

dōTERRA® eBOOK



CHAPTER 1

エッセンシャルオイル
とは？

CHAPTER 2

エッセンシャルオイルを
使う理由

CHAPTER 3

エッセンシャルオイルの
使い方

CHAPTER 4

エッセンシャルオイルの
安全性

CHAPTER

エッセンシャルオイルとは？

この地球上には多種多様な植物が存在し、それらの形、大きさ、色、香りはさまざまです。通常、植物の根や花、種子、樹皮などには、肉眼では見ることのできない化合物が含まれています。その中には高濃度かつ非常に優れた力を秘めた物質があり、エッセンシャルオイルとして知られています。揮発性芳香化合物とも呼ばれ、芳香を放ち、厳しい環境や虫から植物を守ったり、受粉を助けたりする役割を果たしています。

エッセンシャルオイルの科学

エッセンシャルオイルは揮発性です。オイルに含まれている**揮発性芳香化合物**の化学組成は空気中にすばやく分散する性質があるため、オイルから少し離れていても、ボトルを開けた瞬間に香りを感じることができるのです。

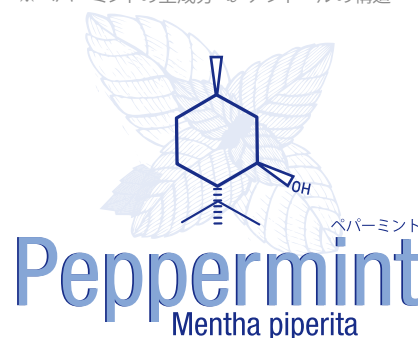
揮発性芳香化合物は、空気中ですばやく動き、私たちの脳の嗅覚センサーに直接作用します。それによって私たちはオイルの香りを感じるのです（オイルがどのように脳を刺激するのかについては、CHAPTER 2、3で詳述します）。

揮発性芳香化合物は、これまでに3千種類以上発見されています。重要なのは、これらの化合物が、それぞれのオイルのはたらき、香り、性質を特徴づける重要な役割を担っているということです。オイルは、植物やその部位によって化学組成がそれぞれ異なるため、一つひとつ違った特性があります。

揮発性芳香化合物とは

室温になると液体または固体の状態からすばやく気体へと変化することで知られる、有機小分子。

※ペパーミントの主成分・*l*-メントールの構造



嗅覚系とは

オイルの芳香を吸い込むと、香りは脳の嗅覚系を介して処理される。脳の嗅覚系は、においの感覚をコントロールする役割を担っている。

エッセンシャルオイル使用の歴史

エッセンシャルオイルを最近のトレンドだと思っている人もいますが、植物エキスや植物の芳香由来の製品は、伝統的に使用されてきたものです。古代文明においては、アロマセラピー、パーソナルケア、健康管理、宗教的儀式、美容、調理などに植物の芳香が使われていました。下記に示す世界の香りの歴史からわかるように、オイルの利用は一時的な流行ではなく、それどころか、何世紀も前に世界各地の文明で発祥したものなのです。



エジプト

古代エジプト人は、美容や調理、埋葬、宗教的儀式で植物の芳香由来の製品を使用していた。

ギリシャ

古代ギリシャでは、ホメロスやヒポクラテスのような賢人が、古代エジプト人の発見に基づいて、植物の芳香の利用について研究していた。

イタリア(ローマ)

古代ローマ人は日常的に、マッサージや香水、アロマバスに植物エキスを使っていた。

イラン

中世、イラン地域の人々は、香料として、また健康維持のためにスパイスや樹脂を頻繁に使用し、交易もしていた。

インド

アーユルヴェーダはインド発祥のホリスティック健康哲学で、5千年にわたる発展のなかで芳香化合物や植物性化合物を利用してきた。

中国

中国数千年の伝統的慣習として、健康のために植物素材とその芳香を利用してきた。

フランス

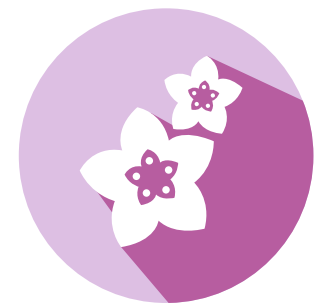
19世紀にエッセンシャルオイルについて徹底的に研究したフランス人化学者、ルネ・ガットフォセは、「アロマセラピー」という言葉を作った人物として知られている。



パーソナルケアと美容



アロマセラピー



調理



健康管理

世界における植物エキスの歴史

エジプト



植物由来の製品の使用は、紀元前3千年のエジプト人の記録にさかのぼります。彼らは植物エキスを多くのことに用いていました。古代エジプト王のラムセス5世のミイラからは、ジュニパー、カンファー、ミルラの芳香化合物が発見されており、彼らが確かに埋葬にそれらを用いていたことがわかります。

ギリシャ



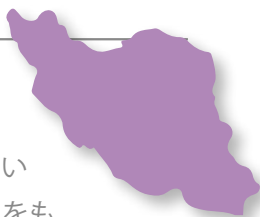
紀元前2千年頃には、ギリシャでヨーロッパ最初の文明が起こり、香料や、植物を用いた手当てに関心がもたれるようになりました。ホメロスやヒポクラテスのような賢人は、エジプト人が伝承してきたことを学び、さらに芳香や植物について精通するようになっていきました。彼らの研究はギリシャ文化に浸透していき、当時の習慣に影響を与えました。植物から揮発性化合物を抽出するために、ワインや油脂を使って溶媒抽出をしたことが文書に残されています。

イタリア(ローマ)



古代ローマでは、芳香化合物は文化や健康の重要な要素でした。ローマ人は、アロマバス、マッサージ、香水などに植物エキスを用的ことで知られていました。この時代の文献には、植物エキスや芳香化合物が健康のために広く利用されていたことが示されています。

イラン



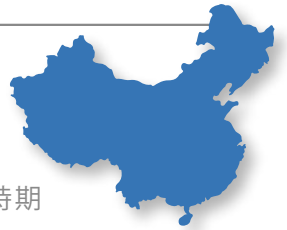
中世ペルシャ(現在のイラン)では、多くの人が植物の力を活用しており、樹脂やスパイスがよく取り引きされました。樹脂やスパイスは多くの恩恵をもたらすとして重宝されていたのです。ペルシャ人医師のアビセンナは、健康について広範囲にわたって書き記しており、アロマセラピーの父として認められ、広く知られています。

インド



インドで5千年にわたって発展してきたアーユルヴェーダでは、自然界の要素を用いて体内のバランスを見きわめ、健康へと導きます。今日もインドでは、大多数の人がもっぱらアーユルヴェーダの伝統にのみ従っているか、もしくは西洋医学と組み合わせて利用しています。

中国



6世紀から14世紀にかけて、中国は世界の大国で、当時のほかの文明をはるかにしのぐ科学技術をもっていました。この時期に幅広い研究がなされ、植物の活用に関して多大な進歩を遂げました。今日に至るまで、中国の伝統的な手法は変わらず用いられてきており、健康のためにさまざまな植物素材が使用されています。

フランス



19世紀、歴史的な大転換が始まりました。化学が新たに発展し、エッセンシャルオイルの抽出方法が洗練され理解が深まったのです。この時期に、ルネ・ガットフォセ(化学者・調香師)が「アロマセラピー」という言葉を作り出しました。フランスの医師は臨床にエッセンシャルオイルを活用しており、今日においても医学部でその安全性について研修を受けています。

エッセンシャルオイルはどのように作られるか

オイルが植物由来であることは説明しましたが、ではそれはどのように作用するのでしょうか。知っていただきたいのは、オイルはどれも均質なものになるわけではないということです。オイルの純度は、土地、抽出方法、天候などの要因によって異なります。どんなに植物を丁寧に選び、育て、収穫しても、抽出過程でオイルの品質を維持できるものもあれば、そうでないものもあります。抽出には細部まで注意を払わなければならない、精緻さが必要とされるため、それは工程というよりもむしろ芸術的な妙技であるといっていでしょう。抽出には正確さが求められ、収穫法、温度、抽出時期、加圧量などに細心の注意を払わなければならないのです。

植物はどのようにしてエッセンシャルオイルになるのか

オイルの生産過程は、どのようなタイプの植物からオイルを抽出するかによって異なりますが、基本的には、オイルを植物から分離するための特別な機械を使います。前述のように、オイルは植物のさまざまな部位に含まれており、たいいてい場合は微量です。それを機械で分離していきます。たとえば柑橘系オイルを抽出するときには、機械を使って果皮からオイルを分離します。



ジャスミンの花の香り

ジャスミンの花からは、すばらしい香りの有用なオイルが抽出される。ひとたび花が咲くと、揮発性芳香化合物はほどなくして失われてしまうため、適切な時期に収穫することがきわめて重要である。早朝、つぼみが開ききってしまう前に収穫しなくてはならず、1時間遅いだけでも重要な化学成分が失われてしまうのだ。

エッセンシャルオイルとは何か、どのように作られるのか、そしてそれらが何世紀にもわたって安全に使われてきたことがわかれば、オイルが謎に満ちたものではなく、日常生活で使われる実用的なものであることが納得できると思います。もし、オイルをどのように自身のライフスタイルに取り入れたらよいだろう、とお考えなら、さまざまな生活シーンにおける使い方やメリットについて、次ページからの解説が役に立つでしょう。

CHAPTER 2

エッセンシャルオイルを使う理由

エッセンシャルオイルや植物エキ스는、文化的慣習や伝統のなかで何世紀にもわたって使用されてきました。そして今、オイルは、技術の進歩や品質、安全性の向上とともにより手に入れやすく、日常生活で使いやすいものになっています。

歴史的にもオイルはポピュラーで実用的なものでしたが、現代ではオイルの有用性や安全性を示すエビデンスや研究成果も増えており、さまざまな人々が日常生活に役立てるための資料が揃うようになっています。

毎日使えるエッセンシャルオイル

人によってニーズや好みは異なりますが、幸いにもオイルは用途が広く、使う人に応じて有用性をもたらしてくれます。オイルの使用にあたっては専門的な研修を受ける必要があると考える人もいますが、オイルの仕組みについての基本的な知識があれば、毎日の習慣として気軽に取り入れることができます。

「自分の日常生活にオイルは本当に必要なのだろうか」と疑問に思う方は、以下の質問に答えて、いかにオイルが暮らしにフィットするものであるかを確認してみてください。

- Q 刺激のある化学物質を含む家庭用洗剤を子どもに使うことが心配ではありませんか？
- Q 傷んだ髪や頭皮をケアする方法をお探しですか？
- Q 肌を健康的で若々しく保つ製品をお探しですか？
- Q 食後に不快感を覚えることがありますか？
- Q 首や頭に不快感を覚えることがありますか？
- Q 季節や環境によって不調を感じることがありますか？
- Q 健康的な毎日をサポートする製品をお探しですか？
- Q 食事や飲み物、デザートに、有用性のある天然の香りを加えるのは好きですか？

このなかに「はい」と答えた質問が1つでもある場合は、ご自身が思っている以上に日常生活でオイルを使用できるかもしれません。オイルを謎めいたもののように思う人もいますが、掃除や料理、健康維持などに普通に使えるものなのです。多くの人たちが、オイルを楽しみながら毎日の生活に取り入れ、心身の健康のために活用しています。

ヘルスケアを目的としたエッセンシャルオイルの使用

古代の人々は、オイルや植物の部位を、心身の健康維持のために利用していました。オイルは、肌の調子を整えたり、健康的な食生活をサポートしたり、オーラルケアをしたり、息づかいをすっきり整えたりといったことに使用できることから、健康でありたいと願う人々から長く愛されてきました。



このように、オイルには幅広いメリットがあることから、一人ひとりがそれぞれに合った使い方でオイルを体験することができます。幸いなことにオイルは多種多様であり、さまざまなニーズを抱える人々にとって、健康維持に役立つものです。一般的な解決策にとどまらず、使う人のニーズに合わせてカスタマイズできることから、オイルをヘルスケアに使用することは多くの人から人気を集めています。

エッセンシャルオイルの感情面へのメリット

オイルはそれぞれ独特の化学構造をもっていて、それゆえさまざまに役立ちます。気持ちを落ち着かせるもの、調子を整えるもの、グラウンディング（地に足をつけてしっかりと安定していること）をサポートするもの、また、活力を与えるもの、気持ちを高めるもの、ほっとさせるもの、元気を取り戻すものなどがあります。一日のうちにさまざまな感情や身体状態の変化を経験する私たちが、その変化に応じて健康を管理し維持できるよう、オイルはサポートしてくれるのです。

オイルのもたらすメリットは、化学構造によって決まります。清浄や清潔に役立つものもあれば、肌を落ち着かせるものもあります。また、オイルの芳香は脳に伝わり、感情や内面的な反応を引き出します。

オイルのボトルを開けて深く息を吸うと、オイルの香りは嗅神経を通して脳の嗅覚系で処理されます。嗅覚系とは香りの感覚をコントロールする脳の一部分であり、感情や記憶に関与する大脳辺縁系とつながっています。オイルの香りを吸い込むと、大脳辺縁系は、特定の香りと結びついた記憶に基づいて脳内に反応を生み出します。大脳辺縁系によって引き起こされる反応は、心が落ち着いたり気持ちが高まったりといった感情的なものであることが多く、それはオイルの化学構造に左右されます。さらに重要なことには、大脳辺縁系の反応は記憶に基づいているため、人によって同じオイルでも少々違ったふうに感じられるのです。

嗅覚による反応

嗅覚でにおいの情報が受容されると、精神的、心理的、感情的反応が引き起こされる。

オイルの香りがもつ化学的性質の例

元気を取り戻すオイル

感情や身体をサポートする香り。いきいきとした力をよみがえらせ、力強く若々しい身体と鋭い五感を保つ力に。



気持ちを盛り上げるオイル

心に刺激を与え、やる気に導く香り。元気いっぱい、陽気でさわやかな気分になれる。



活力を与えるオイル

やる気に満ちたアクティブな気分をもたらす香り。さわやかな刺激をもたらし、心身を目覚めさせる。



クリアに導くオイル

感情に落ち着きをもたらし、モヤモヤした気持ちをすっきりさせる香り。塗布すれば、肌をなめらかに整える*。



落ち着きをもたらすオイル

心身のリラックスを促す香り。イライラをなだめ、瞑想や心地よい眠りをサポートする。



癒やしのオイル

心身の問題を楽にする香り。不安なときに安心感をもたらす、ほっとさせてくれる。



安定感をもたらす香り

精神を落ち着かせ、穏やかで感情バランスのとれた状態へと促す香り。



※製品の発売状況は、2019年12月現在のものです。*各製品ごとに定められた用途に従ってご使用ください。

CHAPTER 3

エッセンシャルオイルの使い方

ここまで、エッセンシャルオイルとは何か、どのように作られるのかについて

説明してきました。次に、オイルの使い方についてご紹介しましょう。

オイルは、専門知識がなくても幅広い使い方を楽しむことができます。

日常生活における安全かつ簡単な使用方法についての基本的な知識さえあれば、問題ありません。

芳香について

オイルを体感する方法のひとつは、芳香浴、または芳香を吸い込むことです。芳香浴にはたくさんのメリットがありますが、とりわけ気持ちを整えるのに効果的です。オイルの化学構造によって、元気づけて前向きな気持ちに導くものもあれば、気持ちを落ち着かせて穏やかにするものもあります。

芳香に関する研究

研究では、オイルの芳香を吸い込むことは、さまざまな場面において緊張や不安を落ち着かせるのに効果的である、という明確なエビデンスが示されている。

ディフューズ

ディフューズはオイルの芳香を楽しむのに最適な方法のひとつで、そのためには専用のディフューザーを使用するのが最も効率的です。ディフューザーはオイルをミスト、つまり微細な粒子に変えて拡散し、長時間芳香浴をすることができます。

注意していただきたいのですが、オイルは繊細な化学構造をもっていますので、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でください。最適なのは、水や冷気でオイルを拡散するディフューザーです。

ディフューザーを使えば手軽にオイルの芳香を楽しめますが、特別な機器がなくてもかまいません。ボトルから直接オイルを吸い込んだり、手のひらに1滴垂らし、両手をすり合わせて香りを吸い込んだりする*だけでも、オイルを体感することができます。



*化粧品カテゴリのオイルをご使用ください。

香りを取り入れるためのアイデア

-  衣類にオイルをスプレーして、心地よい香りを長時間楽しんで
-  手にのひらに1滴垂らして両手をすり合わせ、両手で鼻を覆って香りを吸い込んで
※化粧品カテゴリの製品をご使用ください。
-  シャワーを浴びる際、床のお湯がかかりにくい場所にオイル2〜3滴を垂らして深呼吸
-  水と一緒にスプレーボトルに入れ、カーペットや家具、リネン類にスプレー
-  コットンボールにオイルを垂らし、車のエアコンの送風口に
-  洗濯のすすぎの際数滴加え*、洗濯物にさわやかな香りを
*衣類に色が移らないよう無色透明のオイルをご使用ください。

【安全上の注意】

- ・化粧品カテゴリ以外のオイルは、肌につかないようご注意ください。
- ・一般的にオイルの芳香を楽しむことは安全で、ほとんどの人が問題なく使用できるものとされています。ただし、どのように用いる場合でも、適切な使用量を守ることが大切です。望ましいはたらきを得るために、ディフューズする際は少量を1日数回に分けて使用するようにしてください。

塗布（および部分浴などの局所的な使用）について

エッセンシャルオイルを塗布（部分浴等も含む）することで、安全に、肌や特定の部位にメリットをもたらすことができます*。エッセンシャルオイルは、その化学組成ゆえに肌に浸透しやすく*、塗布した部位に良い変化が感じられます。エッセンシャルオイルは肌に吸収されやすい*ものですが、キャリアオイルを使用すれば、長く肌の上にとどめてうるおいを守ることができます。

エッセンシャルオイルの最適な希釈方法は、人によって異なります。オイルの成分、使う人の好み、オイルへの敏感さを考慮してご判断ください。

※肌にエッセンシャルオイルを使用する場合は、化粧品カテゴリのものをご使用ください。



キャリアオイルとは

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。ココナッツオイルなどをキャリアオイルとして使用することで、エッセンシャルオイルのはたらきを損なうことなく効果的に取り入れることができます。また、エッセンシャルオイルを希釈すると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。

*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

10 滴

エッセンシャルオイル

1 滴

エッセンシャルオイルを塗布する方法

おすすめの部位

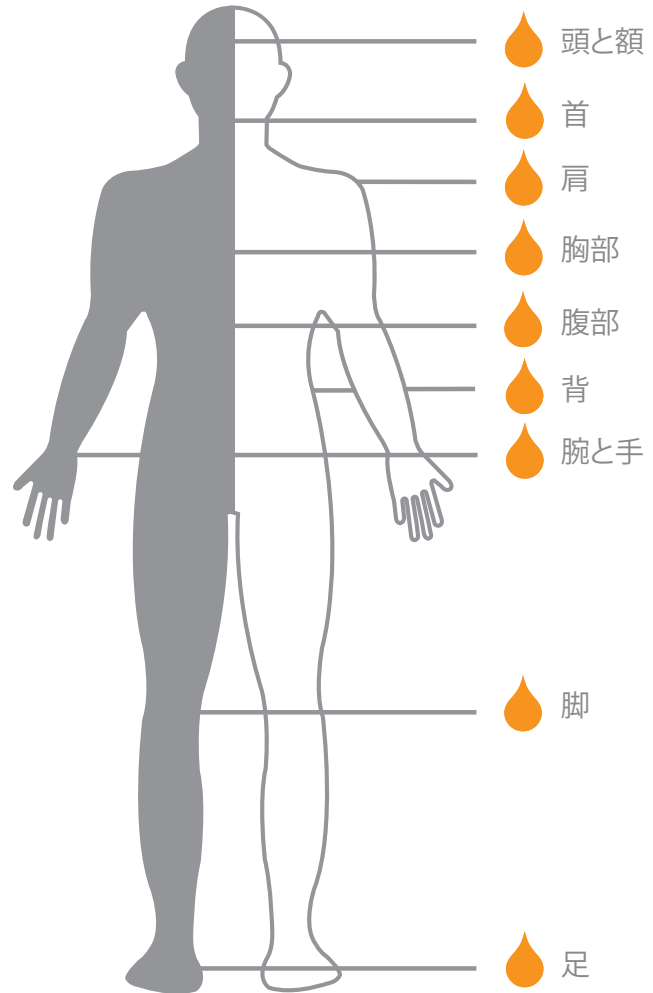
- ・首
- ・額とこめかみ
- ・胸部と腹部
- ・腕、脚、足の裏

避けるべき敏感な部位

- ・目のまわりなど顔の特定部位
- ・耳の中や目
- ・傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位

そのほかの効果的な方法

- ・バスソルトやキャリアオイルに数滴加えてお湯に入れ、部分浴をする
- ・水やお湯に2滴垂らして布を浸し、肌に当てる
- ・オイル数滴を化粧水や乳液に混ぜて、肌に塗布



摂取について

エッセンシャルオイルの摂取に関しては、業界内でも長年にわたって議論が絶えず、その安全性の確認と多くの使用例の検証のために、今なお研究が続けられています。一方で、オイルがすでに私たちの食生活の重要な一部を占めているであろうことは明らかなです。というのも、人が一日のうちに消費する植物の大部分にも、オイルはわずかに含まれているのですから。

エッセンシャルオイルを摂取するメリット

オイルを摂取すると、その一部は消化管を通して血流にのり、身体中を巡ります。前述のようにオイルは脂溶性で、私たちが摂取するすべてのものと同様に肝臓などの器官で代謝され、排出されます。摂取はオイルの作用を取り入れる有益な方法のひとつであり、適切な量であれば、私たちの身体はごく自然にオイルを代謝することができるのです。



毒性への配慮

エッセンシャルオイルも食べ物などと同様に、身体に悪い影響が及ばないように、常に適切な量で使用する事が大切です。水、ビタミン、ミネラルといった、生命に不可欠で通常は身体に害のない物質であっても、量を誤ると身体にダメージを与えるものに変化することがあります。ですから、オイルもまた同じように推奨されている目安量をオーバーしないように注意し、健康に配慮する必要があります。

摂取については個別に(またはオイルの種類によって)考慮を

オイルを食品や飲料に用いて摂取する場合、オイルに含まれる特定の化学的性質や、起こり得る変化、適切な量、各オイルの使用方法を確認する必要があります。量にかかわらず摂取してはいけないオイルもあるのでご注意ください。さらに、摂取の可否はオイル自体の品質によっても変わりますので、十分に留意してください。

※P15に記載の注意事項をよくお読みください。

おすすめの摂取方法*

※摂取できるオイルは食品カテゴリーのものにかぎります。

1.  飲み物に加える	2.  空カプセルに入れて摂取	3.  サプリメントタイプのエッセンシャルオイルを摂取	4.  お好みの料理に加える
---	---	--	--

- 水やスムージー、牛乳、お茶、その他お好みの飲み物に、オイルを1滴加える。
- オイル数滴を食用の植物油(オリーブオイルなど)で希釈し、ドテラのベジタブルカプセルに入れて水で飲み込む(カシア、シナモン、オレガノなど、刺激が強いオイルは特にご注意ください)。
- 料理の際、フレッシュハーブやドライハーブ、スパイスの代わりとして、オイル数滴をお好みのレシピに加える。
- 少量のヨーグルトやアップルソースに、オイルを1滴加える。

初心者向けのエッセンシャルオイルは？

芳香を楽しむにせよ、塗布するにせよ、摂取するにせよ、どのオイルから始めたらよいだろうと思われるかもしれません。ドテラでは、さまざまな用途で使えるシンプルなオイルから使い始めて、オイルの香りやはたらき、特性、使い方に慣れることをおすすめしています。初めてオイルを使う方には、以下のオイルをおすすめします。

レモンは、ドテラで特に人気のあるオイルのひとつです。最初の1本として、前向きな気持ちになれて幅広い用途に使えるオイルをお探しの方に、レモンは最適です。

オイルの世界を体感してみたいという方には、**ラベンダー**から始めるのがよいでしょう。ラベンダーは、気持ちの落ち着く心地よい香りであるだけでなく、毎日の生活でとても役立ちます。

オイルのパワーを感じてみたい方には、**ペパーミント**がよいでしょう。さまざまに使うことができ、印象的な体感が得られるはずです。



- ラベンダーを塗布すると、肌をなめらかに整えてくれる。
- ラベンダーを数滴ディフューズすると、緊張感がほぐれてほっとする。
- 就寝前、寝具や枕、足裏にラベンダーを数滴塗布すれば、心地よい睡眠環境づくりをサポート。
- スプレーボトルにラベンダー数滴と水を入れてよく振り、マットレスやソファ、リネン類にスプレーすると、さわやかに香る。



- レモンを2、3滴ディフューズして、気持ちが高まる空間を演出。
- 布などにレモンを含ませて木製の家具や床を拭くと、木材塗装の保護とクリーニング、ツヤ出しに。
- コップ1杯の水にレモンを2、3滴加えると、さっぱりとしたドリンクに。
- スプレーボトルにレモンと水を入れてよく振り、拭き掃除に使うと、汚れ落としに。
- レモンを水に加えてうがいをし、口の中をすっきりリフレッシュ。



- 活力が足りないとき、ペパーミントオイルを2、3滴ディフューズして元気に。
- シャンプーにペパーミントオイルを加えて頭皮をマッサージすると、さっぱりとしたヘアケアができる。
- 朝の目覚めのとき、こめかみにペパーミントオイルを揉み込むと、力みなぎる気分。
- ペパーミントオイルをディフューズすると、心地よい息づかいに。

4

CHAPTER エッセンシャルオイルの安全性

自分自身や家族に対して、良質のエッセンシャルオイルを適量で使用することは、安全であるといえます。高品質のオイルは詳細な検査を経て、安全性や純度、濃度が厳しく管理されています。家庭内で使用する他のものと同様、推奨される使用量を守って適切に使用すれば、オイルは安全なものなのです。オイルの数々のメリットのなかでも大きな利点として挙げられるのが、化学成分の入った製品を使用したくない人も安心して使用できるということです。子どもへの影響を懸念する人や、家の掃除に化学成分を使いたくない人、料理に化学調味料を使いたくない人にも安心です。オイルの適切な使い方と使用量を学べば、自然由来製品のメリットを楽しみながら、家庭で家族のために安心してお使いいただけます。

エッセンシャルオイル使用にあたってのガイドライン

オイルの適切な使用量は、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異なります。安全な使用のためには、使用前に医師または薬剤師に相談することをおすすめします。推奨されている使用方法や使用量を守ること、身体に負担がかかるのを防ぐことができます。

芳香のガイドライン

他の使用方法と同じく、デュフューズする場合も、少量のオイルを1日複数回に分けて使用することでより大きなメリットが期待できます。使用量、ディフューザーとの距離、部屋の広さによって、ディフューザーの使用時間は異なります。使用量が多く、ディフューザーに近いほど、作用も強くなります。水を使うディフューザーの場合、一般的には1回につき1～5滴がおすすめです。短時間（15～20分）から始めて、必要に応じて長くしてみてください。

エッセンシャルオイルの使用目安量

	大人(13才～*)	
	1回の 目安量 4～6時間おき	24時間の 最大使用量
芳香	—	—
摂取	1～5滴	12～20滴
塗布 および 部分浴等	3～6滴	12～36滴

*20歳未満の場合は、個々人の体格（身長、体重など）を考慮してご使用ください。

塗布(および部分浴等)のガイドライン

エッセンシャルオイルは強いはたらきをもつものなので、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。塗布する量は最小(1〜2滴)から始めて、必要に応じて量を増やしてみてください。4〜6時間ごとに繰り返し塗布することができます。適切な使用量は、個人の体格や年齢、健康状態によって異なります。

摂取のガイドライン

オイルを摂取する場合は、他のサプリメントと同様、使用にあたって注意することが大切です。最小量(1〜2滴)から始めて、必要に応じて量を増やしてみてください。推奨されている摂取量は1回につき1〜5滴で、オイルの種類やブレンドによって調整します。一定以上の量を摂っても有用性が増すということはありませんし、摂りすぎると身体に悪影響を及ぼすこともありますのでご注意ください。少量を、必要に応じて4〜6時間おきに摂取するのが望ましいでしょう。通常は、24時間内で合計20滴を超えない量を、1回分ごとに分けて使用します。オイルによっては、この限界量がもっと少ないものや、もっと多くても問題ないものもあります。長期間にわたって摂取する場合は、1日の量はより少なくすることをおすすめします。摂取する際には必ず製品ラベルをよく読み、食品カテゴリのオイルをご使用ください。

エッセンシャルオイルを安全に使うために

- 1日あたりの安全な使用量を守ってください。
- 柑橘系のオイルは、肌についた状態で直射日光や紫外線に当たると、シミ、かぶれ、アレルギー症状等を引き起こす場合があります。肌についてから12時間程度は、直射日光に当たらないようご注意ください。

摂取の注意

- 体質に合わない場合は摂取を中止してください。
- 薬を服用している場合は、飲み合わせに注意が必要なことがあります。かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。
- 過剰摂取にご注意ください。一定量以上摂取しても有用性は増しません。
- 持病をお持ちの方、妊娠中・授乳中の方の使用に関しては、かかりつけの医師または産婦人科医にご相談ください。
- 食品や薬にアレルギーのある方は、必ず原材料をご確認いただき、過去にアレルギーを起こしたことがある成分が入っている場合は使用をお控えください。また入っていない場合でも、使用し始めて間もないうちは体調に変化がないかチェックするようにしてください。

塗布の注意

- 鼻、耳、目のまわりに直接オイルを塗布しないでください。
- 体質により、オイルに過敏に反応される方もいます。塗布する前にはパッチテストを行ってください。
- 肌に塗布する際は、キャリアオイル等による希釈が必要なことがあります。子どもや敏感肌の人は特に、希釈することで肌が過敏に反応するのを防ぐことができます。ゼラニウムは、局所的な使用の際には必ず希釈するようにしてください。

保管方法

- オイルは、誤飲を防ぐためにも、子どもの手の届かないところに保管してください。
- オイルは直射日光を避け、湿気が少ない涼しいところに密閉して保管してください。
- 使用期限を守ってお使いください。また、開封後は使用期限にかかわらず、早めにご使用ください。

用語解説

p.2

エッセンシャル オイル(オイル)

植物の樹皮、茎、根、花、種子、その他の部位に含まれる天然化合物の一種。高濃度かつ非常に強力なはたらきがある。芳香を放ち、厳しい環境から植物を守ったり、受粉を助けたりする役割を果たしている。

揮発性 芳香化合物

芳香を持ち、室温において液体または固体の状態からすばやく気体へと変化することで知られる物質で、有機小分子から成っている。

p.7

嗅覚系

香りの感覚をコントロールする部位。オイルの芳香を吸い込むと、そのにおいは嗅覚神経を介して嗅覚系で処理される。嗅覚系は感情や記憶を司る大脳辺縁系とつながっている。

大脳辺縁系

感情や記憶を司る脳のシステム。オイルの芳香を吸い込むと、大脳辺縁系が特定の芳香に関連する記憶をもとに、脳内に刺激を生み出す。

芳香

ディフューザーでオイルを散布したり、ボトルから直接オイルの香りを吸い込んだりすることで、空気中の香りを楽しむ方法。

p.9

ディフューズ

最も効果的にオイルの芳香を楽しむ方法のひとつで、ディフューザーを使用すると効率が高い。ディフューザーはオイルをミスト、つまり微細な粒子に変えて拡散し、長時間芳香浴をすることができる。

p.10

塗布(および部分浴 等の局所的な使用)

オイルを局所に使用することで、肌や身体の特定の部位にメリットをもたらすことができる。オイルは肌に浸透しやすい*が、キャリアオイルを使用すれば、長く肌の上にとどめておくおいを守ることができる。

*角質層まで

キャリアオイル

エッセンシャルオイルを希釈するために用いる植物油で、文字通り、オイルを必要な部位へ「キャリア(運ぶ)」してくれる。キャリアオイルを使用することで、オイルのはたらきを損なうことなく、効果的に塗布することができる。

p.11

摂取

オイルの摂取には、水や飲料に垂らして摂る方法、空カプセルに食用油とともにオイルを入れて飲み込む方法がある。

p.17

毒性

物質は、身体にダメージを与えるものに変化することがある。水、ビタミン、ミネラルといった、生命に不可欠で通常は無害と思われるような物質でも、摂取量を誤ると人体にダメージを与えるものになり得る。オイルもその可能性があるため、推奨される適切な量を摂取すること。