

# Essential oil Guide book 変更箇所(初版 第三版)

## 【ご案内・特記事項】

- ・初版（2011年12月1日）より、第三版（2012年12月1日）において変更した内容です。第二版（2012年6月1日）とは異なる部分がありますので、ご了承ください。
- ・「安全性」の「経口毒性」のアルファベットによるレベル表記を削除しました。全て「非毒性」です。
- ・「アルデヒド類」の「ゲラニール」「ネラル」を、「シトラール」としてまとめました。第二版からの再訂正です。
- ・「成分の働き」より、精油に大きく関係しない成分名の表記を省略しました。

P.	変更箇所	分類	内容
4	どんな精油？について	変更	P5の「香りの相性について」と入れ替え
5	ケモタイプについて	変更	全文を以下に変更 精油の原料である植物は、栽培場所、土壌、日照条件、収穫時期などにより同じ品種でも香りの成分に変化が生じます。特徴的成分が異なれば、その作用も違ってくるため、同じ品種の精油として扱うことができません。そのため、それらを区別するため「ケモタイプ」と呼びます。代表的なものにローズマリーやタイムなどがあります。 当スクールで学ぶローズマリー精油はシネオールタイプですが、この他にカンファータイプやベルベノタイプがあります。シネオールタイプはシネオールという成分の含有量が多く、カンファータイプはカンファーが、ベルベノタイプはベルベノンが多く含まれます。ケモタイプの精油を使用するときは、それぞれの特徴的作用や使用上の注意事項を確認しましょう
6	アレルギーテスト 説明文	追加	2行めに また、精油を希釈するキャリア（基材）のアレルギーテストも行ってください。 を追加
8	イランイラン 注意事項	変更	を 多量（高濃度）に用いるのは控えましょう。 長時間の使用は控えましょう。 の2つに分け、内容変更して表記
12	オレンジ・スイート 注意事項	変更	を 多量（高濃度）に用いるのは控えましょう。 に変更
13	オレンジ・スイート 精油成分	変更	ラクトン類 を「その他」に含める その他 ラクトン類…微量 主な成分 フロクマリン類
14	オレンジ・スイート 主な作用 体に対する働き 体全体	削除	解熱作用があります。 を削除
17	カモミール・ジャーマン 精油成分	訂正	モノテルペンアルコール類 セスキテルペンアルコール類
19	カモミール・ジャーマン 香りの相性	追加	エキゾチックな香り イランイラン を追加
24	カルダモン 抽出部位	変更	種子 種（種子）に変更
24	カルダモン 注意事項	変更	敏感肌を刺激することがあります。 に変更
26	カルダモン 主な作用 体に対する働き 消化器	削除	の 内から 胃での発酵 を削除
27	カルダモン どんな精油？	変更	3項目めの 男性用の香水によく用いられます。 を8項目めへ移動
28	クラリセージ 注意事項	変更 追加	を 集中したいときには使用を控えましょう。 に変更 を 多量（高濃度）に用いるのは控えましょう。 に変更 エストロゲンが原因で症状が悪化する疾患がある方は使用を控えましょ う。 を追加
32	グレープフルーツ 注意事項	追加	多量（高濃度）に用いるのは控えましょう。 を追加
33	グレープフルーツ 精油成分	変更	ケトン類、ラクトン類 を「その他」に含める その他 ケトン類…微量 主な成分 ノートカトン ラクトン類…微量 主な成分 フロクマリン類
34	グレープフルーツ 主な作用 体に対する働き 循環器	削除	の 内から 水分の滞留 を削除
36	サイプレス 注意事項	追加	エストロゲンが原因で症状が悪化する疾患がある方は使用を控えましょ う。 を追加
37	サイプレス 精油成分	追加	「その他」に ジテルペンアルコール類 を追加 その他 ジテルペンアルコール類…微量 主な成分 マノオール
41	サンダルウッド 精油成分	変更	セスキテルペン炭化水素類を 「その他」に含める その他 セスキテルペン炭化水素類…微量 主な成分 サンタレン
42	サンダルウッド 主な成分 体に対する働き 生殖器	削除	の 性器の浄化、感染症 を削除

Essential oil Guide book 変更箇所(初版 第三版)

P.	変更箇所	分類	内容
44	シダーウッド 説明文	追加	ホメオスタシスとは生体の恒常性のことで気候など外部環境の変化に応じて血圧など体内環境を一定に保とうとする機能をいいます。 を追加(P46の「主な作用」 - 「体全体」からこちらへ移動)
45	シダーウッド 精油成分	追加	セスキテルペンアルコール類の 主な成分 に ビリディフロロール を追加 「その他」に ケトン類 を追加 その他 ケトン類…微量 主な成分 β-ジオン
47	シダーウッド どんな精油?	追加	2項目めの文章の文頭に シダーウッド(アトラス)は、 を追加 文末に また、殺菌・防腐のため、エジプトのミイラの包帯に染み込ませていました。 を追加し、項目自体を一番下へ移動
49	ジャスミン 精油成分	訂正	エステル類の 主な成分 安息香ベンジル 安息香酸ベンジル
		変更	含窒素化合物 を「その他」に含める その他 含窒素化合物…微量 主な成分 インドール
		追加	「その他」に ラクトン類、ケトン類 を追加 その他 ラクトン類…微量 主な成分 ジャスミンラクトン ケトン類…微量 主な成分 cis-ジャスモン
51	ジャスミン どんな精油?	削除	2項目めの 書籍によっては「母乳の出をよくする」… を全文削除
52	ジュニパー 注意事項	追加	頻発月経、月経過多の方は使用を控えましょう。 を追加
		変更	を 多量(高濃度)に用いるのは控えましょう。 長期にわたる使用は控えましょう。 の2つに分けて表記
53	ジュニパー 精油成分	変更	モノテルペンアルコール類 を「その他」に含める その他 モノテルペンアルコール類…微量 主な成分 テルピネン-4-オール
56	ゼラニウム 科名	訂正	フクロソウ科 フウロソウ科
	ゼラニウム 注意事項	追加	に (皮膚の敏感な部分を含む) を追加
57	ゼラニウム 精油成分	追加	エステル類の 主な成分 蟻酸ゲラニル を追加 「その他」に アルデヒド類 を追加 その他 アルデヒド類…微量 主な成分 シトラール(ゲラニール、ネラール)
60	ティーツリー 説明文	追加	文頭に オーストラリアにある を追加
	ティーツリー 注意事項	追加	に (皮膚の敏感な部分を含む) を追加
62	ティーツリー 主な作用 体に対する働き 免疫	変更	の 内最後の 疱疹口辺ヘルペス 口唇ヘルペス
	ティーツリー 主な作用 肌に対する働き その他	削除	X線照射による皮膚障害から保護します。 を削除
63	ティーツリー どんな精油?	削除	1項目めの 原液塗布も可能なので、安心して使えます。 を削除 3項目めの 患部にティーツリーが留まり、 を削除 4項目めの (グロブスやラジアタなど) を削除
64	ネロリ 表 抽出方法	追加	有機溶剤法(溶剤抽出法) を追加
65	ネロリ 精油成分	変更	セスキテルペンアルコール類 を「その他」に含める その他 セスキテルペンアルコール類…微量 主な成分 ネロリドール
66	ネロリ 主な作用 心に対する働き タイトル	訂正	リフレッシュしたいとき リラックスしたいとき
67	ネロリ どんな精油?	変更	3項目めの文章を変更 妊娠線の予防にも使われます。スキンケアには本当に役立つ精油です。 スキンケアに役立つ精油で、妊娠線の予防にも使われます。
72	ブラックペッパー 抽出部位	変更	種子 種(種子) に変更

Essential oil Guide book 変更箇所(初版 第三版)

P.	変更箇所	分類	内容
72	ブラックペッパー 注意事項	変更・削除	を 多量(高濃度)に用いるのは控えましょう。 長時間の使用は控えましょう。 の2つに分けて表記 (過度の使用は腎臓を刺激することがあるため) を削除
73	ブラックペッパー 精油成分	追加	「その他」に アルデヒド類 を追加 その他 アルデヒド類…微量 主な成分 ピペロナル
75	ブラックペッパー どんな精油?	変更	3項目めと4項目めの文章を 1つにまとめて表記
76	フランキンセンス(乳香) 説明文	削除	1項目めから β-ピネン を削除
78	フランキンセンス(乳香) 主な作用 体に対する働き 生殖器	削除	性器への感染に有効です。 を削除
79	フランキンセンス(乳香) どんな精油?	変更	1項目めの 樹脂の働きを思い出してみましよう。 樹脂は、に変更
		削除	2項目めの 喘息の発作が起きているときに吸入すると役立ちます。 を削除
80	ペパーミント 説明文	訂正	2ヶ所の ブレンド全体 ブレンドする滴数全体 に訂正
80	ペパーミント 注意事項	変更	と の文章を 1つにまとめて表記
		追加	(高濃度)に用いるのは控えましょう。 を追加
83	ペパーミント どんな精油?	削除	5項目めの とても役立つ精油ですが、刺激の強い精油なので、高濃度での使用はしないようにしましよう。 を削除
85	ベルガモット 精油成分	変更	ラクトン類を「その他」に含める その他 ラクトン類…微量 主な成分 フロクマリン類
86	ベルガモット 主な作用 体に対する働き 皮膚	変更	口辺ヘルペス 口唇ヘルペス
89	ベンゾイン(安息香) 精油成分	変更	アルデヒド類を「その他」に含める その他 アルデヒド類…微量 主な成分 バニリン
90	ベンゾイン 主な作用 体に対する働き 生殖器	削除	白帯下、早漏 を削除
92	マージョラム 注意事項	追加	頻発月経、月経過多の方は使用を控えましょう。 を追加 授乳中の方は使用を控えましょう。 を追加 を として、(高濃度) を追加
		削除	継続して用いることは控えましょう。 を削除
94	マージョラム 主な作用 体に対する働き 筋肉・神経	削除	内の(スポーツ後にも良い) を削除
	マージョラム 主な作用 肌に対する働き 肌のトラブル	削除	内の 文章全て を削除
96	ミルラ 抽出方法	変更	溶剤抽出法 有機溶剤法(溶剤抽出法) に変更
96	ミルラ 安全性	変更	穏和な毒性B 非毒性
	ミルラ 注意事項	追加	頻発月経、月経過多の方は使用を控えましょう。 を追加
99	ミルラ どんな精油?	変更	1項目めの 樹脂の働きを思い出してみましよう。 樹脂は、に変更
		追加	4項目めの文頭に ミルラは を追加
100	メリッサ 説明文	訂正	ゲラニアル、ネラール シトラール(ゲラニアル、ネラール)
101	メリッサ 精油成分	訂正	アルデヒド類 主な成分 ゲラニアル、ネラール シトラール(ゲラニアル、ネラール)
103	メリッサ どんな精油?	変更	2項目めの文章を 2つに分けて表記
104	ヤロウ 説明文	訂正	2項目め アズレン カマズレン 3項目め 使いすぎることんあ 使いすぎることのない
	ヤロウ 注意事項	変更	高濃度 多量(高濃度) 継続して用いることは控えましよう。 長時間の使用は控えましよう。
108	ユーカリ・グロブルス 説明文	削除	1項目め ユーカリオイルの独特の匂いです。 を削除
	ユーカリ・グロブルス 注意事項	追加	妊娠中は極力使用を控えましよう。 を追加

Essential oil Guide book 変更箇所(初版 第三版)

P.	変更箇所	分類	内容
109	ユーカリ・グロブルス 精油成分	追加	「その他」に セスキテルペンアルコール類 を追加 その他 セスキテルペンアルコール類…微量 主な成分 グロブロール
110	ユーカリ・グロブルス 主な精油 体に対する働き その他	変更	口辺ヘルペス 口唇ヘルペス
		削除	(ユーカリ、カモミール、ラベンダーで入浴またはスプレー) を削除
111	ユーカリ・グロブルス どんな精油	削除	2項目め後半 「ユーカリ・ラジアタ」は～ からの文章全て を削除
112	ラベンダー 学名	訂正	(ラウンドウラ) (ラウアンドウラ)
113	ラベンダー 精油成分	追加	「その他」に ケトン類 を追加 その他 ケトン類…微量 主な成分 3-オクタノン
114	ラベンダー 主な作用 体に対する働き 生殖器・出産	変更	白帯下(1%くらいに希釈して膣洗浄)。 白帯下の症状を緩和 します。
114	ラベンダー 主な作用 肌に対する働き 肌のトラブル	変更	真菌の病状に役立ちます。 真菌による感染症に役立ちます。
116	レモン 注意事項	追加	多量(高濃度)に用いるのは控えましょう。 を追加
117	レモン 精油成分	変更・ 訂正	アルデヒド類、ラクトン類を「その他に」含める その他 アルデヒド類…微量 主な成分 シトラール(ゲラニール、ネラール) に訂正 ラクトン類…微量 主な成分 フロクマリン類
			の文頭 高い体温を下げ を削除
118	レモン 主な作用 体に対する働き 呼吸器	削除	4項目め レモンという名前は… を全文削除
119	レモン どんな精油?	削除	多量(高濃度)に用いるのは控えましょう。 を追加
120	レモングラス 注意事項	追加	アルデヒド類 主な成分 ゲラニール、ネラール  シトラール(ゲラニール、ネラール)
121	レモングラス 精油成分	訂正	1項目め ローズの精油を水蒸気蒸留法で抽出する場合、芳香蒸留水のほうにも香りの成分が多く含まれます。そのため、この芳香蒸留水を水蒸気蒸留に使用する水の代わりに使ったり、水蒸気蒸留水自体を蒸留してローズの豊かな香りを余すことなく抽出します。この方法はダブル蒸留法(Cohobation: コホベーション: 再留)と呼ばれます。 2項目め ローズ・アブソリュートの精油は、黄色い色をしています。ローズの色素の成分は分子が大きいいため、水蒸気蒸留では抽出することができません。そのためローズ・オットーには色は付いていません。 にそれぞれ変更
124	ローズ 説明文	変更	有機溶剤法(溶剤抽出法) を追加
	ローズ 抽出方法 ローズ・アブソリュート	追加	のナンバーを追加
	ローズ 注意事項	追加	2つとも「その他」に オキサイド類 を追加 その他 オキサイド類…微量 主な成分 ローズオキサイド
125	ローズ 精油成分 ローズ・オットー ローズ・アブソリュート	追加	森林調の香り ローズウッド を追加
127	ローズ 香りの相性	追加	1項目め 4行め この成分のお陰で、ユーカリのような香りをもたらします。 を削除 訂正 2項目め 2行め camphre camphor
132	ローズマリー・シネオール 説明文	追加	頻発月経、月経過多の方は使用を控えましょう。 を追加
	ローズマリー・シネオール 注意事項	変更	を 高血圧の方は使用を控えましょう。 てんかんの発作を起こすことがある方は使用は控えましょう。 の2つに分けて表記
		追加	多量(高濃度)に用いるのは控えましょう。 を追加
134	ローズマリー・シネオール 主な作用 体に対する働き 筋肉・神経	削除	の文頭の 外用で を削除
135	ローズマリー・シネオール 香りの相性	追加	森林調の香り ローズウッド を追加
141	(11) 心理作用 頭脳明晰作用	削除	マージョラム を削除

Essential oil Guide book 変更箇所(初版 第三版)

P.	変更箇所	分類	内容
146	成分の働き 炭化水素 セスキテルペン炭化水素類	追加	〔主な成分〕に <b>サンタレン</b> を追加
	成分の働き アルコール類 セスキテルペンアルコール類	削除	〔主な成分〕の <b>ビリディフロロール</b> を削除
147	成分の働き アルデヒド類	削除	〔主な成分〕 <b>アセトアルデヒド・クミナルデヒド</b> を削除
		変更	<b>ゲラニアル、ネラール</b> <b>シトラール(ゲラニアル、ネラール)</b>
	成分の働き 酸類	削除	〔主な成分〕 <b>アニス酸、アラトン酸</b> を削除
	成分の働き オキサイド類	追加	上から2行目：皮膚を刺激することがあります。 <b>「を」</b> を追加
148	成分の働き ラクトン類	削除	〔主な成分〕 <b>アトラントン、アルテミシアケトン、ピペリトン、フェンコン</b> を削除
		変更・追加	〔主な成分〕 フロクマリン <b>フロクマリン類(フロクマリン、ベルガプテンなど)</b> に変更 <b>ラクトン類のフロクマリン類には光毒性があります。使用後は日光(紫外線)に当たるのを避けます。</b> <b>を</b> 追加