

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？

地球には様々な形や大きさ、色、香りをもつ多種多様な植物が存在します。その多くの植物の根や花、種子、樹皮、その他部位には、一般的に裸眼では見ることのできない化合物が含まれます。これら化合物がエッセンシャルオイルとして知られ、高濃度かつ非常に優れた効力を特徴とし、揮発性芳香化合物と呼ばれることもあります。エッセンシャルオイルは植物に芳香を与え、厳しい環境状況や虫から植物を守るだけでなく受粉を助ける役割も果たします。

エッセンシャルオイルの背景にある科学

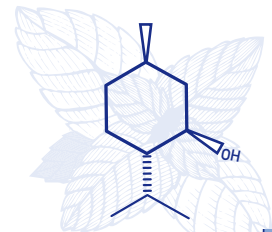
「揮発性」と聞くと否定的な考えを抱くかもしれませんが、エッセンシャルオイルの場合、揮発性とは**物質を素早く気体に変える性質を意味します**。エッセンシャルオイルに含まれる揮発性芳香化合物の化学組成は、空気中に素早く分散させるはたらきがあります。これにより、エッセンシャルオイルのボトルを開けた瞬間に、少し離れた場所でも有効な香りを感じることができるのです。

揮発性芳香化合物は空気中での動きが速く、**脳の嗅覚センサーを直接刺激**することでアロマオイルの香りを体験することができます。（チャプター2と3で、エッセンシャルオイルがどのように脳を刺激するのか、詳しく説明しています。）

これまで、3,000種類以上の揮発性芳香化合物が発見されています。ここで重要なのは、これらの化合物は各エッセンシャルオイルの効能や芳香、性質を変化させる重要な役割を担っているということです。化学組成が一つひとつ異なるように、エッセンシャルオイルも植物やその部位によってそれぞれ違った特性を有します。

揮発性芳香化合物：

室温に達すると液体または固体の状態から素早く気体へと変化することで知られる有機小分子です。










Peppermint
Mentha piperita
ペパーミント

エッセンシャルオイルの独特な芳香を吸い込むと、香りは脳の嗅覚系を介して処理されます。脳の嗅覚系は匂いの感覚をコントロールする役割を担っています。

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、植物エキスや植物由来の製品を使うことは、古来の伝統に深く根付いています。古代文明では、香りを楽しんだり、パーソナルケア、ヘルスケア、宗教行事、美容、食品といった用途で植物が使われていました。下のインフォグラフィックにて、エッセンシャルオイルの使用は一時的な流行ではなく、むしろ何世紀も前に世界中の文明で始まった伝統的なものであることがわかります。



-  エジプト：エジプト人は、美容や食品、埋葬儀式、宗教行事で植物由来の製品を使用していました。
-  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人々が、古代エジプト人による発見に基づき、植物の芳香を使用することについて研究していました。
-  ローマ：古代ローマ人は、日常的にマッサージや香水、アロマバスといった用途で植物エキスを使用していました。
-  イラン：中世にイランの地域に住む人々は、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ていました。
-  インド：インド発祥のアーユルヴェーダ、そしてホリスティックヒーリングは5,000年もの間に渡って発展しており、芳香化合物や植物化合物を使用しています。
-  中国：何世紀にも渡り伝統的な中国の慣習として、健康維持のため植物原料を使用しています。
-  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学び研究してい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」という造語を作った人物として知られています。



パーソナルケアと美容



アロマセラピー



食事の調理



健康管理

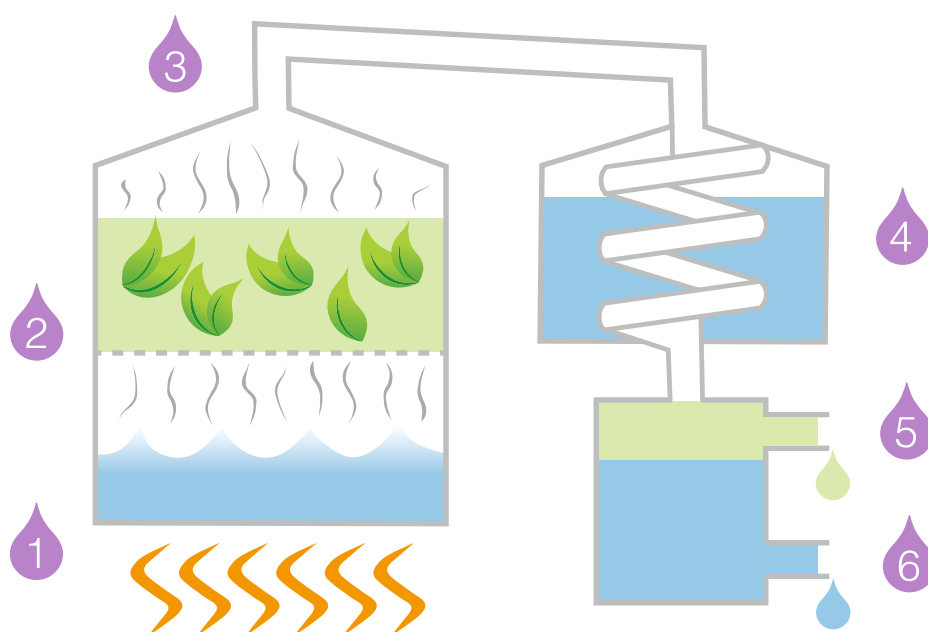
エッセンシャルオイルの抽出方法

エッセンシャルオイルが植物由来であることは説明しましたが、次に「そのエッセンシャルオイルはどのような仕組みになっているのか?」と疑問を抱くかもしれません。エッセンシャルオイルの抽出方法はいくつかありますが、ドテラでは、高品質なオイルを抽出するため水蒸気蒸留法と圧搾法を採用しています。どちらも有機的な方法で、芳香化合物の効用と濃厚な香りを保つことができます。

まず知っておくべきことは、全てのエッセンシャルオイルは同じではないということです。オイルの純度は、地理的な位置や抽出方法、気候、その他要因によって異なります。また、どんなに植物を丁寧に選び、育て、収穫しても、抽出過程でエッセンシャルオイルの品質を維持できるもの、または損なうものに分かれることがあります。抽出に必要な精度と細部へのこだわりにより、工程よりもむしろ芸術として捉えられることがあるほど、抽出者は収穫や温度、抽出時期、圧力量などの精度に細心の注意を払わなければなりません。植物の部位がエッセンシャルオイルになるまでの詳しい解説は、以下の水蒸気蒸留法と圧搾法をお読みください。

水蒸気蒸留法

想像できるかもしれませんが、水蒸気蒸留法では、植物からエッセンシャルオイルを抽出するために熱蒸気（圧力同様）を使用します。この方法は、不純物を取り除いた純粋なエッセンシャルオイルを抽出することができるため、最も一般的な抽出方法として知られています。加圧方法によりオイルは標準沸点よりもはるかに低い温度で蒸留し、エッセンシャルオイルの複合化学物質を守ることができます。



水蒸気蒸留法

①水を加熱し蒸気を作ります。②蒸気が植物原料を通りオイルが放出されます。③オイルが蒸気と一緒に上昇します。④濃縮器で蒸気を冷却します。⑤オイルは水の上に浮き、抽出することができます。⑥下に沈んだ芳香蒸留水（フローラルウォーター）は家の中で、または美容製品に使われます。

オイルに含まれる化学成分は、高温処理により損傷または破壊されます。

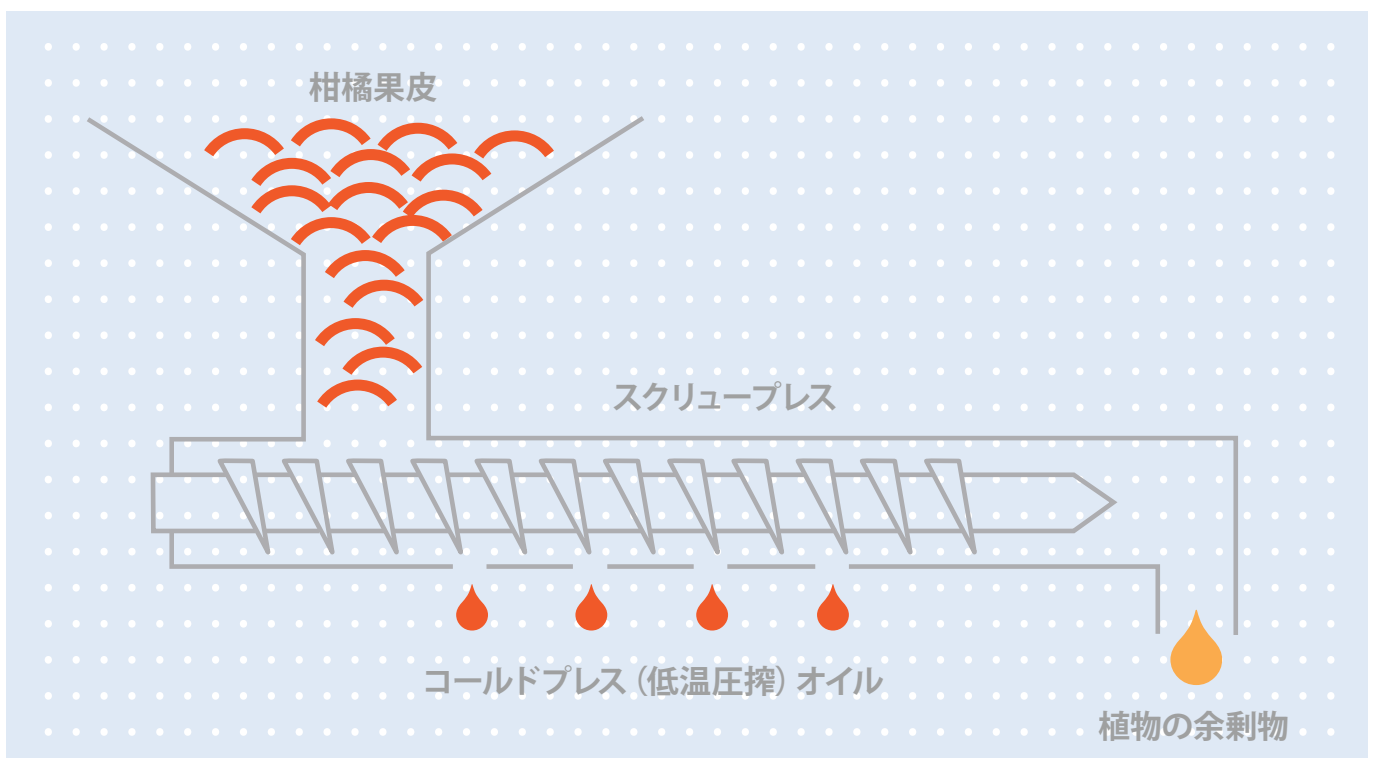
水蒸気蒸留法では、まず蒸気を生み出す沸騰水を作ります。植物原料に蒸気が通過し、その熱と圧力により植物内の微細な保護物質からエッセンシャルオイルが放出されます。そして、蒸気により植物から放出された揮発性芳香化合物がチューブへと運ばれます。ここで蒸気が冷却され水へと戻り、オイルとの層ができます。水と分離し、抽出されたエッセンシャルオイルの層は上昇します。脂溶性の性質をもつエッセンシャルオイルは簡単に水と分離します。

圧搾法

水蒸気蒸留法とは違い、圧搾法（「コールドプレス」とも呼ばれる）ではエッセンシャルオイルを抽出する過程で熱を使用しません。この方法は、一般的にグレープフルーツやレモン、ライム、ベルガモットなど、柑橘の果皮からエッセンシャルオイルを抽出する場合に用いられます。

圧搾中に、果皮が外皮をすりつぶすシリンダーを通過し、エッセンシャルオイルが含まれる小さな囊^{ふくら}を破壊して開きます。エッセンシャルオイルの囊^{ふくら}が開いたら、放出されるエッセンシャルオイルを回収するために、果実に水を噴霧します。この水に濡れた混合物がろ過工程を通り、余分な果皮が取り除かれ、オイルは水と分離します。

エッセンシャルオイルとはどういった物質で、どのように作られるのを知り、何世紀にもわたって安全に使われているということを理解した今、エッセンシャルオイルは解明できない謎ではなく日常生活で使われるものであることを納得していただけたと思います。エッセンシャルオイルが日常生活でどのように使用できるのか、そして各々の生活面でどのようなメリットがあるのか、詳しくは続きをご覧ください。



CHAPTER

エッセンシャルオイルを使う理由

何世紀にもわたって使用されているエッセンシャルオイルや植物エキスは、今日でも同じような目的で活用されています。技術の進化、品質、安全性の向上により、現在、エッセンシャルオイルはより身近に、そして毎日の生活で使用しやすい存在になっています。文化的慣習や古くからの伝統のひとつとして用いられることもあります。今では現代におけるエッセンシャルオイルの有効性や安全性を示す科学的証拠や研究が増えています。歴史的にみて、エッセンシャルオイルは流行と実用性の観点から使用されていましたが、現在、多種多様な人々の日常生活に役立つ資源として活用するための研究を行っています。

毎日使えるエッセンシャルオイル

人それぞれ、求めるものや好みは異なります。嬉しいことにエッセンシャルオイルは十分な適応性を持っており、使う人に合った、それぞれの使い方に対応してくれます。エッセンシャルオイルの使用にあたって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、エッセンシャルオイルの仕組みに関する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もできます。

「自身の日常生活にエッセンシャルオイルは本当に必要なのか」と疑問に思う方は、以下の質問に答えて、エッセンシャルオイルがどのように個人の生活に適応するのかを確認してみてください。

Q: 子供に刺激のある化学物質を含む恐れのある家庭用洗剤を使うことが心配ですか？

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: 時折、食後に不快感を覚えることがありますか？

Q: 頭や首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に感じることがありますか？

Q: 健康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香料を好んで入れることがありますか？

上記に「はい」と答える質問が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エッセンシャルオイルを使用できるかもしれません。エッセンシャルオイルをよく分からない複雑なものだと思う人もいますが、家庭用洗剤や料理、健康維持などの目的で使用することができます。気持ちや感情を前向きにするので、毎日の習慣として、多くの方がエッセンシャルオイルを取り入れています。

ヘルスケアを目的としたエッセンシャルオイルの使用

古代人は心身の健康維持のため、植物の部位を利用したエッセンシャルオイルを使用していました。エッセンシャルオイルは肌の調子を整えたり、食事が楽しくないときに元気をくれたり、また、口内を清潔にするサポートや息を爽やかにするために用いられていました。* 現在も健康を維持したい人々に愛され続けています。



前述の通り、エッセンシャルオイルは幅広い力を発揮し、一人ひとりに合った方法で体験することができます。さらにエッセンシャルオイルの多様性により、健康維持、健康に良いさまざまな発見、または感受性を実感できる有用な手段としてお使いいただけます。総合的な解決策ではなく、使う人の特定のニーズに合うようにカスタマイズできることから、ヘルスケアのためにエッセンシャルオイルを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的メリット

独特の化学構造により、エッセンシャルオイルは使う人に役立ちます。気持ちを落ち着かせ、体調を整え、リラックスさせるエッセンシャルオイルや、活力を与え、気持ちを高め、リフレッシュさせるものがあります。人間の体は1日のうちにさまざまな感情や身体的状態の変化を経験します。そのなかで、エッセンシャルオイルは健康を維持できるようサポートします。

特定の反応はエッセンシャルオイルの化学的設計により生み出されます。洗浄や浄化に役立つエッセンシャルオイルから、気持ちや肌を落ち着かせるものまでさまざまです。また、エッセンシャルオイルの芳香は感情や内的応答を引き出します。

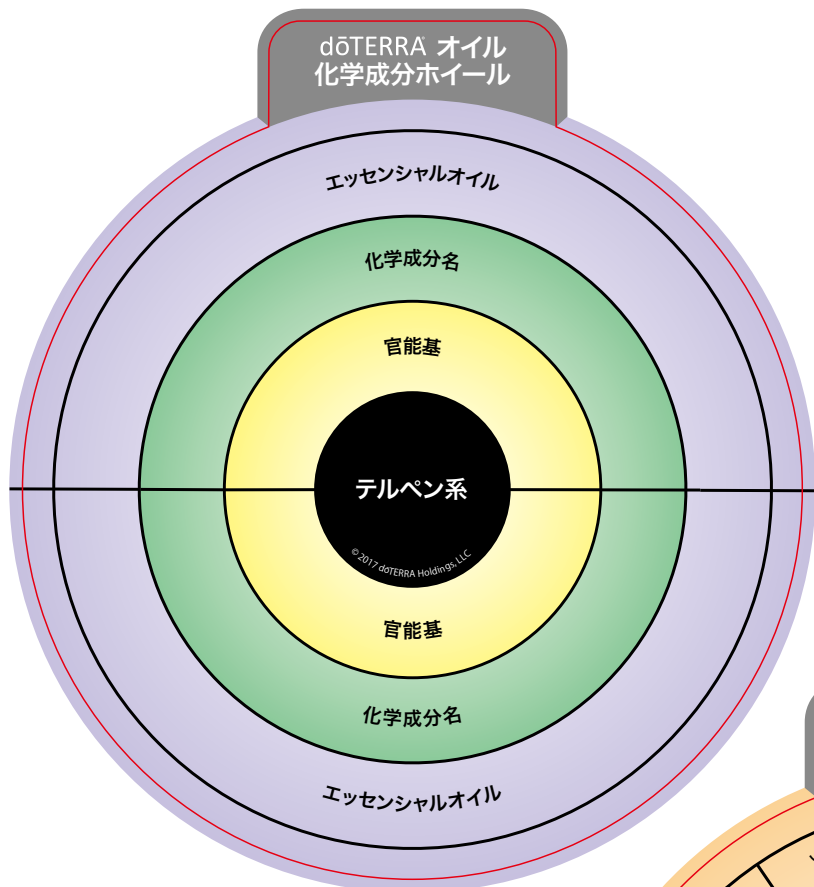
エッセンシャルオイルのボトルを開け、深く息を吸うと、オイルの香りは嗅神経を通り脳の嗅覚系で処理されます。前述の通り、嗅覚系とは香りの感覚をコントロールする脳の一部分であり、感情や記憶に関与する大脳辺縁系と繋がっています。

嗅覚は、しっかりとした精神的、心理的、感情的応答を作り出すことができます。

*米国FDA（食品医薬品局）で評価されたものではありません。本品は病気の診断、治療、予防を目的とした製品ではありません。

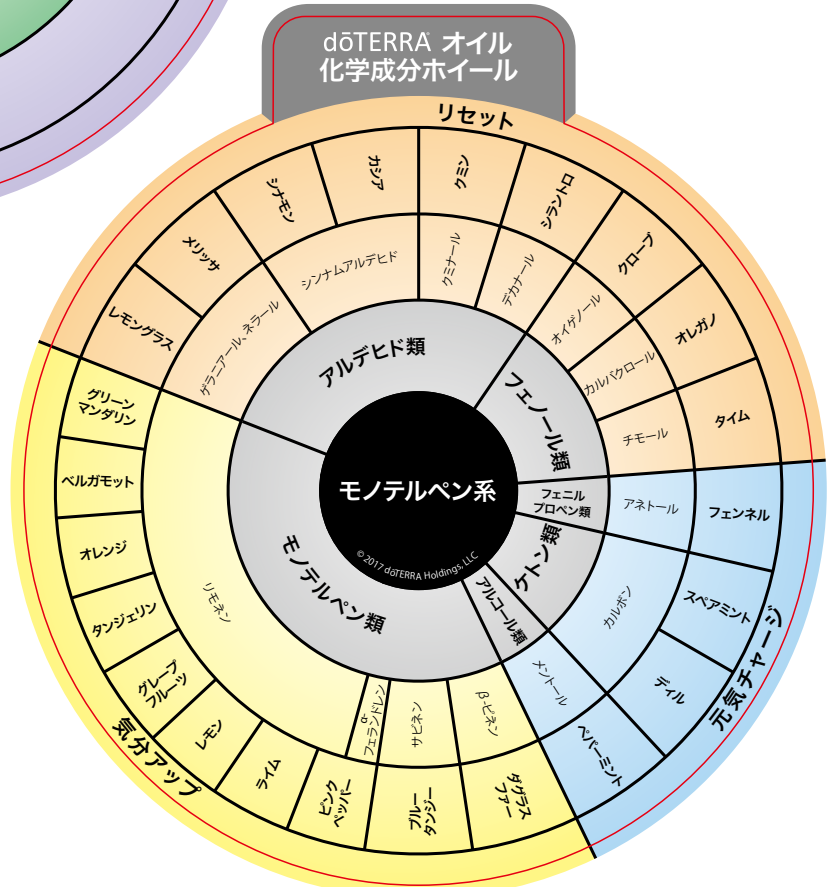
エッセンシャルオイルの香りを吸い込むと、大脳辺縁系が特定の芳香に関連する記憶をもとに脳内応答を作ります。幾度となく大脳辺縁系によって引き起こされた応答は、アロマの独特な化学構造により、気持ちを落ち着かせたり、または高めたりといった感情的応答になることがあります。なによりも大脳辺縁系の応答は記憶に基づいているため、エッセンシャルオイルの体験は一人ひとり少しずつ異なります。

オイルの化学的性質を示す下の同心円図では、化学構造に基づき特定のオイルからどのように力を引き出すことができるのか、エッセンシャルオイルに潜む化学的性質から詳しく説明しています。

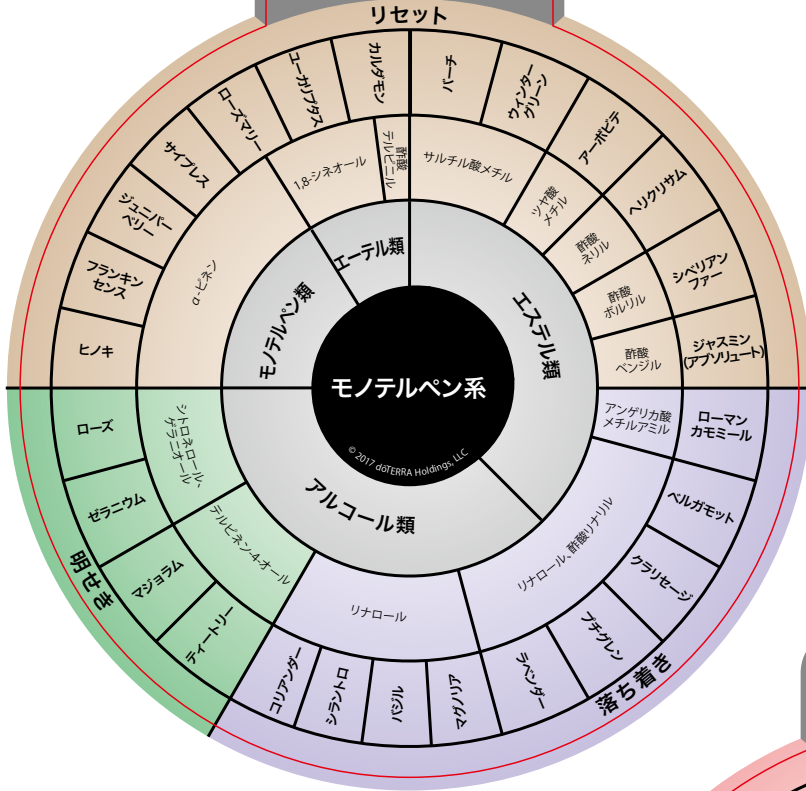


- テルペン系：**
オイルに含まれる化学成分の炭素骨格構造を表します。一般的に、骨格類はモノテルペンとセスキテルペンに区別されます。
- 官能基：**
独自の化学特性をもつ構成分子内の原子団を意味します。
- 化学的成分名：**
各オイルに含まれる主要化合物の化学名。
- エッセンシャルオイル：**
上記記述の化学分類に適合する骨格、官能基、構成物質をもつエッセンシャルオイルの名称。

- リセット：**
香りが心と体を良い方向に導き、サポートします。気分を整え、感覚が癒されて、健やかさを手に入れることができます。
- 気分アップ：**
心がリフレッシュし、気持ちが盛り上がります。心を奮い起こす手助けをします。
- 元気チャージ：**
やる気を持たせ、意欲を引き出してくれます。香りが心と体に働きかけ、気持ちが前向きになります。



dōTERRA オイル
化学成分ホイール



リセット:

香りが心を爽やかにします。気分を整え、感覚が癒されて、健やかさをキープできます。

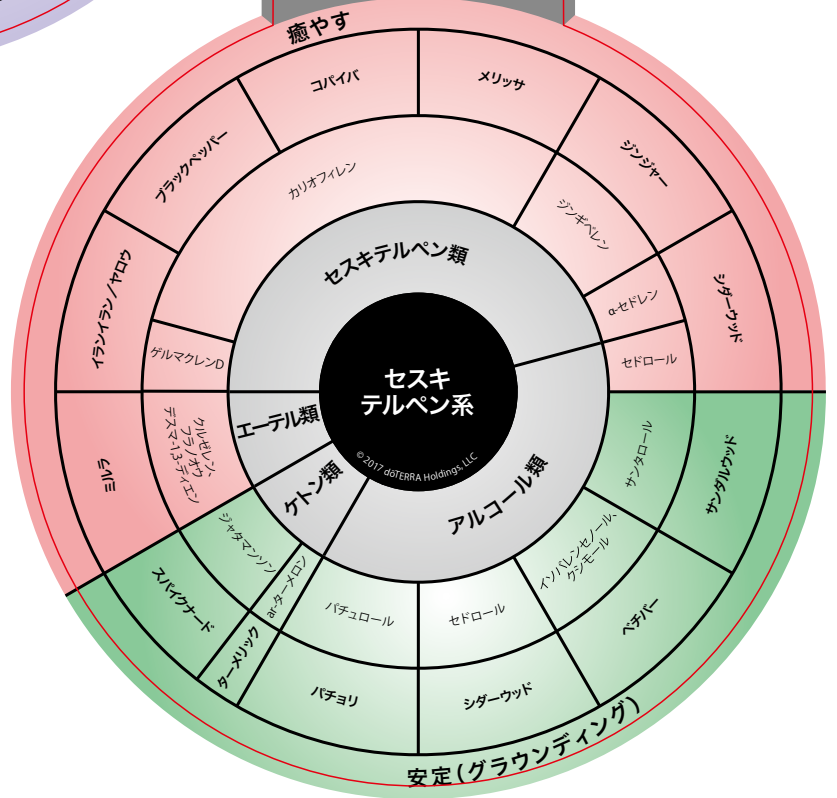
明せき:

肌をなめらかに、芳香によりすっきりしないモヤモヤとした気分を落ち着かせ安定させます。

落ち着き:

精神的なリラクゼーション効果をもたらします。一般的にリフレッシュ、瞑想、眠る前に気持ちを落ち着かせる準備に使われます。

dōTERRA オイル
化学成分ホイール



癒やす:

香りが心の健康をサポートします。環境に応じて気持ちを落ち着かせ、上質な時間を過ごせます。

安定(グラウンディング):

香りが気持ちを落ち着かせ、心身のバランスよく保ち、リラックスします。

CHAPTER

エッセンシャルオイルの使い方

これまでのチャプターではエッセンシャルオイルについて、またその由来について説明してきました。ここではエッセンシャルオイルの使用方法について解説します。前述の通り、エッセンシャルオイルは、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関する基本的な知識さえあれば問題ありません。

芳香

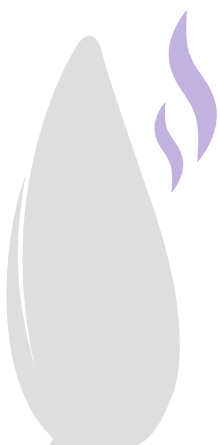
エッセンシャルオイルの使用方法のひとつに、芳香を嗅ぐ、または吸い込むことが挙げられます。エッセンシャルオイルの芳香を楽しむことで数々の体感が得られますが、その中でも特に気分を良くさせ、気持ちを整えることに役立ちます。エッセンシャルオイルの化学構造により、気持ちをリフレッシュまたは楽しくさせるもの、そして心を落ち着かせ穏やかにするものがあります。

ある研究にて、エッセンシャルオイルの芳香を単純に吸入することが、さまざまな場面での緊張や不安な気持ちを落ち着かせる明確な結果が証明されています。

拡散







拡散法はエッセンシャルオイルの芳香を楽しむひとつの方法で、エッセンシャルオイルディフューザーを使用することで最も効率的に体感することができます。エッセンシャルオイルディフューザーにオイルを数滴たらし、そのオイルをミストに変えて拡散することで、エッセンシャルオイルの芳香を長時間楽しむことができます。

ここで大切なことは、エッセンシャルオイルは繊細な化学構造で生成されているということです。そのため、熱を使用してオイルの化学的性質を変えてしまう恐れのあるディフューザーは絶対に使用しないでください。水や冷気を用いてオイルを拡散するディフューザーが最も理想的です。



ディフューザーにより、手軽にエッセンシャルオイルの芳香を楽しむことができる一方で、ボトルから直接エッセンシャルオイルを吸入する、または手に1滴垂らし両手にすり込み馴染ませるなど、専用の拡散器を使用しなくてもエッセンシャルオイルの芳香を取り入れることもできます。香りを吸い込むことで、空気を通してエッセンシャルオイルの体感を得ることが可能です。

芳香を活かす効果的な方法

-  衣類にエッセンシャルオイルをスプレーなどでさっと振りかけることで、心地良い香りを長時間楽しめます。
-  手にオイルを1滴垂らし、両手ですり込めます。両手で鼻を覆って香りを吸い込みます。
-  温水シャワーを浴びる際に、オイルを2~3滴（水が流れる場所を避け）床に垂らし香りを吸い込みます。
-  噴霧ボトルに水とオイルを混ぜ、カーペットや家具、その他家にあるリネン類に噴霧します。
-  コットンボールにオイルをつけ、車の換気口に置きます。
-  乾燥機用シートにオイルを1滴垂らすことで、洗濯物に清潔感のある爽やかな香りをもたらします。

安全上の注意：一般的にエッセンシャル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。但し、エッセンシャルオイルの使い方と同様、適切な使用量を守ることが大切です。体感を得るために、拡散は少量で1日に複数回使用するようにしてください。

部分的な使用

部分的にエッセンシャルオイルを使用することは、肌や身体の部位にエッセンシャルオイルを体感する安全かつ有効的な方法です。化学組成により、エッセンシャルオイルは肌に浸透しやすく（角質層まで）、塗布した部位にポジティブな変化を感じさせます。肌に吸収されやすいエッセンシャルオイルですが、オイルの蒸発を遅らせるキャリアオイルを使用することで、肌を保湿しエッセンシャルオイルをより長く留めることができます。

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脂質系物質です。キャリアオイルは文字通り、エッセンシャルオイルを必要とする部位へ「キャリア（運ぶ）」する働きがあります。ココナッツオイルのようなキャリアオイルを使用することで、部分的に効率よく取り入れることができます。エッセンシャルオイルを希釈することで、肌への浸透力（角質層まで）が高まるため、敏感肌の方も使用しやすくなります。

エッセンシャルオイルの希釈方法は、オイルの化学構造や使う人の好み、特定オイルに対する個人の感度をもとに自身で決めます。

肌の感度と希釈

敏感肌の方、または子供にエッセンシャルオイルを塗布する場合は、ココナッツオイルのようなキャリアオイルの使用をおすすめします。特に初めて新しいオイルを使用する際に、キャリアオイルでエッセンシャルオイルを希釈することで、肌への刺激を和らげることができます。

一般的に推奨する希釈度は、エッセンシャルオイル1滴に対してキャリアオイル3滴の配合です。前述の通り、部分的に塗布するエッセンシャルオイルの量は、使う人の要望や年齢、体の大きさ、全般的な健康状態によって異なります。初めて使用する際は、1度に大量塗布するのではなく、1日の間に数回に分けて少量（1～2滴）ずつ、必要に応じて4～6時間毎にお試しください。

部分的に使用する場合、エッセンシャルオイルのなかには常に希釈しなければならないものがあります。ゼラニウム、ブルータンジー、ウインターグリーンといったオイルを部分的に塗布する際は希釈する必要があるため、必ず規定の使用方法に従ってください。

エッセンシャルオイルの部分的な塗布方法

おすすめの部位：

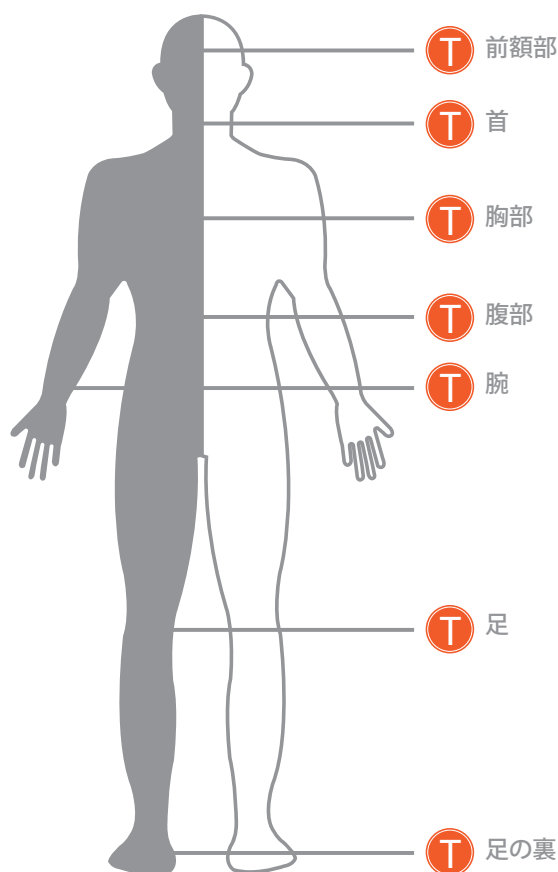
- ・ 首
- ・ 前額部とこめかみ
- ・ 胸部と腹部
- ・ 腕、足、足の裏

避けるべき敏感部位：

- ・ 目の周りの皮膚など顔の特定部位
- ・ 耳や目の内部

その他、部分塗布における効果的な方法

- ・ エッセンシャルオイル数滴をキャリアオイルを使い肌に塗布します。



体内摂取

体内摂取に関しては、長年にわたってエッセンシャルオイルのコミュニティにて議論が絶えず、その安全性を確認し数々の使用方法の有用性を実証するため研究は今もなお続けられています。しかしながら、エッセンシャルオイルはすでに毎日の食生活の大部分を占めている可能性が非常に高いことは明らかです。人間が1日に消費する多くの植物から数少ないエッセンシャルオイルが作られているのです。

摂取の効果

エッセンシャルオイルを食品または飲料に用いることで、その働きを取り入れることができます。エッセンシャルオイルは浸透しやすい性質を持つため、体全体に働きかけ、癒したり元気づけたり、より快適な生活を送る支えとなります。

日常的に食事をしたり肌のお手入れをすることと同じように、エッセンシャルオイルは、健康と美容に役立ち、自然になじんできます。

毒性

人が食物を摂取することと同様、体に悪い影響を及ぼさないために、常に適切な摂取量でエッセンシャルオイルを使用することが重要です。生活に不可欠な物質である水やビタミン、ミネラルといった、体に良いと思われる物質も、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。摂取量を誤ると全ての物質が悪影響を及ぼすことになり得るのです。ですから、エッセンシャルオイルもまた同じように、どんな場合も、摂取量の目安をオーバーしないように注意し、健康を維持する必要があります。

体内摂取は摂取状況（またはオイル）を考慮する必要があります

エッセンシャルオイルを食品または飲料に用いて使用する場合、オイルに含まれる特定の化学的性質や起こり得る変化、適切な摂取量、各オイルの摂取方法を確認する必要があります。量に関わらず、体内に摂取できないエッセンシャルオイルもあることを覚えておいてください。また、エッセンシャルオイルの体内摂取の可否は、オイル自体の品質によることもありますので十分留意してください。

その他、体内摂取に関する基準（USでの基準例）

米国食品医薬品局（FDA）による安全基準合格証（GRAS）にて、非医療成分としてエッセンシャルオイルを体内摂取することは安全であると認定されています。GRASリストには、体内摂取しても安全であると十分に証明された実績のある植物や他物質に関する情報と共に、一般的な安全上の注意事項が記載されています。リストに記載しきれない摂取法があるエッセンシャルオイルも存在しますが、GRASリストはエッセンシャルオイルの体内摂取において安全性を確認できる信頼性の高いリソースです。



摂取のおすすめ使用方法

- お好みのレシピで調理する際、フレッシュハーブまたはドライハーブ、スパイスの代わりにエッセンシャルオイルを1滴加えます。
- コップ1杯の水や朝のスムージー、牛乳、お茶、その他お好みの飲み物にエッセンシャルオイルを加えます。
- 少量のヨーグルトやアップルソースにエッセンシャルオイルを数滴加えます。
- ベジカプセルにエッセンシャルオイルを加え、水と一緒に飲み込みます。（カシア、シナモン、オレガノなど、希釈が必要なオイルを除く）

初心者向けのオイルとは？

芳香を楽しむ、または部分的に使用する、体内摂取するといった用途に関わらず、エッセンシャルオイルを始めるにあたって最適な場所がどこなのか疑問に思うかもしれません。ドテラでは、オイルの働き、芳香、オイルの特性、使い方に慣れていただくために、さまざまな用途や場所で使えるシンプルなエッセンシャルオイルから始めることを推奨しています。これからエッセンシャルオイルを始める方には、以下のオイルをおすすめします。

レモンのエッセンシャルオイルはドテラで最も人気のあるオイルのひとつです。エッセンシャルオイルを始めるにあたって、様々な用途で使いやすく、前向きな気持ちを促すオイルをお探しの方に、レモンは最適です。

エッセンシャルオイルの世界を体感してみたい方には、ラベンダーオイルから始めることをおすすめします。ラベンダーは、心地良い香りをもたらし気持ちを落ち着かせるだけでなく、毎日の生活でもとても役立ちます。



- ラベンダーオイルを肌に塗布することで、肌にハリとツヤを与えます。
- エッセンシャルオイルディフューザーにラベンダーオイルを数滴加えることで、重苦しい雰囲気弱まります。
- 就寝前に寝具や枕、足元にラベンダーオイルを数滴塗布することで、心地良い睡眠環境をサポートします。
- 水が入った噴霧ボトルにラベンダーオイルを数滴加えて、マットレスやソファ、リネンクローゼットに吹きかけ、フレッシュな香りを添えます。
- ディフューザーにレモンオイルを数滴加えることで、気持ちが高まる空間を演出します。
- 布などにレモンオイルを湿らせ、インテリアを拭くことで木材塗装を保護し、清潔感と光沢をもたらします。
- コップ1杯の水にレモンオイルを数滴加えることで、フレッシュな風味のドリンクになります。
- 水が入った噴霧ボトルにレモンオイルを加えて使うことで、テーブルなどの表面を清潔にします。
- 気持ちがすっきりしない時に、エッセンシャルオイルディフューザーにペパーミントオイルを数滴加えます。
- シャンプーまたはコンディショナーにペパーミントオイルを加え、ヘアマッサージすることですっきり、リフレッシュできます。
- 朝目覚めた後、こめかみにペパーミントオイルを揉み込むことで、活力を高めます。
- ペパーミントオイルを拡散することで、スムーズな息づかいを確保します。

CHAPTER

エッセンシャルオイルの安全性

家の中や自分自身、家族に、良質のエッセンシャルオイルを適量で使用することは、十分に安全であるといえます。高品質のエッセンシャルオイルは様々なテストを行い、正確な濃度で安全性と純度を確保しています。適切なパラメーター内で推奨する使用量を守れば、エッセンシャルオイルが持つ数々のメリットの中でも、大きな利点として挙げられるのが、子供、または家の掃除や料理、その他家事に使用することを懸念する親に対しても安心して提供できるということです。エッセンシャルオイルは、食料品店の棚に並べられる様々なスパイスや調味料に置き換えることができる製品なのです。エッセンシャルオイルの正しい使い方と使用量を学ぶことで、家の中で、そして家族に安心して使うことができます。天然由来の製品が持つ価値を実感してお楽しみいただけます。

推奨される理想的な使用量

前述の通り、推奨量を守れば、エッセンシャルオイルは安全にご使用いただけます。エッセンシャルオイルの目安量を守ることは、安全レベルを確保するためだけでなく、エッセンシャルオイルの良さを楽しむためにも大切なことです。もちろん、1日の目安量に従う際には、使う人一人ひとりが、自身のエッセンシャルオイルにおける経験値やその日の健康状態を考慮する必要があります。身体に不調があったり、既往症のある方は医療従事者のアドバイスに従ってください。

1日の推奨量の目安として下の表を参照してください。ここで示される値は、一般的な推奨量であり、個人の健康状態やエッセンシャルオイルの経験値を考慮したものではありませんのでご了承ください。

エッセンシャルオイルは正しく使用すれば安全ですが、過剰に摂取し、身体に負担がかかった場合、望ましくない働きをすることがあります。エッセンシャルオイルを摂取すると、体に変化が起こります。不適切な量の摂取により体に負担がかかった場合、それに対応する限度を超えてしまいます。エッセンシャルオイルを過剰に摂取することで体に悪影響を及ぼすことは決してあってはならないことです。推奨される使用量と方法でエッセンシャルオイルを使うことは、このような誤った使用量による身体への負担を防ぐことにも役立つのです。

適用方法	大人		子供	
	1回の摂取量目安	1日の最大摂取量	1回の摂取量目安	1日の最大摂取量
芳香	-	-	-	-
摂取	2~4 滴	12~24 滴	1~2 滴	3~12 滴
口内リフレッシュ	1~3 滴	4~18 滴	-	-
肌	3~6 滴	12~36 滴	1~2 滴	3~12 滴

正しい使い方とは？

- ・常に1日当たりの安全な使用量を守ってください。
- ・エッセンシャルオイルをお子さまに使用する場合は、必ず適量をご確認ください。
- ・摂取により体質に合わない場合は摂取を中止してください。
- ・服用（使用）されているお薬によっては、飲み合わせに注意が必要な場合があります。かかりつけの医師にご相談ください。
- ・体質によりエッセンシャルオイルに過敏に反応される方もいらっしゃいます。塗布する際はご使用前に必ずパッチテストを行ってください。
- ・過剰摂取や過剰塗布にご注意ください。
- ・持病をお持ちの方、妊娠中・授乳中の方の使用に関しましては、かかりつけの医師または産婦人科医にご相談ください。
- ・アレルギー体質の方は、一般の方に比べてアレルギーを起こしやすい傾向にあります。原材料をみて、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た場合は使用をお控えください。また、入っていなかった場合でも使用しはじめた頃は、体調に変わりがないかチェックするようにしてください。

使用方法

- ・鼻、耳または目の周りに直接オイルを塗布しないでください。
- ・部分塗布の場合は、希釈を考慮することが大切です。希釈はエッセンシャルオイルの刺激を和らげます。特に幼児や小さい子供、敏感肌の方におすすめです。また、一部のエッセンシャルオイル（ゼラニウム、ウィンターグリーン、ブルータンジー）は部分的に塗布する場合、必ず希釈する必要がありますのでご注意ください。
- ・敏感肌など刺激を感じやすい方は、「ドテラ ココナッツオイル」や「ハンド&ボディローション」等と一緒にお使いいただきますと、よりソフトなつけ心地となります。
- ・柑橘系のエッセンシャルオイルは、肌についての状態で直射日光や紫外線に当たるとシミやかぶれ、アレルギー等を引き起こす場合がありますので、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。

お肌への使用

- ・エッセンシャルオイルは誤飲を防ぐためにも、必ず子供の手の届かない場所に保管してください。

保管方法

- ・エッセンシャルオイルの化学的特性が著しく変化する可能性がありますので、保管する際は過度の光や直射日光熱が当たる場所を避けて密栓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、開封後はなるべく早めにご使用いただきますようお願いいたします。

用語集

芳香使用: エッセンシャルオイルには、ボトルから直接オイルを吸い込む、またはディフューザーのオイルを拡散することで、空気中の芳香を楽しむという使用方法があります。

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脂質系物質です。キャリアオイルは文字通り、エッセンシャルオイルが必要な部位へ「キャリア（運ぶ）」ことに役立ちます。キャリアオイルを使用することで、効果的にエッセンシャルオイルを塗布することができます。

拡散: 拡散は最も効果的にエッセンシャルオイルの芳香を楽しむ方法であり、エッセンシャルオイルディフューザーを使用します。エッセンシャルオイルディフューザーにオイルを注入すると、ミストまたは微小の滴へと変わり、長時間エッセンシャルオイルの芳香を体験することができます。

エッセンシャルオイル: 植物の樹皮や茎、根、花、種子、その他部位内に含まれる天然化合物で、高濃度かつ非常に優れた効力が特徴です。この化合物は植物に芳香を与え、環境条件から守り、植物の受粉を助ける役割を果たします。

圧搾法: この方法は「コールドプレス」とも呼ばれ、エッセンシャルオイルが含まれる果実の外皮にある小さな嚢を破壊し開いて、柑橘系の果皮からエッセンシャルオイルを抽出します。

FDA GRASリスト: 食品医薬品局 (FDA) が安全基準合格証 (GRAS) と呼ばれるリストを作成しており、このリストにて非医療成分としてエッセンシャルオイルを体内摂取することは安全であると認定されています。GRASリストには、体内摂取しても安全であると十分に証明された実績のある植物や他物質に関する情報と共に、一般的な安全上の注意事項が記載されています。

摂取: エッセンシャルオイルの体内摂取には、直接口に、またはコップ1杯の水にオイルを垂らして摂取する方法や、ベジカプセルにオイルを加えて飲み込む方法があります。

大脳辺縁系: 感情や記憶を司る脳システムです。エッセンシャルオイルの香りを吸い込むと、大脳辺縁系が特定の芳香に関連する記憶をもとに脳内応答を作り出します。

嗅覚系: 香りの感覚をコントロールする脳の部位です。エッセンシャルオイルの芳香を吸い込むと、その香りは嗅覚神経を介して脳の嗅覚系で処理されます。嗅覚系は感情や記憶を司る脳の**大脳辺縁系**と繋がっています。

水蒸気蒸留法: 水蒸気蒸留法では、熱蒸気と圧力を使用して植物の部位からエッセンシャルオイルを抽出します。これはエッセンシャルオイルを作る最も一般的な方法です。加圧方法によりオイルは標準沸点よりもはるかに低い温度で蒸留し、エッセンシャルオイルの複合化学物質を守ります。

部分的塗布: エッセンシャルオイルを部分的に塗布することは、肌や体の部位でエッセンシャルオイルを体感するひとつの方法です。肌に浸透されやすい(角質層まで) エッセンシャルオイルですが、オイルの蒸発を遅らせるキャリアオイルを使用することで、肌を保湿しエッセンシャルオイルをより長く留めることができます。

毒性: 物質が身体にダメージを与えるものに変化することを意味します。生活に不可欠な水やビタミン、ミネラルといった一見、無害と思われる物質も、摂取量を誤るとすべてダメージを与えるものになり得ます。エッセンシャルオイルもまたダメージを与えてしまう可能性があるため、推奨される適切な量を摂取してください。

揮発性芳香化合物: 植物内に含まれる天然由来の化合物で、室温に達すると液体または固体の状態から素早く気体へと変化することで知られる有機小分子です。