

アロマセラピー講座

[精油の成分と作用]

成分分類及び備考	代表的な成分	主な作用	主な精油
①モノテルペン炭化水素類 備考：光毒性、皮膚刺激	カンフェン、リモン、テルピネン、ピネン、サビネン、ミルセンなど	弱消毒・殺菌、鎮痛、抗炎症、去痰、強壮、組織再生、うっ滞除去、コーチゾンなど	柑橘類(オレンジ、グレープフルーツ、レモンなど) パイン、サイプレス、ジュニパー、ティートリー、ペパーミント、ローズマリー、カンファー、フランキンセンス、フェネル、マジョラムなど
②セスキテルペン炭化水素類	アズレン、カマズレン、β-カリオフィレン、β-ピサボレン、プルネッサン、ファルネセンなど	弱消毒・殺菌、鎮静、抗炎症、弱血圧低下、抗アレルギー、抗ヒスタミン、うっ滞除去など(一部鎮痛、鎮痙攣あり)	カモミール・ジャーマン、クローブ、パーチュリーなど
③モノテルペンアルコール類 備考：使用上毒性がなく、皮膚刺激の原因にならない	シトロネロール、ゲラニオール、リナロール、L-メントール、テルピネオール、ツヤノール、テルピネン-4olなど	強消毒・殺菌、抗菌、抗ウイルス、神経強壮、免疫調整、駆虫など	ラベンダー、ペパーミント、ティートリー、プチグレン、イランイラン、クラリセージ、ゼラニウム、タイム、ローズ、ローズウッド、マジョラム、パルマローザ、バジル、ネロリなど
④セスキテルペンアルコール類 備考：使用上毒性がなく、皮膚刺激の原因にならない	セドロール、ネロリドール、ピサボロール、グロブロール、キャトロール、サンタロール、パチュロール、ピリジフロロールなど	強消毒・殺菌、抗菌、抗ウイルス、神経強壮、エストロゲン様、抗アレルギー、強肝、うっ滞除去など	カモミール・ジャーマン、サンダルウッド、クラリセージ、サイプレス、パーチュリー、ニアウリなど
⑤ジテルペンアルコール類 備考：使用上毒性備がなく、皮膚刺激の原因にならない	スクラレオール、フィトールなど	エストロゲン様、弱消毒・殺菌、去痰、緩下、抗真菌、抗ウイルスなど	クラリセージ、ジャスミンなど
⑥フェノール類 備考：大量・長期使用で肝毒性を示す、皮膚刺激が強く肌を荒らす	カルバクロール、オイゲノール、チモール、チャビコールなど	消毒強・殺菌、抗菌、抗ウイルス、神経・免疫刺激、鎮静など	タイム、オレガノ、クローブ、バジルなど
⑦フェノールエーテル類 備考：大量・長期使用で肝毒性、神経毒性あり	トランス-アネトール、チャビコールメチルエーテル、サフロールなど	消毒強・殺菌、抗菌、抗ウイルス、鎮痙攣、神経・免疫刺激、鎮静など	タラゴン、フェネルなど
⑧アルデヒド類 備考：皮膚刺激が強く肌を荒らすので原液を塗らない	シトロネラール、ネラール、ゲラニアル、アニスアルデヒド、クミンアルデヒド、アセトアルデヒド、オクチルアルデヒド、ノニルアルデヒドなど	免疫刺激、抗ウイルス、抗真菌、強壮、抗炎症、神経系の鎮静、血圧低下、血管拡張、解熱、鎮痙攣、鎮痛など	ユーカリ・レモン、レモングラス、シトロネラなど
⑨ケトン類 備考：神経毒性が強い精油があるので使用に注意が必要	カンファー、ジャスミン、クリプトン、ベルベノン、ツヨン、ピノカルボン、メントン、フェンコン、カルボンなど	粘液溶解、脂肪分解、去痰、瘢痕形成、鎮静、強肝、胆汁分泌促進など(一部鎮痛、抗血栓、抗炎症、消化促進、強壮)	カンファー、セージ、ヒソップ、カモミール・ジャーマン、カモミール・ローマン、ペパーミント、ローズマリー・カンファーなど
⑩エステル類 備考：作用が穏やかで毒性がない	酢酸リナリル、酢酸ベンジル、サリチル酸メチル、酢酸ネリル、アンゼリカ酸イソブチル、酢酸オイゲノール、安息香酸ベンジルなど	抗ウイルス、抗炎症、鎮痙攣、瘢痕形成、神経系の鎮静強壮など	クラリセージ、カモミール・ローマン、クローブ、ジャスミン、ヘリクリサム、ラベンダー、パルマローザ、ベルガモットなど
⑪酸化物質類 (オキシイド類) 備考：皮膚刺激あり、特に乳幼児に著明	1,8-シネオール(ユーカリプトール)、アスカリドール、ピサボロールオキシイドなど	粘液溶解、去痰、抗菌、抗真菌、抗ウイルス、抗カタルなど	カモミール・ジャーマン、ローズマリー・カンファー、ラベンサラ、ユーカリ・ラディアタ、ユーカリ・グロブス、ニアウリなど
⑫ラクトン類 備考：神経毒性あり、光毒性(クマリン)あり	ジャスミンラクトン、クマリン、ベルガブテンなど	粘液溶解、脂肪分解、去痰、血液流動化、鎮痙攣など(一部抗ウイルス、抗真菌)	ベルガモット ※フロクマリン類は抗血栓作用のある血圧降下剤で、鎮静剤でありながら高揚作用も示す

[妊娠中に使える精油、注意すべき精油]

★妊娠初期から使える精油★

グレープフルーツ、真正ラベンダー、スイートオレンジ、ティートリー、ネロリ、パルマローザ、ビターオレンジ、フランキンセンス、ベルガモット、マンダリン、レモン、ローズウッド

※芳香浴でカモミール・ジャーマン、カモミール・ローマン、ペパーミント、イランイランはOK

☆妊娠6ヶ月から使える精油☆

サイプレス、サンダルウッド、ゼラニウム、パイン、パチュリー、ヘリクリサム、ユーカリ(グロブルス、ラジアータ)、ラベンサラ・アロマティカ、ローズ

☆分娩時使用できる精油☆

クラリセージ、カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン、ローズマリー・カンファー、マジョラム、ジュニパー

★妊娠中に使用できない精油★

ジャスミン、レモングラス、レモンユーカリ、アニス、アンジェリカ、オレガノ、クローブ、シナモン、セージ、タイム、スパイクラベンダー、フェンネル、バジル

[アロマセラピーの取り入れ方]

・芳香浴(ディフューザー、アロマライトなど)

・アロマバス(バスソルトに2~5滴混ぜてから使用しましょう)

・部分浴(手浴、足浴など。精油は3滴まで。必ず乳化させてから使用しましょう)

乳化方法:塩、エタノール、ハチミツ、スキムミルク、乳化剤のいずれかに精油を混ぜてからお湯に入れる

・アロママッサージ(キャリアオイルに精油を混ぜてマッサージする)

[精油の注意点]

・精油(エッセンシャルオイル)は100%ナチュラルのものを使用する。成分分析表が添付してあれば安心

・精油瓶のドロップパーは一滴で0.05ml

・精油の希釈濃度は1~3%(妊産褥婦は1%、成人で2~3%、小児は1%以下、乳幼児は使用不可)

1%: キャリアオイル5ml+精油1滴

2%: キャリアオイル5ml+精油2滴

3%: キャリアオイル5ml+精油3滴

[キャリアオイルの種類]

〈スイートアーモンドオイル〉

アーモンドの種子から採れる少し粘性のあるオイル。オレイン酸が豊富でタンパク質、ビタミンEなどを含み栄養価が高い。あらゆる肌の体質に使えるが、ナッツアレルギーの方には使用不可。品質保持期間は6ヶ月。

〈グレープシードオイル〉

ブドウの種子から採れるさっぱりとした感触のオイル。リノール酸が豊富でアレルギー性が低いため刺激の弱い人にも使用できる。品質保持期間は6ヶ月。

〈ホホバオイル〉

ホホバの種子から採れるオイル。酸化、腐敗しにくく肌に浸透しやすい。

〈アボカドオイル〉

アボカドの果実から採れるオイル。各種ビタミンが豊富で栄養価が高い。粘度が強いため、他のオイルとブレンドして使用するとよい。品質保持期間は6ヶ月。

他にもアプリコット、サンフラワー、セサミ、ココナッツなど様々なオイルがある。

[アロマレシピ]

〈つわり、食欲不振〉

ペパーミントまたは柑橘系の精油をハンカチなどに1～2滴たらし。

〈こむらがえり〉

ペパーミントを2～3滴使用し足浴する。

キャリアオイル30mlにラベンダー2滴、ペパーミント1滴、ローズマリー1滴を入れてマッサージする。

〈静脈瘤〉

キャリアオイル10mlにグレープフルーツ1滴、サイプレス1滴を入れてマッサージする。

〈マタニティブルー〉

お風呂に柑橘系2滴、ペパーミント2滴入れて芳香浴。

キャリアオイル10mlにイランイラン1滴、クラリセージ1滴を入れてマッサージする。

〈不眠〉

ティッシュなどにラベンダーを1～2滴垂らし枕元に置く。

キャリアオイル20mlにラベンダー2滴、クラリセージ1滴、カモミール・ローマン1滴入れてマッサージする。

〈便秘〉

妊娠初期は洗面器のお湯にペパーミント2滴たらしタオルを浸して絞り心窩部辺りにのせて温湿布する。

妊娠中期はキャリアオイル10mlにペパーミント1滴たらし心窩部に塗布する。

妊娠後期はキャリアオイル10mlにマジョラム1滴、ゼラニウム1滴入れて腰背部や側腹部に塗布する。

〈むくみ〉

キャリアオイル20mlにサイプレス2滴、レモン2滴入れてマッサージする。

〈腰背部痛〉

キャリアオイル10mlにカモミール・ローマン1滴、ラベンダー1滴入れてマッサージする。

お風呂にジュニパー、マジョラム、ローズマリー、カモミール・ローマンのうち2～3種類を計5滴いれる。

〈陣痛緩和〉

キャリアオイル30mlにクラリセージまたはパルマローザ2滴、クローブ1滴、ラベンダー1滴入れてマッサージする。

キャリアオイル10mlにイランイラン1滴、クラリセージ1滴、ゼラニウム1滴入れてつらい部分にマッサージする。

〈微弱陣痛〉

ラベンダー1滴とクラリセージ2滴入れて足浴する。

[マッサージテクニック]

① エフルラージュ

マッサージの基本となるテクニック。優しくリンパの流れにそって軽い圧をかけながらマッサージする。鎮静、リラックスを与えて筋緊張を緩和させる。

② ニーディング

脂肪や筋肉のある部分に使用する。パンの生地をこねる様なイメージ。筋緊張を緩和し血流を促進させる。

③ フリクシオン

手掌根、母指球、4指または親指を使い代謝を活性化するテクニック。

④ プレッシング

指や手掌を使う指圧のテクニック。

⑤ ホールディング

マッサージの最初と最後に行うテクニック。呼吸を相手と同調させてからマッサージを行う。

[背部マッサージ]

① 部から上腕のエフルラージュ



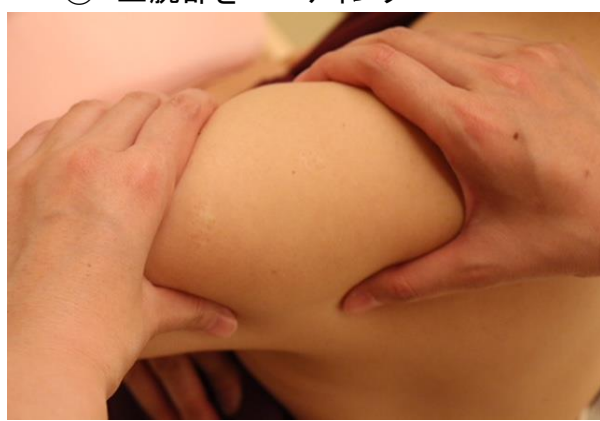
② 僧帽筋と三角筋への8の字エフルラージュ



③ 肩部をニーディング



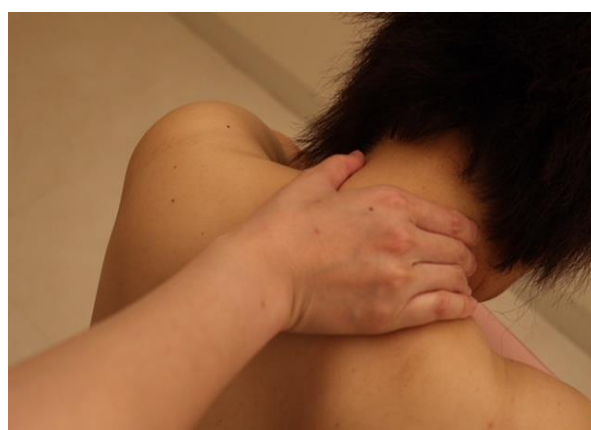
④ 上腕部をニーディング



⑤ 手掌や拇指にて肩甲骨周辺のフリクション



⑥ 頸部のニーディング



⑦ 手掌を使い肩部へのエフルラージュ



⑧ 背部のエフルラージュ



[ハンドマッサージ]

① 手背、前腕のエフルラージュ



② 前腕内側のプレッシング&エフルラージュ



③ 前腕外側のプレッシング&エフルラージュ



④ 手掌内側をプレッシング



⑤ 手指のプレッシング



⑥ 手背、前腕のエフルラージュ



[フットマッサージ]

① 足背、下肢のエフルラージュ



② 下肢内側のエフルラージュ&プレッシング



③ 下肢外側のエフルラージュ&プレッシング



④ 外踝、内踝のプレッシング&フリクション



⑤ 足底のプレッシング



⑥ 足趾のプレッシング



⑦ 足背、下肢のエフルラージュ

