

# dōTERRA® eBOOK



CHAPTER 1

エッセンシャルオイルを  
塗布する理由

CHAPTER 2

塗布がもたらすメリット

CHAPTER 3

安全な塗布

CHAPTER 4

塗布のアイデア

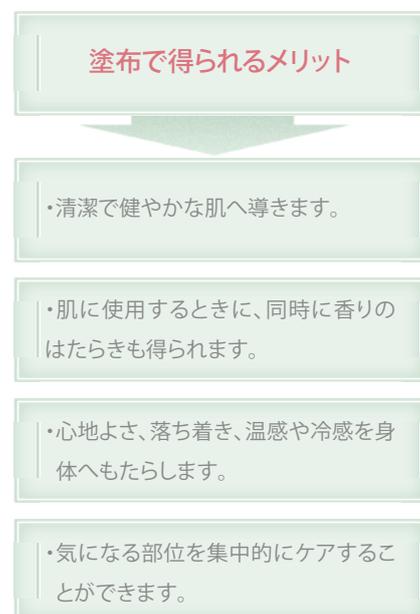
# 1 CHAPTER エッセンシャルオイルを塗布する理由

エッセンシャルオイルを肌に塗布することで、肌や身体の特定の部位に素早く、簡単にそのメリットをもたらすことができます。肌を健やかに保ったり、マッサージなどに用いて身体の緊張を穏やかにしたり、塗布することでオイルのメリットを日常生活の様々な面で役立てることができますが、そのためには、正しい方法で使用する必要があります。オイルの塗布は、自分の求めている特定の部位だけでなく、身体全体の健康もサポートします。シンプルで簡単にできる方法を守りながら日常的に塗布することで、毎日のオイル体験がより楽しく、より役立つものになることが、本誌を通してわかりいただけるでしょう。

## エッセンシャルオイルが肌へもたらすメリット

エッセンシャルオイルが持つ自然の力は、香りだけではなく、清浄や清潔をサポートする力強いものでもあります。セルフケアに使用されてきた長い歴史があることでもわかりいただけますが、健康管理を含め、肌を清潔で健やかに保つことや、いつまでも若々しくありたい方のセルフケアにも使うことができ、スキンケアで得られるメリットなどでよく知られています。肌の汚れを取り除いてクリアにし、イキイキとした肌へ導くサポートとして、オイルの塗布をセルフケアのルーティーンに取り入れれば、そのメリットを存分に肌へもたらすことができるでしょう。

市場に流通するクレンザー、トナー、ローションなどの製品の中には、混ぜ物などが含まれるものもありますが、天然由来成分を含むエッセンシャルオイルは、正しく使うことで安心してスキンケアに取り入れられ、その天然で純粋な成分が肌にはたらきかけます。

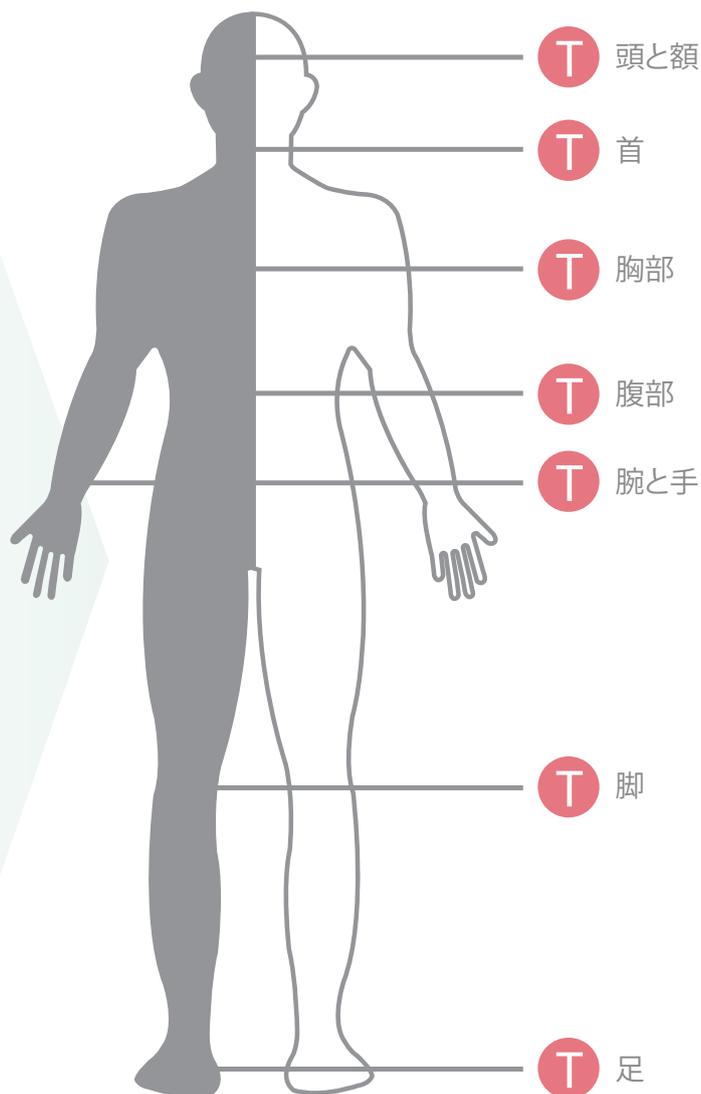


低刺激の製品を探すことに苦勞をされている敏感肌の方にも、使用前に希釈することで安心してお使いいただけます。これが、純粋で安全なエッセンシャルオイルの特長とも言えます。今日の市場に出回っているパラベンや肌に負担をかける物質を含むスキンケア製品とは異なり、希釈して使用することで敏感肌を含む様々なスキントイプの方も使用することができます。肌への刺激や反応を心配される方も、エッセンシャルオイルのちからで肌を清潔で健やかに保つことができます。それでは、塗布によってもたらされるメリットを説明していきましょう。

## 全身へもたらすメリット

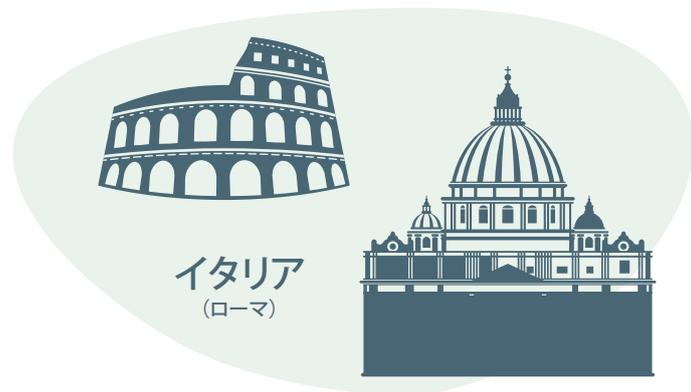
エッセンシャルオイルに含まれる成分は、肌だけでなく身体全体にも良いメリットをもたらします。その中でもよく知られているのは、香りによって心地よさや落ち着きを与え、リラックスへと導くことですが、それ以外にも、温感・冷感を与えることで身体をケアできるもの、全身を駆使した時に緊張感を穏やかにするもの、首や胸に塗布することですっきりと健康的な息づかいを促すものなど、オイルの種類によってそのはたらきも様々です。

前述のとおり、塗布することで得られるメリットのひとつは、気になる特定の部位を集中してケアできることです。目的に合わせてオイルを選び、特定の部位に対して求めるメリットと結果を得られることは、塗布の大きなメリットといえるでしょう。



## 塗布の歴史

エッセンシャルオイルや植物エキスの塗布は、伝統的に何世紀もの歴史を経て行われてきたことであり、最近始まったことではありません。古代文明においても、植物、植物エキス、エッセンシャルオイルはセルフケアや健康管理、リラックス、美容などにメリットのあるものとして使用されてきた歴史を持ちます。歴史を通して植物やエッセンシャルオイルがどのように塗布されてきたか、次ページでご紹介いたします。



- 肌へのメリットから、古代ギリシャではヘリクリサムが一般的に使用されました。
- 肌を美しくするために、古代エジプト人はゼラニウムを使用しました。
- 古代エジプト人は、肌をケアをしたり、香水としてフランキンセンスを使用しました。
- 肌に多くのメリットをもたらすサンダルウッドは、古代エジプトで伝統的に死体防腐処理に使用されました。
- 古代ローマやエジプトでは、ラベンダーを入浴・リラックス時に使用したり、香水としても頻繁に使用しました。
- オーストラリアの先住民アボリジニは、肌をクールダウンさせるために葉を潰して塗布したりして、ティーツリーを何世紀にもわたって使用してきました。
- ミルラは、香水、死体防腐処理、健康管理などのために、長きにわたり使用されてきました。
- ハワイアンサンダルウッド\*<sup>1</sup>は、何千年にもわたり肌を整えるメリットが重用されてきました。
- クラリセージ\*<sup>2</sup>は、中世において美しい肌作りのサポートに使われました。

\*1 日本未発売。

\*2 日本では化粧品カテゴリで販売されていないが、クラリカームに配合されている。

本ページに記載されている使用方法は、文献で明らかになった古代文明での方法であり、ドテラ社から販売されているエッセンシャルオイルが同じ方法で使用できるわけではありません。

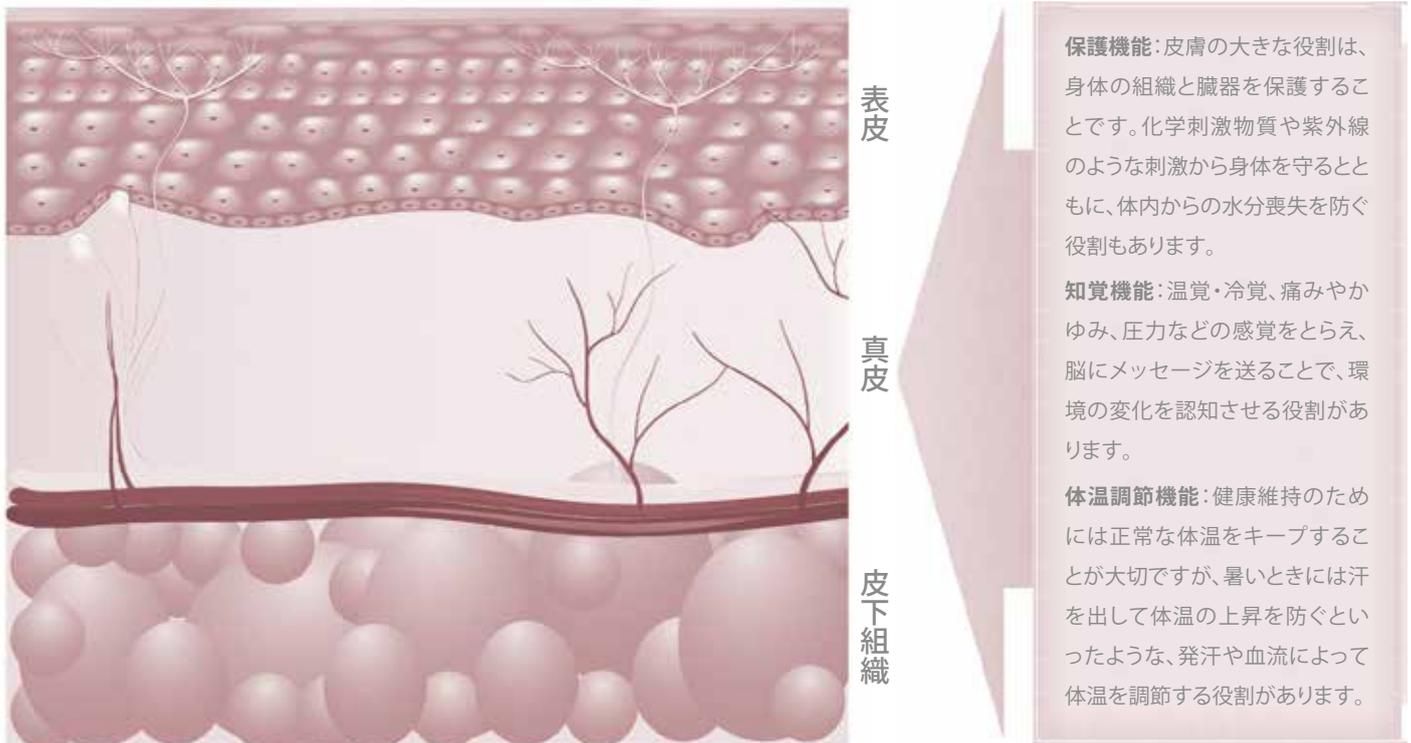
# CHAPTER 2

## 塗布がもたらすメリット

オイルを塗布することは、肌や身体全体にメリットをもたらします。芳香では、空気中に広がる香りを楽しむことができ、摂取では、水や飲料などに加えたり、食用植物油などと一緒にカプセルに入れて摂ることで幅広いメリットを得ることができますが、塗布では、オイルのはたらきを損なわずに、肌や身体の特定期位に良い影響をもたらします。

### 科学的背景

人の身体全体を覆う皮膚(肌)は、実は、肝臓や心臓のような臓器のひとつです。その重量と面積から、人体で最も大きな臓器と呼ばれており、保護機能、知覚機能、体温調節機能など、さまざまな役割を担っています。



## 肌への浸透

皮膚が身体を保護し、健康管理に極めて重要な役割を果たすことがわかれば、塗布によってもたらされる影響やメリットが大きいこともわかりいただけるでしょう。エッセンシャルオイルは、脂溶性物質で肌に浸透しやすく\*、塗布することで長く肌の上にとどまりうるおいを守ることができます。特定の部位に使用することで、そのメリットを効果的に引き出すことができ、オイルを使用したマッサージでは、肌への浸透力\*をさらにアップさせます。ココナッツオイルなどのキャリアオイルでエッセンシャルオイルを希釈してマッサージをすれば、肌への浸透力\*が高まるうえに、刺激をやわらげ使用しやすくなるため、さらなるメリットをもたらします。

\*角質層まで



## どのようなメリットをもたらす？

皮膚には身体を保護・調節するはたらきがあり、エッセンシャルオイルが肌に浸透されやすい\*ことは前述の通りです。それでは、塗布することが具体的にどのようなメリットをもたらし、私たちはどのような変化を経験することになるのでしょうか。エッセンシャルオイルは、それぞれ独自の化学的特徴を持ち、各オイルによってメリットもそれぞれ異なります。やる気を与えたり、気分アップをサポートするオイルもあれば、落ち着き、心地よさ、温感・冷感を与えたり、気分を一新させてくれるオイルもあります。肌に塗布したオイルが浸透されていく\*につれて、それぞれのオイルが持つ特性やメリットを体感していくことになるでしょう。

オイルの多くは、洗浄や清潔をサポートする性質を持つため、肌を健やかで清潔に導きます。温感や冷感を与えるオイルは、肌の特定の部位を心地よくし、全身を落ち着かせてくれる作用があります。

肌や全身へもたらすメリットに加え、塗布することで各オイルそれぞれの香りのメリットも得られます。塗布した後に香りが肌に残るので、その部位からしばらく香りを感じられるでしょう。塗布のメリットを期待してオイルを使用することで、同時に肌に残ったオイルの香りを楽しむこともできるのです。それぞれの香りが肌に残り、リラックス、落ち着き・心地よさ、高揚感を与えてくれる、といった良いメリットをもたらします。

\*角質層まで



# 3 CHAPTER

## 安全な塗布

どのエッセンシャルオイルも、使用前に必ず注意事項を確認し、それを守って使用してください。安全に使用することで、刺激による炎症やトラブルを引き起こさずに、オイルのメリットを受けることができます。オイルには肌を健やかにしたり、身体をリラックスさせたりするはたらきがありますが、そのメリットはガイドラインに従って正しく使うことで得られるのです。それぞれのオイルによって違うため、使用していくうえで特定のオイルが自分の身体へどのような反応を示すかも必ず確認してください。

### 希釈

安全に肌へ塗布をするためには、まず、希釈について知ることがとても大切です。オイルが希釈されると、そのメリットも薄まると思われがちですが、実際は、希釈することで肌への浸透力\*が高まり、より長くメリットが持続します。キャリアオイルでエッセンシャルオイルを希釈すると、蒸発を遅らせて肌への浸透力\*を高める効果があるため、敏感な肌やデリケートな肌を保護するはたらきが強まります。このことから、希釈はオイルのはたらきを薄めるものではなく、メリットを高めるものであるといえるでしょう。

\*角質層まで



## キャリアオイル

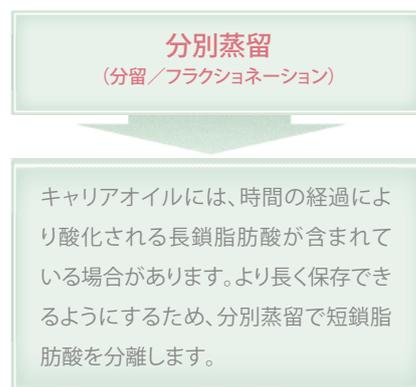
キャリアオイルとは、エッセンシャルオイルを希釈するために用いられる植物油のことで、エッセンシャルオイルを必要とする部位へ文字通り「キャリア（運ぶ）」してくれるものです。キャリアオイルによって希釈されることで、エッセンシャルオイル自体は薄められますが、肌への浸透力\*が高まるほか、刺激をやわらげて使用しやすくなるため、エッセンシャルオイルが持つちからやメリットを高めてくれます。

理想的なキャリアオイルは、エッセンシャルオイルが溶解しやすく、繊細な化学的特徴を損なわない、純粋な植物油です。エッセンシャルオイルの化学的組成が何らかのかたちで分解したり重合されると、本来持つちからが損なわれてしまうため、求めているメリットを得ることができません。次に挙げるものは、エッセンシャルオイルの希釈を効果的に行う一般的なキャリアオイルです。

- アボカドオイル
- ウォールナッツオイル（くるみ油）
- マカダミアナッツオイル
- スウィートアーモンドオイル
- リンシードオイル（亜麻仁油）
- サンフラワーオイル（ひまわり油）
- オリーブオイル
- ココナッツオイル（ヤシ油）

ほとんどのキャリアオイルには、時間の経過により酸化される化学成分が含まれています。キャリアオイルが分別蒸留（分留／フラクショネーション）されること、またはその過程を経ることで、保存可能期間が長くなります。ドテラでは、天然のココナッツを分留したココナッツオイルを精製して販売しています。ドテラ ココナッツオイルは、使いやすいサラッとした軽いタイプのキャリアオイルです。

\*角質層まで



### 【オイルを塗布する際の注意】

オイルによっては、塗布（部分浴等も含む）する際に必ず希釈が必要なものもあります。特にゼラニウムは、必ず規定の使用方法に従ってお使いください。

#### 《希釈割合の目安》

キャリアオイル      エッセンシャルオイル  
10 滴      :      1 滴

## 適切な使用量

安全にエッセンシャルオイルを使用するには、必ず使用量やガイドラインを守る必要があります。芳香、摂取、塗布のすべての方法での使用において、安全のために適量を守る必要があります。エッセンシャルオイルはそれぞれ異なる化学的特徴をもちますが、個人の健康状態や、これまでどの程度オイルを使ってきたかによっても状況が異なり、肌もそれぞれ人によって性質や状態が異なります。肌への使用は、オイルの刺激で炎症を起こしたり、敏感反応を引き起こすリスクがあります。適切な使用量は、個人の体格や年齢、健康状態によって変わってきますが、エッセンシャルオイルを肌に使用することが不安な方は、使用前に必ず医師や薬剤師に相談してください。

エッセンシャルオイルをはじめて肌に塗布する場合は、1回1～2滴の少量から始めてください。塗布してみて、身体がどのように反応するかを観察・確認し、問題がなければ、必要に応じて量を調整していきましょう。オイルは強いはたらきをもつので、一度に多く使うよりも、1日何回かに分けて少量ずつ使うのがおすすめです。最小量から始めて、必要に応じて量を増やし、4～6時間ごとに繰り返し塗布するのがよいでしょう。

### 塗布の目安量／大人(13才～)\*

- ・1回の目安量(4～6時間おき):  
3～6滴
- ・24時間の最大使用量:12～36滴
- \*20歳以上の場合は、個々人の体格(身長、体重など)を考慮してご使用ください。

## 過敏反応

感度、健康問題、コンディション、好みや相性は人それぞれであり、使用するエッセンシャルオイルによって過敏反応を引き起こすことがあります。敏感肌の方は、刺激に対してより敏感になることがあるため、オイルを塗布する際は、より一層の注意が必要になります。

### パッチテスト

はじめて塗布する前に、必ずパッチテストなどを行い、肌や身体がエッセンシャルオイルにどのように反応するかを確認してください。必要に応じて数滴のエッセンシャルオイルをキャリアオイルに混ぜ、腕の内側などの目立たない部位に塗ってみましょう。塗布後、過敏反応や炎症が起きていないかを1時間おきにチェックし、2～3度試して様子を確認してみましょう。

### 光毒性

肌への塗布後、直射日光や紫外線を浴びることで光毒性を引き起こすエッセンシャルオイルがあります。感光性成分が含まれる柑橘系オイルが例として挙げられますが、これらのオイルは、塗布後12時間程度は直射日光を避けなければいけません。塗布前に必ず製品ラベルの「ご使用上の注意」をご確認のうえ、光毒性を引き起こすリスクのある場合は注意を守って使用してください。



## 塗布できるエッセンシャルオイル

過敏反応を避けるため、ドテラは各エッセンシャルオイルの製品ラベルに「ご使用上の注意」を記載しています。塗布できるオイルは化粧品カテゴリのものに限り、キャリアオイルでの希釈が必要な場合もあります。ゼラニウムに関しては、局所的な使用の際は、必ず10:1に希釈するようにしてください。

## 塗布の注意

エッセンシャルオイルは、それぞれの化学的特徴によって性質が異なり、それぞれの固有のちから、香りを持ちます。塗布する肌の部位によっては非常に敏感で、過敏反応を起こしやすい場合もありますので、そのような部位には、どのオイルも塗布しないでください。また、手や指にオイルが残るため、塗布後は石鹸で手をよく洗い、敏感な部位や顔や目のまわりを触ったり、こすったりしないように気を付けてください。

### 塗布を避けるべき部位

- ・鼻、目のまわり
- ・耳、耳の内部
- ・陰部
- ・傷やケガや、荒れている肌部分

# CHAPTER

## 塗布のアイデア

希釈、過敏反応、目安量についての基礎知識がついたところで、実際にエッセンシャルオイルをどのように塗布するかについてご紹介しましょう。CHAPTER 3では塗布を避けるべき敏感な部位を挙げました。CHAPTER 4では、塗布におすすめの部位と、そのはたらきについて説明します。

**顔:** 毎日使っているスキンケア製品にエッセンシャルオイルを加えれば、さらに健やかな肌へと導きます。2〜3滴のオイルをクレンザー、モイスチャライザー、ボディローションなどに加えることで、簡単に毎日の習慣に取り入れられ、メリットを得ることができます。ココナッツオイルで希釈し、顔に塗布することもできます。

**こめかみ、額、頭蓋底、首:** リラックスしたいときや、身体に緊張状態が続いたときに塗布することで気分をほぐします。長時間のデスクワークが続いたとき、1日頑張った後に緊張感をほぐしたいときには、心地よさやリラックスへと導くオイルを選んで塗布してみましょう。

**腹部:** オイルの摂取によって、食後の気分をすっきりさせて快適な状態へと導くこともできますが、腹部へ塗布することでも似たようなはたらきを期待することができます。香りで気分を心地よくしてくれたり、重苦しい気分をすっきりと整えてくれます。

こめかみ、額、頭蓋底、首: 緊張を穏やかに。

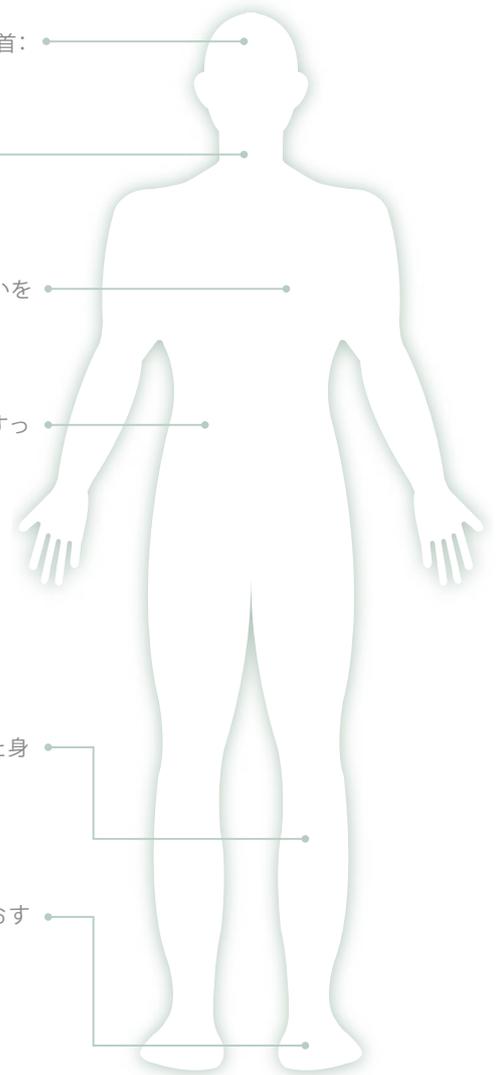
顔: 健やかな肌へ。

胸部: クリアな息づかいをサポート。

腹部: 食後の気分をすっきりさせて、快適に。

腕、脚、背中: 酷使した身体を穏やかに。

足裏: 塗布しやすいおすすめ部位。



**腕、脚、背中:**運動やエクササイズの後には、腕、手首、脚、足、背中に塗布してマッサージすると、気分が穏やかになります。身体を動かした後に、冷感や温感を感じられる性質を持つオイルを使ってマッサージすると身体の状態を整えてくれます。

**胸部:**冷感や爽快感を感じられるオイルを胸部に塗布すると、クリアな息づかいをサポートします。塗布したオイルのメリットとともに、そのオイルの芳香のメリットを呼吸するたびに得ることができます。

**足裏:**オイルは足裏への浸透性\*が高いので、塗布するのにおすすめです。足裏は皮膚がとても厚くて刺激を感じにくい部位のため、はじめて塗布するときや、子供たちに塗布する場合に適しています。

\*角質層まで

## 塗布のアイデア

準備ができたら、どのオイルを塗布するか選びましょう。ここでは、毎日の生活に取り入れられる特定のオイルのはたらきについてご紹介します。塗布前には、製品ラベルに記載されている「ご使用上の注意」を必ず確認してから、化粧品カテゴリのオイルをご使用ください。



### アーボビテ\*1

ハイキングやアウトドアの時に、手首や足首に塗布すれば、天然のべールに。

### イランイラン

首筋に塗布すると、気分を高め、感情をほぐしてくれます。

### ウィンターグリーン

運動やエクササイズの後には、手、背中、脚にマッサージして、温感を感じながらリラックス。

### オレガノ\*1

キャリアオイルと混ぜて、心地よいマッサージに。

### オレンジ\*2

ペパーミントなどと一緒に手の平で1~2滴混ぜてこすり合わせ、香りを吸い込んだ後に首筋にすりこんで、元気アップ。

### サイプレス

ラベンダーやペパーミントなどと一緒に首周りをマッサージしてリラックス。

### サンダルウッド

1~2滴を入浴剤に混ぜて、心地よいバスタイムを。

### シダーウッド

フェイシャルトナーやモイスチャライザーに2滴加え、肌を清潔にキープ。

### ジャスミン\*3

肌、髪、頭皮を保護し、うるおいを与えてツヤツヤに。

### ジュニパーベリー

肌に1滴垂らし、クリアで健やかな肌に。

### ゼラニウム\*4

美しい肌へ導くはたらきと、優雅な香りを楽しんで。

### ティーツリー

1~2滴を、肌の気になるスポットに塗布。

### パチョリ

モイスチャライザーに加えて、肌のバランスを整え健やかに。

### プチグレン\*1

就寝前に2~3滴を足裏に塗布すれば、心地良いおやすみタイムをサポート。

### フランキンセンス\*1

モイスチャライザーに加えて、若々しくイキイキとした肌へ。

### ベチバー

立ち仕事が続いた後の足のマッサージに。

### ペパーミント

起床時にこめかみに塗って、一日シャッキリ元気に。

### ヘリクリサム

エイジングサインの気になる肌になじませ、こまめにお手入れ。

### ミルラ

ローマンカモミールと一緒に、2~3滴を入浴剤に混ぜて、肌にも心にも癒やしのバスタイム。

### ユーカリプタス

胸に塗布して、爽快ですっきりとした息づかいをサポート。

### ラベンダー

こめかみや首筋に塗布したり、入浴剤に混ぜてバスタイムでリフレッシュ。

### レモン\*1

車やバイクの修理など油を使った作業の後に、石けんに数滴垂らして。

### ローズ\*3

健やかでうるおいに満ちた肌へと導き、優雅な香りは気持ちを優しく前向きに。

### ローマンカモミール

お好みのモイスチャライザー、シャンプー、コンディショナーなどに1~2滴加え、イキイキとした肌と髪に。

\*1 日本では化粧品カテゴリで販売されていないが、今後、化粧品カテゴリのシングルオイルとして発売予定。

\*2 「アロマタッチキット」に含まれる5mLボトルは、化粧品カテゴリのオイル。

\*3 日本では、プロモーションプレゼント限定。

\*4 局所的な使用の際には、キャリアオイルで必ず10:1に希釈してから使用してください。

製品カテゴリや発売予定の情報は、すべて2020年7月1日時点のものです。



## 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](https://www.doterra.com/JP/ja_JP)