

(5) 香りの拡散

香りを楽しむ一番オーソドックスな方法です。ティッシュに精油を数滴垂らして置いておくだけで香りの分子が蒸発し、辺りに香りが広がります。もっと積極的に香りを拡散させたいのならディフューザー（精油を変化させないように熱を加えず拡散させるもの）、アロマランプ、ファン付き拡散器、加湿器、セラミックランプリング（電球の上にリングを取り付け、電球の熱で分子を拡散させるもの）を用いるとよいでしょう。

また、ティッシュに精油をつけてエアコンの排出口に挟み込むのも良い方法です。車のエアコンにも使えます。カビ臭さの緩和と車内に飛んだカビや細菌の対策としても役立ちます。

(6) 掃除に

精油には殺菌消毒作用があるものが多いので、掃除にも活用させましょう。

バケツや洗面器に水やぬるま湯を入れ、精油を4~5滴垂らします。雑巾を絞り、床やテーブル、冷蔵庫の中を拭きましょう。小さい子供がいるご家庭では市販されている洗剤に比べて安心して使うことができます。また、40%濃度のアルコール水に1%濃度で精油を入れて掃除をすると、こびり付いていない油污れなら落とせるので、ガスレンジ周りの掃除に役立ちます。

2. アロマセラピーの基本的な注意事項

II アロマセラピーを始めるにあたって、基本的な注意事項を学びましょう。 II

●アレルギーテストを行う

精油を使用する際は、必ずアレルギーテストを行いましょう。

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いましょう。

アレルギーテストは、テストしたいものを皮膚に塗布してから24~48時間様子を見るのが一般的ですが、精油やキャリアを腕の内側に少量つけて10分ほど様子を見れば、肌に合うかの判断ができます。

《アレルギーテスト》

①体質に合う植物オイル2mlを用意し、腕の内側に少量塗り10分ほど様子を見ます。

このとき、痒み、発赤、発疹などの反応があった場合は、肌に合わないことを示していますので、他の植物オイルに変更してください。

②①の植物オイルに精油1滴を加えよく混ぜたものを腕の内側に少量塗り10分ほど様子を見ます。

③痒み、発赤、発疹などの反応がなければ使用可能です。反応があった場合は使用を控えましよう。

※アレルギー体質の方や化粧品でかぶれたことがある方は、アレルギーテストの経過を注意深く観察してください。数日してから痒みや発疹などの反応が現れる場合があります。症状がひどい場合は専門医にご相談ください。

※敏感肌の方はここで紹介した希釈率2.5%では肌に刺激を感じる場合があります。植物オイルの量を増やし濃度を下げて行ってみましょう。

例1) 植物オイル5mlに対し精油1滴（1%濃度）

例2) 植物オイル10mlに対し精油1滴（0.5%濃度）

《妊娠中のアレルギーテスト》

やり方は同じですが、精油の濃度は0.5%とします。植物油10mlに対し精油1滴を加えたものでテストします。

《持病のある方・経過療養中の方のアレルギーテスト》

やり方は同じですが、精油の濃度は0.5%とします。植物油10mlに対し精油1滴を加えたものでテストします。

●精油の原液は直接肌に付けないでください

ラベンダー、ティーツリーは原液を用いることもありますが、基本的に希釈して使用します。

●飲まないでください

もし誤って飲んでしまった場合は、応急処置として、飲み込んだ精油を希釈するために牛乳を飲み、速やかに医師の診断を受けてください。その際、飲んでしまった精油のビンも持参します。

●精油の使用期限と保管場所

精油は開封後1年以内に使い切るようにします（柑橘類は6ヶ月以内）。開封しなければ何年も品質を保持できるということではありませんから、未開封であっても、購入から数年が経過している場合は使用を控えましょう。専用の箱などを用意し、冷暗所に保管します。

精油を捨てる場合は、新聞紙に浸み込ませ、さらにその新聞紙を中性洗剤の水溶液に浸してから燃えるゴミをして処分します。ビンやフタはお住まいの地域のゴミの分別ルールに合わせて処分してください。

●容器や道具の消毒

保存用容器や道具は消毒してから使用します。

●トラブルに対する対応

香りに酔って気分が悪くなった場合は、部屋の換気をして水分（水または白湯）を摂って休みます。皮膚に赤みや痒みが表れた場合は、流水で患部を洗い（または冷たいおしぼりで拭く）ます。状態が悪化する場合は皮膚科を受診してください。

●通院中・薬を服用されている方は担当医に相談のうえ精油を使用します。

治療の妨げになる可能性はないか担当医に確認のうえ精油を使用してください。

●妊娠中のアロマセラピー

妊娠の期間を健やかに過ごすのを助ける精油はたくさんあります。ですが、妊娠時期によって使用を控えたほうが良い精油もありますので精油の禁忌表を必ず確認してください。また、精油の濃度は0.5%以下を目安とします。

●赤ちゃん、幼児、子供へのアロマセラピー

精油の使用を極力避け、使用する場合は薄めて用いてください

①乳児（生後0ヶ月～1歳）

積極的な使用は避けたいほうが良いでしょう。

用いる精油はラベンダーとカモミール・ローマンだけにしましょう。

使用方法は、湿布（ボウルにお湯または水をはり精油を1滴）、拡散のみにしましょう。

②幼児（1～7歳）

用いる精油はティーツリー、ラベンダー、カモミール・ローマンだけにしましょう。

使用方法は、湿布（ボウルにお湯または水をはり精油を1滴）、拡散、トリートメント（1～3滴を15ccの植物油で希釈）までとしましょう。









精油の抽出方法

私たちが手にする精油はみな植物から抽出されたものですが、植物のどの部位からどのように抽出されたかは見ただけではわかりません。精油のもとになる植物や精油の生まれ方を知ると、とても精油に親しみが湧いてきます。

1. 精油の抽出部位

精油は植物の色々な部位から抽出されます。同じ植物でも精油の材料となる部分が異なると違う精油となります。植物を同定できるように学名で、更にその抽出部位を示すことで初めて精油を表すことができます。

例えば、一般にネロリと呼ばれる精油は学名*Citrus aurantium*で抽出部位は花です。また、同じ学名*Citrus aurantium*で抽出部位が果皮となると一般に言われるビターオレンジの精油です。更に同じ学名*Citrus aurantium*で抽出部位が小枝や若い葉となると一般にプチグレンと言われる精油です。アロマを学習し始めたばかりで、学名を用いたこの呼び方で精油を表現するとなかなか親しみが湧きづらいので、テキストの本文では一般に用いられている名称で呼ぶことにします。学名は別冊の『Essential oil Guide Book』を参照してください。ここでは精油の抽出部位を学びましょう。

抽出部位	主な精油名
果皮 	オレンジ、グレープフルーツ、ベルガモット、レモン
花 	イランイラン、カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン、ジャスミン、ネロリ、ヤロウ、ローズ
葉 	ティーツリー、パチュリー、ユーカリ、レモングラス
花と葉 	クラリセージ、ゼラニウム、ペパーミント、マージョラム、メリッサ、ラベンダー、ローズマリー
葉と実 (樹果) 	サイプレス
実や種 (樹果や種子) 	ジュニパー、ブラックペッパー、カルダモン
木 	サンダルウッド、シダーウッド
樹脂 	フランキンセンス (乳香)、ベンゾイン (安息香)、ミルラ (没薬)

トリートメントオイルについて

1. どうしてキャリアオイルが必要なのか？

精油は薬理作用の高い植物の香りを集めたもので、未希釈では作用や肌への刺激が強すぎるものがほとんどです。ですから、精油は希釈して用います。オイルトリートメントで精油を用いる場合は植物オイルに混ぜます。この植物オイルは精油を身体の中に運ぶ（Carry）担い手になるのでキャリアオイルと呼びます。また、このキャリアオイルは揮発性の高い精油を溶かして揮発を遅らせるという大事な役目があります。更に、トリートメントのとき手を滑らかに動かすためにも重要です。

2. 良いキャリアオイルの条件とは何でしょう？

- ①植物オイルであること ②フレッシュなこと ③滑りが良いこと
- ④色や匂いがいいこと ⑤活性（ききめ）があること ⑥栄養価が高いこと

〈こんなキャリアオイルは避けましょう〉

- ①鉱物油（ミネラルオイルやベビーオイル）
- ②古い（酸化している）
- ③匂いが強すぎる
- ④食用の大豆油・天ぷら油・サラダ油
（添加されている抗酸化物質によるアレルギーのおそれがある）
- ⑤サフラワー（紅花）油（酸化が速いので管理が難しい）

3. オイルトリートメントの効果とは？

これから紹介する植物オイルによるトリートメントには次の効果があります。この効果の根底にはオイルトリートメントによる体液（血液、リンパ液、そして血管やリンパ管に入っていない組織液を合わせて体液と言います）循環を促進させること、それと身体にタッチする物理的な刺激とが相互に関連しながら得られる効果です。

- ①皮脂腺の働きを高めます。そのため皮膚の艶が良くなり、皮膚を強壮にしてくれます。
- ②血管内、リンパ節やリンパ管内と組織にある不要な老廃物や水分を排出しやすくします。結果として免疫機能を向上させます。
- ③新陳代謝を高めます。よって太りすぎの予防になります。
- ④オイルを用いたタッチにより、心地よさを生み、神経の疲労感を緩和させます。
- ⑤神経系（とりわけ自律神経、脳脊髄神経）の協調を促します。
- ⑥患部の苦痛を和らげます。

このオイルトリートメントの長所にアロマセラピーの精油の良さが加わったものが、これから私たちが行うアロマセラピーのオイルトリートメントです。

浸出油 (インフューズドオイル)

ハーブを植物オイルに浸して成分を抽出して作ったものを、浸出油と呼びます。浸出油そのものを塗布したり、精油のキャリアにしたり、クリーム材料にもなります。最も代表的な5種類を紹介します。その他のハーブでも、同様に作られています。

①カレンデュラオイル (^{カレンデュラ}*Calendula* ^{オフィキナリス}*officinalis*)

カレンデュラ (キンセンカ、ポットマリーゴールド) を植物オイルに浸出させたものです。カロチンやフラボノイド、ステロールを含むので、保湿、瘢痕形成作用があり、傷ついた皮膚や粘膜、血管の組織の修復を促します。手や足のかさつき、しもやけ、あかぎれ、ひび割れなどの症状緩和に役立ちます。打ち身、湿疹、水虫にも用いられます。痔や静脈瘤に塗布することもあります。乳幼児の皮膚の保護や、敏感肌のスキンケアにも用いられます。

②セントジョーンズワートオイル (^{ヒペリクム}*Hypericum* ^{ペルフォラトゥム}*perforatum*)

セントジョーンズワートを植物オイルに浸出させたものです。鎮痛作用に優れ、抗炎症、利尿作用があります。打ち身、捻挫、外傷、やけど、神経痛、結合織炎症、リウマチの痛みの緩和に使われます。アレルギーの原因となる場合があり、さらに日光に当たると症状が悪化することがあります。

③キャロットオイル (^{ダウクス}*Daucus* ^{カロタ}*carota*)

キャロットを植物オイルに浸出させたものです。カロチンやビタミンEを含むので、皮膚や粘膜を保護・修復する作用があります。手や唇の荒れ、にきび肌に利用します。

④アルニカオイル (^{アルニカ}*Arnica* ^{モンタナ}*montana*)

アルニカの花を植物オイルに浸出させたものです。チモールなどを含みます。炎症を抑え、血行を促進し、内出血を緩和させます。打撲や捻挫にとっても役立ちます。また、関節の疾患 (関節炎、痛風、リウマチ) や筋肉痛にも用いられます。皮膚が損傷しているときは、炎症を起こすこともあります。

⑤コンフリーオイル (^{シンフィツム}*Symphytum* ^{オフィキナレ}*officinale*)

コンフリーの根を植物オイルに浸出させたものです。アラントインなどを含むので、^{いしやぶ}癒傷作用があります。手や足のかさつき、しもやけ、あかぎれ、ひび割れによく用いられます。

6. 精油をブレンドする割合はどれくらいなの？

抽出部位の中に含まれる精油の割合はハーブなどの場合は多くても3%くらいです。精油は薬理作用のある香りの成分を集めたものですから、植物中の濃度（3%）に戻すと人間とアロマのトリートメントオイルに釣り合いがとれるようです。イギリスでのトリートメントではキャリアオイルに2~3%の割合で精油をブレンドします。しかし、一律2%で精油をブレンドするわけではありません。どのくらいの間隔でトリートメントをするか、オイルを塗る面積はどのくらいか、皮膚が敏感かどうかにより異なります。健康な大人であれば1日に精油を最大6滴（1滴を0.05ccとした場合。メーカーによって1滴の量は異なる。）使っても身体の中で無理なく代謝され、精油の蓄積なく安全に使えるようです。このことを基準にトリートメントで使う精油の量を次のように考えました。

①全身のオイルトリートメント1回で使う量（大人）

精油：最大6滴 キャリアオイルの量：30（夏）～50（冬）cc
（濃度に換算すると：0.6～1%）

②部分のオイルトリートメント1回で使う量（大人）

〈両脚の場合〉

精油：最大6滴 キャリアオイルの量：15（夏）～20（冬）cc
（濃度に換算すると：1.5～2%）

〈肩と首の場合〉

精油：最大6滴 キャリアオイルの量：10cc
（濃度に換算すると：3%）

7. 植物油に含まれる脂肪酸について

私たちがトリートメントに用いるホホバオイル以外の植物油は、3つの脂肪酸とグリセリンが結合した脂質（トリグリセリド）です。

脂肪酸には大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類があり、それぞれ性質が異なります。

①飽和脂肪酸

化学的には不活性で、お腹いっぱい動きがない例えとして“飽和”という言葉をあてています。身体の中では他の分子とは新しい結合をせず、そのまま体内に留まりやすい（太る原因になる）脂肪酸です。動物性の脂肪（ラード、ヘッド、バターなど）に多く含まれています。植物油の中にも多少含まれます。植物油（ココナッツオイル、シアバター）に多く含まれます。不活性なので酸化しづらいのも特徴です。

例）ミリスチン酸、パルミチン酸、ステアリン酸など

ブレンドの比率と香りの相性

1. ブレンドするときの精油の濃度

精油は肌に原液で用いてよいものは数が限られています（ラベンダーとティーツリーのみ、Lesson 1を参照しよう）。その他の精油はキャリアで薄めて用います。このレッスンでは精油で作るグッズ（以下アロマのクラフトと表現します）を作り置きするときの精油の濃度の目安を学びます。次の表は何を作るときに何パーセントに薄めるかを表したものです。今後のレッスンでもその都度ご説明しますが、アロマセラピーで精油を用いるときの安全性へのガイドラインになりますので覚えておきましょう。

キャリアに対する濃度は次のように分類するとわかりやすいでしょう。

(1) キャリアと精油が比較的混ざりやすい場合

次に挙げるものを作る場合はキャリアの中に精油が均一に混ざりやすいので、精油の濃度を最大3%にしてブレンドします。

作るもの	最大濃度	50ccに対する滴数	キャリア
トリートメントオイル (ボディ、フェイス、ヘア)	3%	30滴	植物油
クリーム	3%	30滴	蜜ろうと植物油、 アロエジェルなど
液体シャンプー	3%	30滴	液体シャンプーの基材
歯磨き粉	3%	30滴	カオリンなどのクレイと水

〈適数算出方法〉

例えばキャリア50ccに2.5%の精油を加えるとします。計算は $50\text{cc} \times 0.025 = 1.25\text{cc}$ 。1滴0.05ccの精油なら $1.25\text{cc} \div 0.05\text{cc} = 25$ 滴です（メーカーによっては1滴が0.03ccの精油もあります）。

(2) キャリアと精油が比較的混ざりにくい場合

次に挙げるものを作る場合はキャリアのほとんどが水のため、比重の軽い精油は放置しておく上に浮いてしまいます。また、容器を振っても手に取ったときに精油の分子がまとまりやすいので、(1)の場合よりも濃度を低くします（6割程度の濃さにします）。

作るもの	最大濃度	50ccに対する滴数	キャリア
ローション	2%	20滴	アルコールと水

(3) アルコールを用いたフレグランスの場合

精油はアルコールにとてもよく溶けます。また、ルームフレグランスは直接肌に付けるものではありません。コロンや香水などは極少量肌に付けることから、精油の濃度は高くなります。

作るもの	最大濃度	50ccに対する滴数	キャリア
コロンやルームフレッシュナー	2~5%	20~50滴	アルコールと水
香水	10~25%	100~250滴	アルコールと水

(4) その他

表面に長い時間置かれるパックの場合は、濃度が大変低くなります。

作るもの	最大濃度	50ccに対する滴数	キャリア
フェイスパック	0.2%	2滴	カオリンなどのクレイと水と はちみつ、ヨーグルトなど



皮膚に傷や炎症があるとき、精油は健康な肌より吸収されやすいから、程度に応じていつもより薄い濃度で使ってね。

2. ブレンドファクター

今までの説明で、作るものやキャリアによってブレンドする分量が違ってくるのがわかりました。では次に、ブレンドする精油の滴数を計算する方法をご説明しましょう。

(1) 精油とブレンドファクター (以下B・F)

精油は数種類をブレンドして用いるとその働きを互いに引き出し合い、1種類で用いたときよりも効果的だということが、臨床的に精油を用いているアロマコーディネーターの間では知られています。

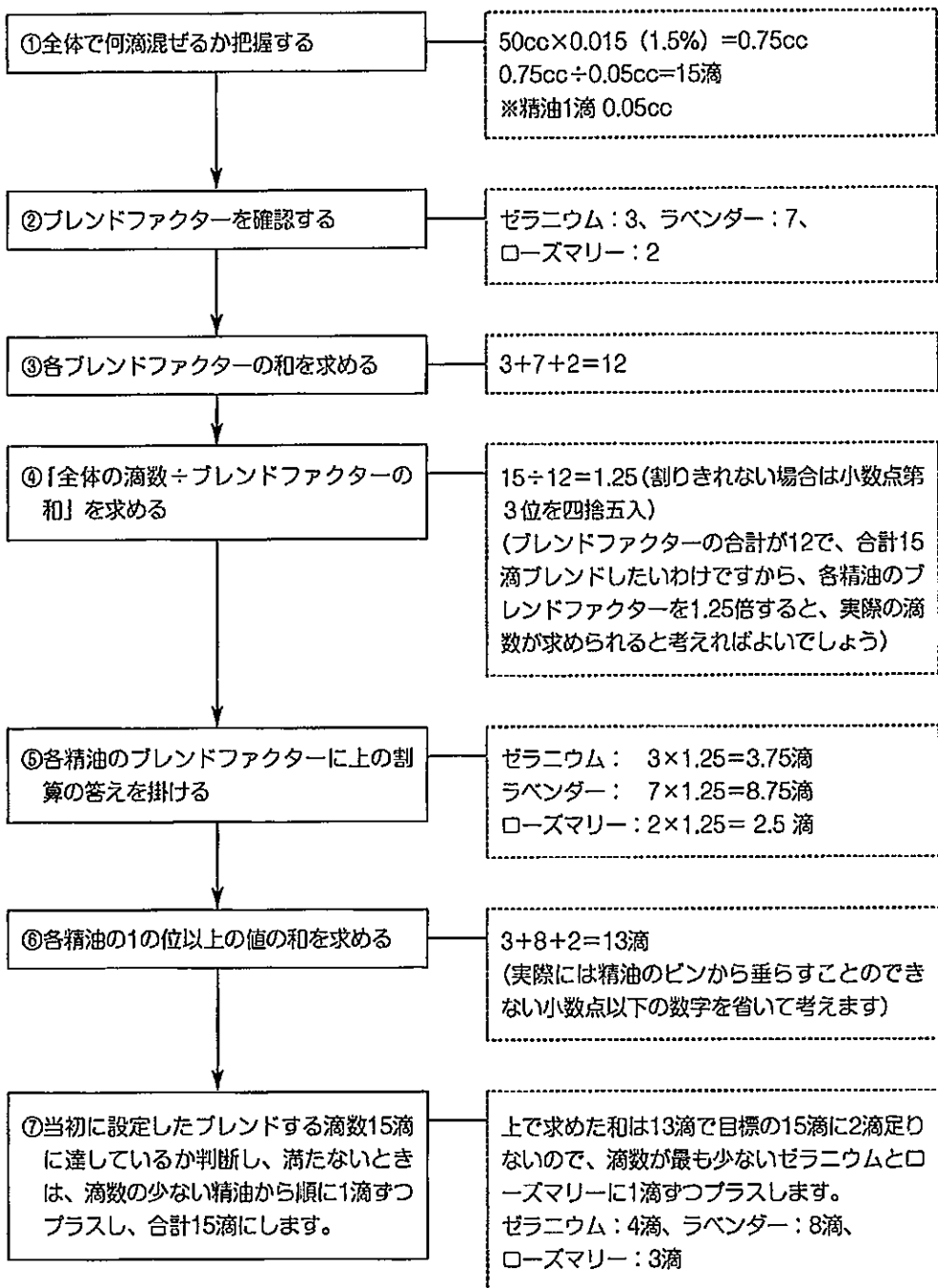
目的に合わせて精油を数種類選んだ後、これらの精油をどのような比率でブレンドするかの目安を示したものがB・Fです。これは、精油の濃度や皮膚刺激に対する安全性などを考慮して、経験的に定められた値です。(ロバート・ティスランド氏考案を参考)

精油名	B・F	精油名	B・F
イランイラン	4	フランキンセンス	3
オレンジ	3	ブラックペッパー	1
カモミール・ローマン	1	ペパーミント	1
カモミール・ジャーマン	1	ベルガモット	4
カルダモン	1	ベンゾイン	1
クラリセージ	4	マージョラム	3
グレープフルーツ	4	ミルラ	1
サイプレス	5	メリッサ	1
サンダルウッド	6	ヤロウ	1
シダーウッド	3	ラベンダー	7
ジャスミン	2	ユーカリ	1
ジュニパー	4	レモン	3
ゼラニウム	3	レモングラス	1
ティーツリー	3	ローズ	1
ネロリ	2	ローズマリー	2
パチュリー	1		

(2) ブレンドする滴数の出し方

各精油のブレンドファクターの値を知ることができました。では、実際にこの値を用いて、精油の滴数を求めてみましょう。具体的な例題として、ローション50ccを作成する過程を見ていくことにします。ブレンドする精油は、ノーマルスキンにおすすめの精油から、ゼラニウム、ラベンダー、ローズマリーを用います。(下の例題は 15滴 1.5%濃度 になっています)

〈滴数の出し方の手順〉



(計15滴)

実習4 ローション

〈準備するもの〉

- ①準備する器材：50cc空容器、計量カップ
- ②使用する資材：精油、無水エタノール5cc、ミネラルウォーター又は精製水45cc

〈手順1：10%のアルコール水を作る〉

計量カップで無水エタノールを5cc量り、空容器に入れます。次いで、ミネラルウォーターを45cc入れると10%のアルコール水が出来上がります。

(希釈性を高める場合は、先にエタノールと精油をブレンドしてからミネラルウォーターで希釈しても構いません。)



肌がアルコールに弱い人は無水エタノールを入れずに作ってもOKだけど、冷蔵庫で保管してね。

〈手順2：精油をブレンドする〉

手順1でローションのキャリアができました。次に目的別に精油を紹介しますので、今回のLessonで学んだブレンドファクターを用いて滴数を計算し、ご自分のローションを作ってみましょう。実習では、50ccのローションのキャリアに精油を15滴ブレンドします。ブレンドする精油は3~4種類がよいでしょう。

精油を選ぶとき、Lesson1で学んだアレルギーテストを参考に、あなたにあった精油を選びましょう。肌の目的別に精油を分類すると次のようになります。

①ノーマルスキン（普通肌）におすすめの精油

イランイラン、サンダルウッド、ゼラニウム、ラベンダー、ローズマリー

②ドライスキン（乾燥肌）におすすめの精油

イランイラン、カモミール・ローマン、ジャスミン、ネロリ、フランキンセンス、ラベンダー、ローズ

③オイリースキン（脂性肌）におすすめの精油

クラリセージ、グレープフルーツ、サイプレス、ジュニパー、ゼラニウム、ベルガモット、メリッサ、ラベンダー、レモン、ローズマリー

④しわの気になる肌におすすめの精油

カモミール・ローマン、ジャスミン、ネロリ、フランキンセンス、ミルラ、ラベンダー、ローズ

Lesson 5

自然の香りでスキンケア 2

大地の恵みのクレイを使ったパック

良い香りに包まれたロマンティックなバスタイム。

パックを取ってみると、あなたのお肌はスツキリ、しっとり、

白い肌に変身。

理論 人間の脳と嗅覚

実習 フェイスパック

精油の知識 カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン

実習5 フェイスパック

①顔色が冴えないときにおすすめの精油

イランイラン、ゼラニウム、ネロリ、レモン、ローズ

②日焼けしたお肌におすすめの精油

カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン、ティーツリー、ラベンダー

③毛穴が開いているときにおすすめの精油

オレンジ、グレープフルーツ、サイプレス、シダーウッド、ジュニパー、ゼラニウム、パチュリー、フランキンセンス、ベンゾイン、メリッサ、レモン、レモングラス、ローズ、ローズマリー

④毛穴に皮脂の詰まったお肌におすすめの精油

サイプレス、ジュニパー、ラベンダー、レモン

⑤老化が始まった肌におすすめの精油

カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン、ジャスミン、ネロリ、フランキンセンス、ラベンダー、ローズ

《パックの作り方》

〈ポイント〉

- ①出来上がりは耳たぶより軟らかめです。水を入れすぎないように！
- ②保存は冷蔵庫の中で！

〈準備するもの〉

- ①準備する器材：カップ（混ぜるときの容器）、かき回すもの（スプーンや竹串など）、30ccの空容器
- ②使用する資材：カオリン30g、精油、ミネラルウォーター又は精製水（大さじ1杯）、はちみつ（小さじ1/2杯）（この量で3回パックできます。）

〈手順1：フェイスパックのキャリアを約50cc作る〉

- ①カップにカオリンを30g入れ、土が馴染むくらいにミネラルウォーターを少し入れて、混ぜます。（残りのカオリンは、第13回の実習で歯磨き粉を作るときに使います。）
- ②はちみつを小さじ1/2杯入れて混ぜます。
- ③全体が耳たぶより若干軟らかくなる程度までミネラルウォーターを少しずつ入れながら（およそ25～30ccまで）混ぜます。

〈手順2：容器に移し、精油をブレンドする〉

- ①キャリアができれば、自分の肌に合った精油を1~2種類、合計2滴ブレンドします（ブレンドファクターの小さな精油の場合は1滴で充分です）。
- ②竹串などで精油が均一になるように混ぜます。
- ③約3回分のパックが出来ましたので、1回分を取り分け、残りを資材の30cc容器に入れます。
- ④空気を抜くために、机などの平らな面で軽く容器の底を打ってください（小さな気泡が浮いてきません）。
- ⑤フタをして出来上がりです。カップに残った1回分のパックを早速使ってみましょう。すぐに使わないときはラップをするなどして乾かないようにしておきましょう。

〈粘土の特徴〉

	カオリン	モンモリロナイト	ラッスル
主な産地	フランス	フランス	モロッコ
保存期間（粉状）	無限	無限	無限
吸収力	中	中～弱	中
吸着力	弱～中	強	弱
被覆力	強	非常に強い	弱

〈肌への適用〉

- カオリン：脂性肌、にきび肌、普通肌のTゾーンのフェイシャルパック基材。
- モンモリロナイト：乾燥肌、敏感肌のフェイシャルパック基剤。
- ラッスル：フケ防止・育毛用ヘアパックや痩身用のボディパックの基剤。フェイスにはあまり使いません。

ラやフランキンセンスが入っていました。大英博物館で、B.C.3000～B.C.2000年頃の石膏やオニクスやガラス、象牙、木でできた軟膏や香水入れを見ることができます。その中にはミルラ、フランキンセンス、シダーウッド、オレガノ、アーモンド、カンショウ(甘松)、ヘンナ、ジュニパー、コリアンダー、カラムスなどエジプトで採れる植物の香りの軟膏や香水が入っていたと言われています。

(3) ミイラ作り

エジプトで忘れてはならないのがミイラです。死者の魂が蘇ったときに、肉体が必要であろうという思いから死体を保存した物です。ミイラの作成過程でもたくさんの香料が使われました。ミイラの語源は、私たちが現在でもアロマセラピーで用いることができる「ミルラ」だと言われている。ミイラ作りの手順を見てみましょう。

- ①死体から脳と内臓を取り除き、パーム酒で消毒後、腹部にミルラと肉桂などの香料を詰めました。(このとき、神に捧げるフランキンセンスは用いませんでした。)
- ②天然炭酸ソーダ(ナトロン)の粉末に70日間浸し、脱水処理をしました。(内臓も同様に脱水処理をされ、壺に入れられました。)
- ③化粧をしました。そしてシダーウッド(アトラス)などの芳香物質に浸した何百メートルもの包帯を体に巻きました。
- ④花で飾り、ホルス神に祈りを捧げ、埋葬しました。
- ⑤古書に「ラーの神の裁きの前に香料をもって薫浄された肉体をここに納め奉る」とあります。芳香物質はただ殺菌・防腐のためだけでなく、神の前に出るために清らかな香りを付けるという意味があったと考えられます。

〈ツタンカーメン王の墓について〉

1922年にツタンカーメン王の墓が開けられました。そのとき香りのビンが50個ほど発見されました。ほとんどが盗賊により空にされていましたが、その中には軟膏が残っているものもありました。すでに軟膏は凝固していましたが、フランキンセンスやカンショウ(甘松)が含まれていたことがわかっています。この墓の中には、400リットルもの軟膏が入っていたと言われています。

〈クレオパトラについて〉

絶世の美女といわれている彼女には、「クレオパトラの鼻があと1センチ低かったら、世界の歴史は変わっていたらろう」という有名な言葉も残っています。ところが、日本人にとって鼻は高いほうが美人であっても、欧米人はその逆で、少し小さめの鼻のほうが美人だといわれています。クレオパトラは絶世の美女ではなかったという説もあるくらいですから、シーザーやアントニウスをここにできたのも、美貌のせいばかりではなかったのかもしれませんが、では、なぜクレオパトラは彼らを魅了できたのでしょうか。確かに、彼女は語学が堪能で教養もありました。また、声や動作に優雅さがあるばかりでなく野性的で奔放でいつも若々しい性格も持っていました。そのようなところにシーザーやアントニウスは惹かれたのでしょうか。

しかし、それだけでしょうか。忘れてはならないのは、香りの力を実にうまく利用していたようだという事です。例えば、彼女はバラの花が好きでした。室内に厚さ46cmもバラの花びらを敷き詰めていました。そして、動物性香料の麝香(ムスク)、靈猫香(シベット)もお気に入りだったようです。これらの動物性香料はセクシーで後々まで残る香りです。

2. イスラエル

B.C.15～B.C.1世紀頃のイスラエルは旧約聖書の舞台です。数々の香りのエピソードが綴られています。この時代も、神への捧げ物の作物や羊などに乳香などの香りが添えられていました。神と人をつなげる役割で使われていたのでしょう。

(1) モーゼのエジプトからの脱出

「モーゼのエジプトからの脱出（B.C.1450年頃）」にも、香りは関わっています。

モーゼがイスラエルの民を率いてエジプトを脱出する場面が記載されている「出エジプト記30章」に、「主はまたモーゼに言われた。あなたは最も良い香料を取りなさい。すなわち、液状の没薬500シケル、匂い香ばしい肉桂をその半分の250シケル、ニオイショウブ250シケル、桂枝500シケル、また、オリーブの油を1ヒン*取りなさい。これを聖なる油を造るわざに従い、混ぜ合わせて匂い油を造らなくてはならない。これは聖なる注ぎ油である。」と、聖なるオイルと聖なる香りの作り方が記されています。

*「ヒン」は当時の単位の呼称です。

(2) ソロモンの栄華

ソロモン王（在位B.C.960～B.C.925年頃）のエピソードです。アラビア南部のイエメンにあったシバの女王の国から、「香料の道（紅海沿いの道）」を北上したラクダの隊商によって、ソロモン王に黄金とフランキンセンスとミルラが献じられました。ここでもこの2つの香りが好まれていたようです。

(3) 一般の人々は、香りをどう扱っていたのでしょうか

「わたしは、床に美しい敷き物とエジプトのあや布を敷き、ミルラ、ろかい（アロエ）、桂皮（肉桂の皮）をもって、わたしの床を匂わせました。さあ、わたしたちは、夜が明けるまで、情をつくし、愛をかわして楽しみましょう。」

このようにイスラエルの人々は夜を演出していたようです。

(4) キリスト誕生

キリスト誕生には、アロマセラピーに出てくる精油の名前が登場します。新約聖書のマタイの福音書2章に、東方の三使者が「母マリアのそばにいる幼子にひれ伏し、黄金（偉大な商人のシンボル）とフランキンセンス（偉大な預言者のシンボル）、ミルラ（偉大な医者 of シンボル）などの貢ぎ物を捧げた」とあります。そのとき、キリストはフランキンセンスを選んだと言われています。

《マウスウォッシュの作り方》

咽の痛いときや、口臭予防用に使ってみてください。

〈準備するもの〉

- ①準備する器材：20ccのスプレー付き空容器、計量カップ
 ②使用する資材：精油、無水エタノール2cc、ミネラルウォーターまたは精製水18cc

〈手順1：10%のアルコール水を作る〉

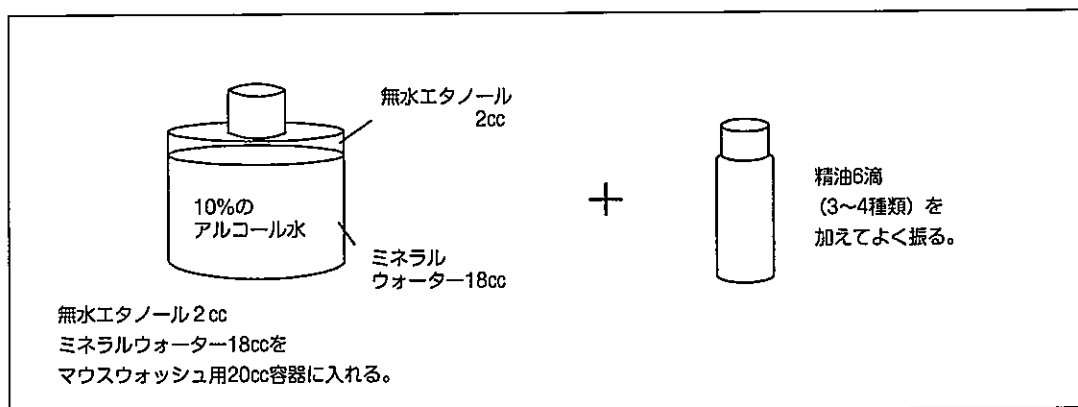
計量カップで無水エタノールを2cc量り、空容器に入れます。次いで、ミネラルウォーターを18cc入れると10%のアルコール水が出来上がります。

アドバイス

- ・無水エタノールは、原液のまま皮膚に触れると皮膚を硬化させるおそれがありますので、指などに付けないように気をつけて扱しましょう。
- ・アルコールが苦手な方は、無水エタノールは混ぜずにミネラルウォーター20ccでも結構です。また、40度のウォッカを4倍に薄めても10%のアルコール水ができます。

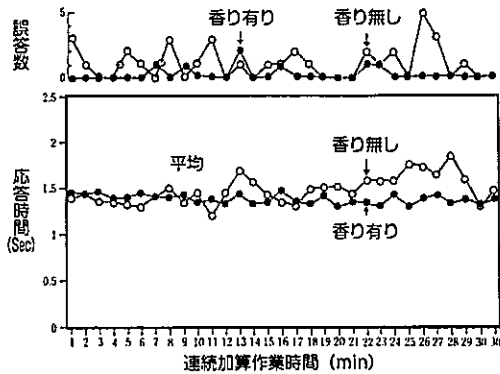
〈手順2：精油をブレンドする〉

手順1で、マウスウォッシュのキャリアができました。ご自分の口内や歯茎、息や咽についてどうしたいのか目的を決め、それに合った精油を3種類もしくは4種類、合計6滴ブレンドします。ブレンドファクターを用いて滴数を計算しましょう。精油を選ぶときは、テキストLesson1で学んだアレルギーテストを参考に、あなたにあった精油を選びましょう。

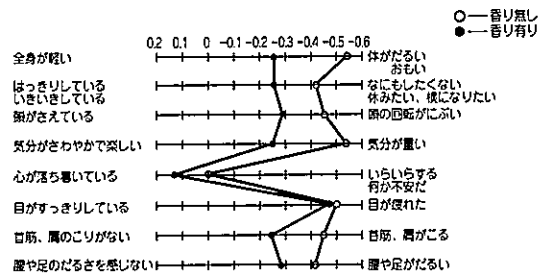


《マウスウォッシュの使い方》

キャリアがほとんど水なので、精油は浮き上がりがちです。よく振ってから使います。口を開いて1~2度スプレーしてください。咽が痛いときは咽に向けてスプレーしましょう。口の中に入れたくないときは首に向かってスプレーしましょう。精油が揮発してそれを吸気すればよいでしょう。



香りと計算スピード



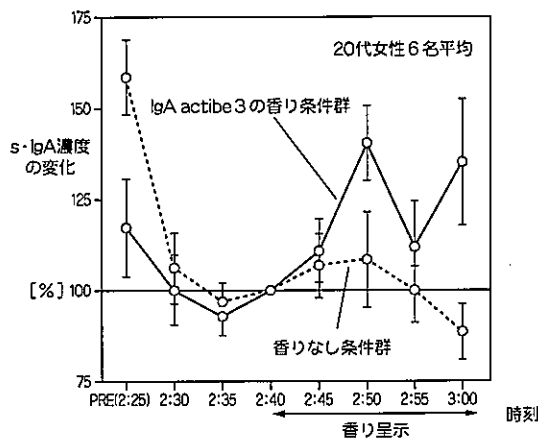
香りの有無による自覚症状調査結果

③香りの免疫力に与える影響

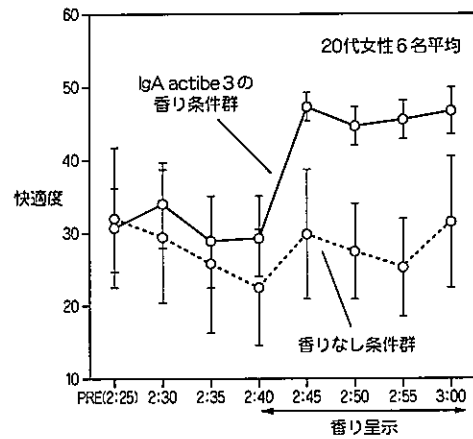
感情と自律神経、ホルモン系、そして免疫系が相互に関連しあっているということを学んできました。ここでは香りが免疫系に与える影響を唾液の中に含まれる免疫グロブリンの量を用いて検討した実験を紹介しましょう。

〈実験内容〉 健康な女性6名に片方の手にダンベルを持ったまま40分間正座してもらいました。実験を開始してから20分後花の香りをブレンドしたものを部屋に噴霧しました。実験開始前と始後5分ごとに唾液を採取して免疫グロブリンの量を測定しました。また、心地よさの変化を自分自身で判断してもらいました。

〈結果〉 ②の実験と同様に香りがある方がないときに比べて快適度に対して優位だということが示されました。また、同時に香りを呈示している間免疫グロブリンの量が増えていることがわかりました。



〈図：唾液中の免疫グロブリンの変化と香りの影響〉
[aromatopia №15より]



〈図：香り噴霧時の快適感の変化〉

(3) イランイランと催淫作用について

講談社が出版しているある雑誌の企画で、イランイランやマージョラムと催淫作用や制淫作用の関係に対する面白い実験が行われたので紹介しましょう。

〈実験内容〉 若い男性60人を次のように香りの条件の異なるA、B、Cの3つのグループに20人ずつ分け、各々に若い女性44人の写真を見せました。そして、各々の女性の好感度を5段階で評価してもらいました。

- ①Aグループには特に香りは嗅がせませんでした。
- ②Bグループには催淫作用があるとされているイランイランの香りが付いた回答用紙を使用してもらいました。

⑪虫よけ対策に良い精油

ジュニパー、ゼラニウム、ベルガモット、ペパーミント、メリッサ、ラベンダー、レモングラス など

⑫ペットのノミ対策に良い精油

サイプレス、シダーウッド、ジュニパー、ゼラニウム、ティーツリー、パチュリー、ベルガモット、ユーカリ、レモン、レモングラス など

⑬ペットのデオドラントに良い精油

クラリセージ、サイプレス、ゼラニウム、ティーツリー、ネロリ、パチュリー、ベルガモット、ペパーミント、ミルラ、ユーカリ、ラベンダー、レモングラス など

〈注〉 高血圧や妊娠中の方は使用してはいけない精油があります。Lesson1の禁忌表 (P.7) を参考に
にして精油を選びましょう。

《エアーフレッシュナーの作り方》

アルコール水をキャリアにして、エアーフレッシュナーを作ります。

〈準備するもの〉

- ①準備する器材：20ccのスプレー付き空容器、計量カップ
- ②使用する資材：精油、無水エタノール12cc、ミネラルウォーターまたは精製水8cc

〈手順1：60%のアルコール水を作る〉

計量カップで無水エタノールを12cc量り、空容器に入れます。次いで、ミネラルウォーターを8cc
入れると60%のアルコール水が出来上がります。

アドバイス

無水エタノールは原液のまま皮膚に触れると、皮膚を硬化させるおそれがあります。指などに付けないように気をつけて扱きましょう。

〈手順2：精油をブレンドする〉

手順1で、エアーフレッシュナーのキャリアができました。どんなエアーフレッシュナーを作りたいか目的を決め、それに合った精油を3種類もしくは4種類、合計16滴ブレンドします（今回は直接肌につけるものではないので、4%という高濃度です）。ブレンドファクターを用いて、滴数を計算しましょう。

《エアーフレッシュナーの使い方》

キャリアに水が含まれるので、精油は浮き上がりがちです。よく振ってから使います。直接肌につけるのではなく、空間にスプレーするか、カーテンやテーブルクロス、ナプキン、クッションなどお部屋の小物に付けましょう。お部屋に香りが漂います。

実習12 オリジナルパフューム

今回の実習は香水作りです。あなたご自身の香りを作ってみましょう。香水には色々な使い方があ
ると思います。ご自身の気持ちを優しくしたり、逆にテンションを上げたり、ご自身のイメージア
ップやイメージ作りのために、そして、ご自分の存在感を示したりセクスイピールをしたりと
様々です。あなたは今回どんなコンセプトで香水を作るのでしょうか。香水をつけるときの時間帯
や場所、そのときの服装などを考慮に入れ、コンセプトを決めてから作成を始めましょう。

《香水の作り方》

アルコール水をキャリアにして、香水を作ります。

〈準備するもの〉

- ①準備する器材：5ccの空容器（ガラス製のもの）、計量カップ
- ②使用する資材：精油、無水エタノール3.6cc、ミネラルウォーターまたは精製水0.4cc

〈手順1：90%のアルコール水を作る〉

計量カップで無水エタノールを3.6cc量り、ガラス製の空容器に入れます。次いで、ミネラルウオ
ーター0.4ccを入れると90%のアルコール水ができあがります。

※3.6ccや0.4ccは実際には計りづらいので、濃度を基準に全体量を変えてもかまいません。

アドバイス

無水エタノールは原液のまま皮膚に触れますと、皮膚を硬化させるおそれがあります。
指などにつけないように気をつけて扱きましょう。

〈手順2：精油をブレンドする〉

手順1で、香水のキャリアができました。どんな香水を作りたいか目的を決め、それに合った精油
を4~8種類、合計20滴ブレンドします。今回はブレンドファクターは関係なく、ご自分の好みに
合わせて滴数を決めてみましょう。ただし、TOP：MIDDLE：BASEの割合を2：2：1くらいを目
安にすると、初めも香り立ちがよく、後にも香りが残る、香水としてバランスのとれたものになる
でしょう。

精油の香りの相性はテキストLesson4を参考にしてください。

〈手順3：熟成させる〉

精油をブレンドした香水は、初めはまだアルコールが鼻につきます。最低2週間~1ヶ月は暗い涼し
い場所に置いて香水を熟成させてください。また、時々上下に振るなどして攪拌してください。

●セスキテルペンアルコール類

エストロゲン様作用・抗真菌作用・強壯刺激作用・うっ血除去作用

【主な成分】

カジノール、グロブロール、サンタロール、セドロール、ネロリドール、バチュロール、
ファネソール、ピサボロールなど

【多く含む精油】（「精油テキスト」で調べて10%以上含んでいる精油を書き出してみよう）

●ジテルペンアルコール類

エストロゲン様作用・うっ滞除去作用・静脈強壯

【主な成分】

イソフィトール、スクラレオール、フィトールなど

【多く含む精油】（「精油テキスト」で調べて10%以上含んでいる精油を書き出してみよう）

※微量～5%含む精油にクラリセージがあります。

③アルデヒド類

抗ウイルス作用・免疫強壯作用・抗炎症作用・解熱作用・血圧降下作用・鎮静作用

皮膚刺激・感作の可能性があります。

【主な成分】

アニスアルデヒド、シトラール（ゲラニアル、ネラール）、シトロネラール、クミンアルデヒド
など

【多く含む精油】（「精油テキスト」で調べて10%以上含んでいる精油を書き出してみよう）

④酸類

非常に強い抗炎症作用・解熱作用・血圧降下作用

【主な成分】

アニス酸、アラント酸、安息香酸、桂皮酸、シアン化水素酸、シトロネル酸、フェルニ酢酸など

【多く含む精油】（「精油テキスト」で調べて10%以上含んでいる精油を書き出してみよう）

《歯磨き粉の作り方》

ポイント

- ①出来上がりは耳たぶぐらいよりもっと柔らかめです。硬すぎないように！
- ②保存は冷蔵庫の中で！

《準備するもの》

- ①準備する器材：カップ（混ぜるときの容器）、かき回すもの（スプーン・竹串など）、30ccの空容器、
- ②使用する資材：カオリン20g、精油、ミネラルウォーター 適量

《手順1：歯磨き粉用のキャリアを30CC作る》

- ①カップにカオリンを20g入れ、土が馴染むくらいにミネラルウォーターを少し入れて混ぜます。
- ②全体が耳たぶの固さより柔らかくなるまで、ミネラルウォーターを少しずつ入れながら混ぜます。

《手順2：容器に移し、精油をブレンドする》

- ①歯磨き粉のキャリアができたなら、資材に含まれていた30ccの容器に移します。料理用のゴムのへらがあるとムダなく移せるでしょう。
- ②ご自分の口内や歯茎、息についてどうしたいのか目的を決め、それに合った精油を3種類もしくは4種類、合計15滴ブレンドします。ブレンドファクターを用いて、滴数を計算しましょう。
- ③竹串などで精油が均一になるように混ぜます。
- ④フタをして出来上がりです。

精油の禁忌を示す成分

Lesson13で学習したファミリーごとの成分を多く含むそれぞれの精油と、Lesson1のP7にある精油の禁忌表とを照らし合わせながら、精油の成分がどのように禁忌と関連するか復習してみましょう。

実習14 クリーム

《クリームの作り方》

ポイント

蜜ろうもホホバオイルもしっかり溶かしましょう。

〈準備するもの〉

- ①準備する器材：湯煎用のボール、カップ（混ぜるときの容器）、30ccの空容器、かき回すもの（割り箸、竹串など）
- ②使用する資材：蜜ろう3g、ホホバオイル25cc、精油

〈手順1：クリーム用のキャリアを作る〉

- ①カップに蜜ろうを3g入れ、熱いお湯を張ったボールで湯煎して溶かします。（お湯の温度が低いとなかなか蜜ろうが溶けません。なるべく熱いお湯で湯煎してください。）
ホットプレートをお持ちの方は耐熱の容器を使って簡単に蜜ろうを溶かすことができます。
- ②ホホバオイルを3回くらいに分けながら、液体の蜜ろうに入れます。（ホホバオイルを入れると、蜜ろうが少し固まりますから、また湯煎して液体にします。）

〈手順2：容器に移し、精油をブレンドする〉

- ①クリームのカリヤができたなら、資材に含まれていた30ccの容器に移します。周りから徐々に固まり始めます。色は黄色からクリーム色に変わっていきます。
- ②かなり固まってきて、中心の直径1cmくらいがまだ液体のとき精油をブレンドします。
自分の肌に合った精油3~4種類を合計6滴ブレンドします。この時、1滴目と同じ場所に2滴目以降も垂らすと、熱により精油分が変質したり飛んだりしにくくなります。
- ③竹串などで精油が均一になるように混ぜます。
- ④混ぜるときに入った空気を抜くために、机などの平らな面で軽く容器の底を打ってください（小さな空気の泡が浮いてきます）。
- ⑤熱が冷めるまでふたはしません（水滴が細菌繁殖の原因になります）。

それでは、医業行為とはどのような行為をいうのでしょうか。医師のみが行う医療行為（治療行為や診断により病名を告げることができます）をいいます。従って、皆さんがサロンやショップでお客様に医業行為と誤解されるような言動（お客様の体調を聞いてそれを治療する目的で精油を販売したり施術行為をすること等）には厳重に注意しましょう。

アロマセラピーサロンの実務における表現上の注意ポイント

アロマセラピーマッサージは医療行為でも治療行為でもなく、リラクゼーションを促すサービス行為です。もちろんアロマセラピーサロンと言われるところは医療施設ではありません。医師の資格を有しないアロマセラピー従事者はその行為が医療、治療行為でないことをしっかり認識し、消費者にも理解していただくかなければなりません。また各種印刷物や広告などに効果、効能を掲げることできません。

以下に参考例をいくつかご紹介します。

悪い例

- ①「ここに静脈瘤がありますね。」
- ②「それは気管支炎です。」
- ③「その神経痛を取ることができます。」
- ④「その偏頭痛を治すことができます。」
- ⑤血圧計で血圧を計ったり、同様に体温計で体温を計り、症状・状態等の診断を下す行為。

上記のような表現や表示をすることは、誤解を招くだけにとどまらず消費者に対して重大な影響を与えることとなります。アロマセラピーマッサージは、施術する者とされる者両者がリラクゼーションを促すサービス行為であることを合意のもとで行われる行為です。

もし万が一、治療を目的にアロマサロンに来られた消費者にはアロマセラピーマッサージは治療行為ではないことをしっかり伝え、専門医の指示を受けることをすすめましょう。

【医師法根拠条文】 一部編集

第17条【非医師の医業禁止】

医師でなければ、医業をなしてはならない。

第18条【非医師の医師名称使用禁止】

医師でなければ、医師又はこれに紛らわしい名称を用いてはならない。

第31条【罰則】

1. 次の各号の一に該当する者は、これを3年以下の懲役又は100万円以下の罰金に処する（または併科する）。
 - 一 第17条の規定に違反した者
 - 二 虚偽又は不正の事実に基づいて医師免許を受けた者
2. 前項第一号の罪を犯した者が、医師又はこれに類似した名称を用いたものであるときは、これを3年以下の懲役又は200万円以下の罰金に処する（または併科する）。

2005年 7 月 1 日 初版発行

2019年 5 月17日 第16版

著 者：日本アロマコーディネーター協会

執筆者：榎林佳津美（日本アロマコーディネーター協会主任講師）

発行所：日本アロマコーディネーター協会

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F