 CHAPTER

ディフューザーによる拡散

オイルの芳香を楽しむのに最適な方法のひとつは、ディフューズ(拡散)です。
エッセンシャルオイルをミスト(霧状)、つまり微細な粒子に変えて、
空気中にオイルと香りを拡散させるには、専用のディフューザーを使用するのが効率的です。
お好みのエッセンシャルオイルを選べば、その時の気分に合った香りが空気中に広がり、
手軽に長時間の芳香浴などでオイルの香りを楽しむことができます。

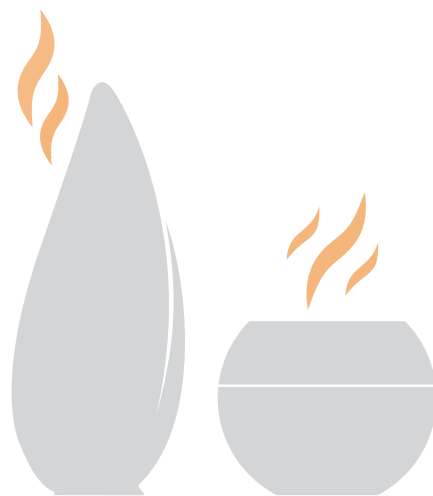
ディフューザーの選び方

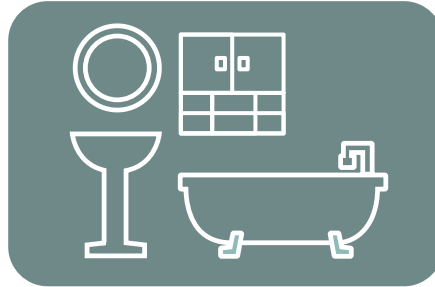
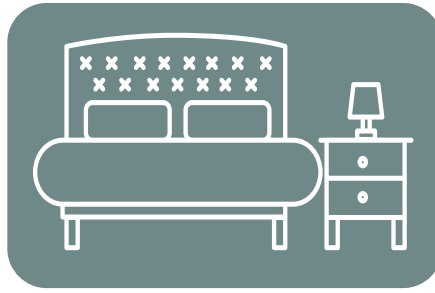
ディフューザー選びを始めると、思ったより種類があることに気づくでしょう。どのディフューザーにするかを決める前に、まず自分のニーズや好みを考え、見極めましょう。ディフューザーには、広範囲にミストを拡散させるタイプのもの、コンパクトで小さなサイズのもの、タイマー設定などがついたものなど、機能も様々です。超音波式の水を使うものや、ネブライザー式の水を使わないものもあります。水を使うタイプは、オイルを空気中に細かい霧状にして拡散させます。水を使わないタイプは、オイルを空気中にそのままダイレクトに拡散させます。どちらも手軽に芳香を楽しめ、効果的にメリットを受けられます。

エッセンシャルオイルの持つちからを損なわずに、ちゃんとメリットを届けられるかどうかディフューザーを選ぶうえで重要です。オイルは繊細な化学構造を持つため、熱でオイルの化学的性質を変えてしまうおそれのあるディフューザーは使用しないようにしましょう。

ディフューザーの設置場所

エッセンシャルオイルの芳香を楽しんだり、気分をアップさせたり、清々しい空間づくりをしたい時に、ディフューザーは効果的です。サイズ、種類、機能を考慮して、自分の部屋にぴったりのものを選べば、オイルの香りを簡単に拡散でき、芳香を楽しむことができるでしょう。次のページに出てくる場所を参考に、ディフューザーを設置しましょう。





設置におすすめの場所：

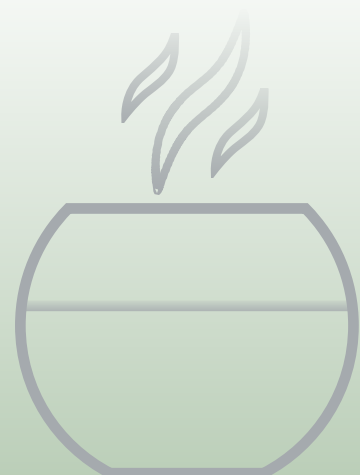
寝室、オフィス、洗面所／バスルーム、ホテルの個室、台所、リビングルーム、人が集まったり出入りの多い場所

ディフューザーのメンテナンス方法

オイルの芳香を存分に楽しめるかどうかは、選んだディフューザーのタイプや品質によって大きく左右されますが、それぞれのディフューザーの特徴に応じて定期的にクリーニングとメンテナンスを欠かさず行いましょう。ディフューザーにオイルが残ったまま溜まってしまったり、こびりついたままになることで、つまりの原因や、きちんと機能しなくなることがあります。

メンテナンスのヒント

- 使用上の注意に従い、定期的にクリーニングをしましょう。
(月に一度は隅々まで細かいクリーニング)
- 水や酢(天然のもの)を洗剤として使いましょう。
- クリーニング前は、必ず電源からプラグを抜くことを忘れないでください。



4 CHAPTER

芳香の楽しみ方

エッセンシャルオイルの芳香がもたらすメリットについて理解をしたところで、どのように芳香を楽しむかを考えてみましょう。注意を守って安全に使うことで、清潔感あふれる香りや、気持ちを落ち着かせて穏やかに整えてくれる心地よい環境づくりができます。このCHAPTERでは、簡単に芳香を楽しむ方法をご説明します。

安全性



部屋の大きさ、ディフューザーによるオイルの出力幅、部屋の空気の質など、芳香を楽しむには多くの要素が関わってきます。芳香目的にエッセンシャルオイルを使う時は、オイルの量をコントロールするのは簡単なことではありません。使用量に関しては、推奨量や適量はありませんが、ひかえめの量にするのが望ましいことを覚えておいてください。オイルの使用量、ディフューズの時間、部屋の大きさ、人とディフューザーとの距離、オイルの出力幅、部屋の空気の循環などが大きく関わり、また、使用者によっても異なります。

オイルはとても強いはたらきを持ち、人によって香りに対する反応も異なることを忘れないでください。エッセンシャルオイルを使用するときは、それぞれの健康状態やオイルの使用経験を考慮することを忘れないでください。ドテラ製品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。治療中や体調に問題のある方は、ご使用前に医師または薬剤師に必ずご相談ください。

ディフューザー用ブレンド

ディフューズを楽しむ方法のひとつに、オイルをブレンドすることがあります。シングルオイルをいくつかブレンドしてひとつのディフューザーで使うことで、複数のオイルのメリットが得られるうえに、新しい香りを発見することができます。ブレンドするオイルの組み合わせ数に制限はありません。しかしながら、オイルについてあまり知識がない場合は、どのような組み合わせがよいのかわからないでしょう。次のページでは、ディフューザー用にブレンドする方法をご紹介します。

ディフューザー用ブレンドのヒント

1. リラックスを求めているのか、元気を求めているのか、落ち着いた環境をつくりたいのか…。どんなブレンドやはたらきを求めているかを考えます。求めているはたらきを最初に考えることで、オイルの選択が簡単になります。
2. 求めている結果をもたらすオイルのグループを選びます。リラックスを望むなら、おだやかな感覚を呼び起こすオイルを選びましょう。元気が欲しいときは、強い心を与えてくれたり、気分を明るくしてくれるオイルを選びましょう（下の図から選びます）。
3. 求めている結果をもたらすオイルを選んだら、組み合わせを決めて、ブレンドを始めてください。

化学チャート



落ち着き

- ・ラベンダー
- ・クラリセージ
- ・ローマンカモミール
- ・プチグレン



安定（グラウンディング）

- ・サンダルウッド
- ・ベチバー
- ・シダーウッド
- ・パチョリ
- ・スパイクナード



気分リセット

- ・ヘリクリサム
- ・アーボビテ
- ・ウィンターグリーン
- ・カルダモン
- ・ユーカリプタス
- ・ローズマリー
- ・サイプレス
- ・ジュニパーベリー
- ・フランキンセンス



温かみ

- ・タイム
- ・オレガノ
- ・クローブ
- ・カシア
- ・シナモンバーク



気分アップ

- ・ダグラスファー
- ・ライム
- ・レモン
- ・グレープフルーツ
- ・オレンジ
- ・タンジェリン
- ・ベルガモット



元気チャージ

- ・ペパーミント
- ・スペアミント
- ・フェンネル



心を癒やす

- ・レモングラス
- ・メリッサ
- ・イランイラン
- ・ブラックペッパー
- ・ジンジャー
- ・ミルラ



調和

- ・ティーツリー
- ・マジョラム
- ・ゼラニウム
- ・コリアンダー
- ・シラントロ
- ・バジル

相性： ディフューザー用のオイルをブレンドするとき、同じ系統のオイルをブレンドすることから始めるのがよいでしょう。例えば、レモン、グレープフルーツ、ベルガモットは、同じ柑橘系オイルに分類され、ブレンドの相性が良いです。

多様性： おもしろさや多様性が欲しいときは、違う系統のオイルをブレンドしてみましょう。各系統のオイルの良さを引き出す、特別なブレンドオイルができあがります。

異なる系統オイルの相性



ミント系オイルと相性が良いのは、樹木系、ハーブ系、柑橘系のオイルです。



フローラル系オイルと相性が良いのは、樹木系、スパイス系、柑橘系のオイルです。



ハーブ系オイルと相性が良いのは、樹木系、ミント系のオイルです。



スパイス系オイルと相性が良いのは、樹木系、フローラル系、柑橘系のオイルです。



柑橘系オイルと相性が良いのは、樹木系、スパイス系、フローラル系、ミント系のオイルです。

芳香の楽しみ方

ディフューザーを使用することで安全かつ簡単に芳香を楽しむことができますが、それに限らず、空気中に拡がるオイルの芳香を楽しむ方法はたくさんあります。知識をより深めるため、次のページを参考に芳香を楽しむ方法を試していきましょう。



- リラックス、集中、安定（グラウンディング）、元気アップしたい時や、ヨガをする時にディフューズしてみましょう。
- 1日を通してよい香りに包まれながら過ごすために、数滴のオイルを水の入ったスプレーボトルに入れて衣類にスプレーしましょう*。

- スプーン一杯のエタノールにエッセンシャルオイル1滴を加えて、洗濯機の柔軟剤投入口に入れます。洗濯槽掃除と同時に、洗濯物に好きな香りが残ります。
- 掃除用のクリーナーに、エッセンシャルオイルを数滴加えてみましょう。



- お風呂のときに好きなオイルをディフューズすれば、バスタイムが癒やしのスパタイムになります。
- コットンボールに数滴垂らし、車のエアコン吸気口近くに置きましょう。
- ドライブ中に車中でディフューズすれば、おだやかな環境づくりができます。

- ベッドタイムにディフューズすれば、おだやかな睡眠をサポートしてくれます。
- テスト勉強時にディフューズして、集中力ややる気をアップさせましょう。



- オイルを1滴手の平に垂らし、両手をこすり合わせて香りを吸い込みましょう*。
- 自信をもって仕事に挑めるよう、仕事前や、1日の最後にリラックスするためにディフューズしましょう。

- スプレーボトルにオイルと水を入れて混ぜ、カーペット、リネンなどにスプレーしましょう*。
- 来客があるときにディフューズして、清潔感ある空間づくりをしましょう。



- 朝シャワー前に2~3滴のオイルを浴室の床に垂らし、大きく深呼吸しましょう。
- 新聞に2~3滴たらしてごみ箱の底に置いて、スッキリと心地よい環境づくりをしましょう。

*化粧品カテゴリのオイルを使用してください。

衣類やリネンに使用する際は、色移りを防ぐために無色透明なオイルを使用してください。

芳香を通してエッセンシャルオイルのちからを感じることができれば、それがどれだけ毎日の生活の中で大きな役割を果たすかがわかりいただけるでしょう。オイルを用いて健康や自然を意識したライフスタイルを送り、メリットを得てより元気に満ちあふれた毎日を送りましょう。

doTERRA CPTG Essential Oils Japan合同会社

〒106-0031 東京都港区西麻布3-5-5 doTERRA Japanビル
TEL 0800-100-0789 (通話料無料) / 03-4589-2610
https://www.doterra.com/JP/ja_JP

20200801_v1