

メディカル・エッセンシャルオイルの効能

●カリン／スイートオレンジ

カリンの香りは、甘いウッディ調で、わずかな花の香りが特徴であり、香水のベースにも利用されます。そのため、ブレンド相性のよいエッセンシャルオイルです。その効能は、筋肉を柔軟にしたり、呼吸器系の組織をやわらげるため咳止めにもなります。ストレスをやわらげ、頭をすっきりさせる作用もあります。また、スキンケアの効能もあり、マッサージオイルにも利用されています。

スイートオレンジは、甘みとフレッシュなシトラス系の香りです。少し青みと苦味も混在しており、濃度が高いとドクダミやカメムシのような独特な臭みを感じることもありますので、少量からの使用をおすすめします。甘い香りがストレスを軽減し、リラックスを促進する効果があり、脳内のセロトニンやエンドルフィンといった神経伝達物質の放出を刺激し、気分を安定させます。また、香りによるリフレッシュ効果もあり、心身を活性化させることでストレスから解放します。さらに、鎮静作用があるため、不安や緊張をやわらげ、リラックスした状態をもたらします。免疫機能や消化促進など消化器系への働きなどもあり、冷えやむくみにも特化しています。

この2つのかけ合わせは、からだの緊張をほぐし、疲労回復やリラックス効果が期待でき、気分が明るく、すっきりさせてくれます。

注意：スイートオレンジは光毒性があるため、皮膚に直接塗布する場合は紫外線を避けて使用してください。

●ジンジャー

ジンジャーは、はっきりとしたスパイシーな香りが特徴です。柑橘全般と非常に相性がよく、オレンジやゆず、マンダリンなど甘みのある柑橘と組み合わせるとスパイシーな香りに爽やかさとあたたかみをそえてくれます。また、レモングラス・メイチャン・シトロネラなど、柑橘を思わせる香りとの相性も抜群です。

効能は、食用のショウガと同じように血行をよくして身体を温める作用があり、心臓の働きを強くし、発汗を促します。消化を促進する作用もあり、食欲不振のときにも役立ち、細菌やウイルスへの抵抗力を向上させます。また、感覚を鋭くする作用があり、記憶力や集中力を高めてくれます。

注意：刺激が強いエッセンシャルオイルですので、使用量に注意して少量から試してください。

●ブラッドオレンジ

ブラッドオレンジは、果皮の赤い品種のオレンジで、スイートオレンジと同じもぎたてのようなフレッシュな香りですが、より濃厚で甘さを感じます。ブラッドオレンジは、どのエッセンシャルオイルとも調和がとりやすいです。

その香りは、安心感を与えストレスや緊張をやわらげリラックスをもたらし、塞いだ気持ちを明るくさせます。手足をあたため、穏やかな眠りを誘います。含有されるアントシアニンには強力な抗酸化作用があり、炎症を抑えるとともに、感染・増殖の抑制作用もありますので、風邪などの予防になります。また、血行促進作用もあるため、肌の老化や肌荒れの改善に効果もあり、さらに抗癌作用、顎関節症への効果も報告されています。直接皮膚への効果として、みぞおちや下腹部に右回りにオイルマッサ

ージを行うか温湿布を行うと、消化不良、腹部の張り、胃痛、便秘、下痢に効果があります。

注意：ブラッドオレンジは光毒性があるため、皮膚に直接塗布する場合は紫外線を避けて使用してください。

●ラベンダー

ラベンダーは、フローラル調のフレッシュな香りが特徴で、アロマセラピーの代表的な香りとして最も用途が広く使われるため、万能エッセンシャルオイルともいわれています。

ストレスをやわらげ、鎮静作用があり、不眠にも効果的です。頭痛や月経痛、肩凝りなど痛みの緩和に効果を発揮したり、日焼け、肌荒れ、かゆみ、虫刺され、あせもなど皮膚の炎症を鎮め、再生を早めてくれます。また、ストレスによる肌トラブルや、アンチエイジング目的のスキンケアにも役立ちます。アロマスプレーに加えることで虫除けや、ティッシュやコットンに含ませてタンスに入れることで衣類の防虫にも効果があります。また、眠っている間に脳が香りを感じ取り、熟睡しやすくなるため、枕などに直接スプレーして使うのもおすすめです。

注意：低血圧のひとは、眠気、だるさを引き起こす可能性があります。

●モミ（クリスマスツリー）

モミは、ほんのり甘さとすっきり感があるやさしい香りであり、森林浴をしているような気分になる香りです。すべてのエッセンシャルオイルと広く調和します。とくにローズマリー、ラベンダー、レモン、スペアミント、ティートリーと好相性です。

鎮静作用があり、心を落ち着かせてくれる働きがあります。森林浴をしているようなやさしい香りが気分をリフレッシュさせてくれ、元気とパワーを与えてくれるともいわれています。自律神経を整えたり、目に見えない病原菌の繁殖を抑制して空気を浄化する効果が期待でき、風邪やインフルエンザなどの呼吸器系の感染症の予防や、咳や痰、喘息にもおすすめです。口や鼻から蒸気吸入することでそれらの呼吸器のケアに役立ちます。また、血行促進作用が体をあたためるため、寒い日にお風呂に数滴入れて楽しむのもおすすめです。抗ウイルス作用が期待できるので、香りを拡散させる芳香浴として活用できるため、スプレーでマスクの外側や靴の抗菌・消臭対策にも活用できます。

注意：妊娠中や授乳中の方、3歳未満の幼児への使用は控えてください。また、皮膚へは刺激が強い場合があるので、肌への使用は控えてください。

●ティートリー

ティートリーは、青みのある香りとテルピネオール лайムのようなすっきりした香りが特徴です。さまざまなエッセンシャルオイルと調和しますが、とくに柑橘、樹木、ハーブ系のエッセンシャルオイルと相性がよく、爽やかな森林の香りを演出したいときに有効です。

抗菌、抗ウイルス、抗真菌作用は、風邪やインフルエンザ、水虫やニキビの改善に効果があります。さらに免疫賦活作用があり、かゆみをおさえ、虫刺されや傷の治りを促進します。空気の浄化作用もあり、落ち込んだ気持ちをすっきりさせ、集中力や記憶力を高めるのに役立ちます。感染対策にアロマディフューザーやスプレーで空間に香りを拡散したり、マスクにスプレーするのも効果的です。また、足の臭いや水虫対策に、足浴や吹き出物などの皮膚トラブルに蒸気浴もおすすめです。

注意：皮膚への原液での使用は控えてください。

●グリーンティー

グリーンティーは、清涼感のあるほんのり甘い、フルーツやフローラル特有の爽やかで鼻に残りにくい甘さの香りが特徴です。そのため、芳香剤や香水製造の原料としても使用されます。

カテキンの作用により、殺菌効果や免疫力向上などが望めます。他にも緑茶には、約 300 種類もの香気成分が含まれており、心を落ち着かせ、精神を穏やかにするなどのリラックス効果があり、不安も消え、脳の疲労を回復します。芳香浴やマッサージオイルとしての使用が効果的です。

注意：妊娠中、幼児、てんかんの既往がある方は使用しないでください。また、希釈せず皮膚に直接使用しないでください。

●ローズマリー・シネオール

ローズマリー・シネオールは、鼻を抜けるような爽快感と甘さのあるグリーンを感じる香りが特徴です。また、他のエッセンシャルオイルともよく調和し、それらの特性を補完します。

血行促進、鎮静作用があり、肩こりや筋肉痛、頭痛、痛風に効果があります。利尿作用や発汗作用、解毒作用もあり、体内の排泄物の排出を促進するため、むくみやセルライトの改善や疲れた肝臓に効果的です。心身の感覚を目覚めさせ、集中力を高めます。また、無気力や精神的疲労時に心を元気づけ、活力を上げ、強くしてくれます。さらに、毛髪の成長も促進するため、抜け毛やフケの予防として頭皮ケアにもおすすめです。芳香浴やヘアトリートメントローションとしての使用が有効的です。

注意：妊娠中・授乳中、乳幼児、高血圧症の方、てんかんの既往がある方は使用を控えてください。敏感肌の方は直接皮膚に使用する場合は、テストをしてからの使用をおすすめします。

●スイートオレンジ

もぎたてのオレンジそのままのフレッシュで、爽やかな甘みが特徴です。どのエッセンシャルオイルとも調和がとりやすく、加えるとブレンドに優しい甘みと爽やかさを与えてくれます。

リラックス効果や気分向上効果があります。安眠も促進するため、就寝前に使用するとリラックスした状態になり、すっきりした目覚めが期待できます。消化器系にもよいとされ、胃もたれや夏バテの時期などの食欲増進を助けてくれます。最近では、認知症予防にも効果があると注目されています。アロマバス、芳香浴として部屋の芳香に使用すると、リラックスした空間づくりにも役立ちます。柑橘系の植物ですが、光毒性（光感作）はないのでスキンケアにも安心して使用できます。

●ローズウッド／スイートオレンジ

ローズウッドは樹木系のウッディさに加え、バラに似た甘く優しい香りが特徴です。また、柑橘系やフローラル系の香りと相性がよいといわれており、ローズウッド／スイートオレンジの香りは、フローラルであるが爽やかなオレンジの優しい香りです。

ローズウッドは抗菌・抗ウイルス・抗真菌に優れ、感染症の予防や回復の緩和にも効果があり、スイートオレンジにはリラックス効果や安眠効果があるため、呼吸器感染症に罹患したときの症状緩和に役立ちます。アロマバス、芳香浴として部屋の芳香に使用します。

●ピンクロータス

ピンクロータスは、上品な甘さの濃厚な香りが特徴です。

鎮静，リラックス，抗うつ，リフレッシュ効果があり，呼吸を深くし，穏やかさを促すため，気分を落ち着かせたいとき，気持ちを切り替えたいときにおすすめです。また，肌のできものやヘルペスなどの細菌やウイルスによる肌のトラブルを取り除き，潤い，きめ，ハリのある明るく艶やかな肌を育みます。芳香浴やアロマクラフトとして使用するのも効果的です。アロマクラフトとは，アロマセラピーで使用するエッセンシャルオイルを使って，ルームディフューザーやアロマスプレー，キャンドル，バスオイルなど，さまざまなアイテムを作る活動やそのアイテムそのものをさします。

注意：希釈せずに皮膚に直接使用しないこと，続けて使用しないことです。

●マンダリン

マンダリンは，柔らかくみかんのような，甘くフルーティーな親しみやすい香りが特徴です。

心をリラックス，安心させる働きがあり，考えることがたくさんあって眠れないときに使用すると，スイッチを切るように早急に鎮めてくれます。神経の疲労や過敏によるいらだちを緩和し，自律神経のバランス調整にも作用します。妊娠中のあらゆる問題に安全に使用でき，妊娠線の予防にも使用できます。また，腸の運動を促すので，消化不良や便秘の軽減にも役立ちます。芳香浴やアロマバス，マッサージオイルで使用するのも効果的です。

●ユーカリ・ラディアタ

ユーカリ独特の刺激的な香りが少なく，レモンに似たシトラス調を思わせる穏やかな優しい香りが特徴で，こどもや清涼感の強い香りが苦手なひとにも使いやすい香りです。

シネオール，モノテルペノールという珍しい組み合わせにより，抗ウイルス作用と抗菌作用や免疫を整える作用があり，風邪やインフルエンザ，花粉症の季節に活躍してくれます。さらに，鼻やのどの炎症や痛みを緩和，鼻水・咳を鎮めてくれ，呼吸器系症状に効果を発揮します。また，集中力を高める効果やリフレッシュ効果もあり，ストレスによる沈んだ気分や不安な気持ちの改善に役立ちます。

注意：直接肌に使用する場合のみ，妊娠初期は避けてください。

●イランイラン

スパイシーで華やかな甘い南国の香りが特徴で，甘く濃厚な香りをもつため，香水やルームフレグランスとして多く用いられています。そのため，ほとんどのエッセンシャルオイルと調和します。香りが強いので，すっきりした香りのオイル（グレープフルーツやレモン，ベルガモット，ローズ，ジャスミンなど）とブレンドするのもおすすめです。

副交感神経を優位にする働きがあり，気分のお落ち込みや焦燥，不安など，さまざまな心理的不快感を穏やかに解放します。リラックス作用により，不眠の改善にも役立ちます。含有成分の β -カリオフィレンにホルモンバランス調整の機能があり，月経前症候群，更年期などの症状の緩和に役立ちます。さらに，副交感神経を優位にし，血圧を下げる作用があるので，高血圧や動悸の改善にも効果があります。また，胃炎，月経痛や筋肉痛などの痛みをやわらげ，心を穏やかにくれます。皮脂分泌抑制作用，収れん作用もあるためスキンケアにも効果的で，肌や髪の毛，頭皮ケアにもおすすめです。

注意：香りが強いので高濃度での使用は避けてください。また，降圧作用と鎮静作用があるため，低血圧のひとは，眠気やだるさ，気分不快をまねく可能性があります。

●ローズマリー・カンファアー

通常のローズマリーに比べ、よりシャープですっきりした香りがします。ツンとを感じるひとや薬草の香りのような印象をもつひともいるかもしれません。

カンファアーは神経と筋肉に働きかけます。筋肉痛や神経痛などによいとされており、心臓強壮作用や血行促進作用があるため、とくに頭痛をやわらげる効果が有名で、肩こり、冷え性の改善にも役立ちます。また、脳の働きを活発にするため、記憶力や集中力を高める効果が期待でき、その香りは交感神経も刺激するため、気持ちを上げたいときややる気を起こしたいときのサポートに効果的です。利尿作用や脂肪溶解作用、デトックス作用などもあり、ダイエットの助けになるでしょう。

注意：神経・筋肉に作用するため、高血圧のひとやこども、妊婦などは、使用を控えるか医療者に相談してください。また、嗅覚からの方法（香りを嗅ぐ方法）以外での使用は控えてください。

●ペパーミント

スーッと透き通るような香りとメントールの刺激的で清涼感あふれる香りが特徴的です。

メントールには、神経の刺激作用と鎮静作用の両方があり、元気と活気を与えてくれ、リフレッシュ、眠気すっきり、集中力向上と心を落ち着かせてくれる作用が期待できます。筋肉痛や頭痛の緩和、乗り物酔い、二日酔いなどの吐き気、胃痛や下痢、便秘などの消化器系の症状を改善する効果や、さらに香りを嗅ぐことでメントールの冷却効果により体温が下がるといわれており、夏の暑さ対策や鼻詰まりや鼻炎の軽減にも効果があります。消臭・抗菌・防虫作用もあり、においの気になるキッチン周りやマット、衣類などにスプレーにして使用するのもおすすめです。

注意：妊婦・授乳時・乳幼児の高濃度での吸入などは避けてください。また、皮膚に直接使用する際は、皮膚への刺激が強いので低濃度で使用してください。

●高野山ひのき

ひのきは、森林浴をしているような清々しい和の香りが特徴で、とくに世界遺産の高野山産のひのきから抽出しており、1200年の歴史が味わえます。

リフレッシュ効果とリラックス効果が同時に味わえ、疲労感やストレスをやわらげてくれ、気分転換時におすすめです。血行促進作用もあるため冷えやむくみ解消にもよいといわれており、風呂やベースオイルに希釈したマッサージオイルとして使用するのも効果的です。抗菌作用もあるので、部屋を香らせることで感染対策にもなります。また、防虫作用もあるので衣類やダニの防虫にも役立ちます。ブレンド相性のよいエッセンシャルオイルは、ゆず、ベルガモット、ホーリーフ、ヒバなどです。

注意：皮膚に直接塗布する場合は、低濃度で使用してください。

●ラベンサラ

ハーブ調の爽やかで清涼感のある香りで、少しの甘さと緑の葉の香りがあるのが特徴的です。

抗菌・抗ウイルス作用・抗炎症作用があり、喘息や気管支炎、咳などの軽減作用があり、呼吸器系の不調に効くといわれています。風邪やインフルエンザのほか、花粉症などのアレルギー症状も緩和してくれます。慢性的な不安やストレスに悩まされているとき、気分が落ち込んでいるときに癒しの効果があり、質の高い睡眠効果をえることができるのもポイントです。皮膚への効能も確認されており、水虫など

の皮膚疾患，ニキビにもよいといわれています。ラベンダーやレモンなどとブレンドすることでより効果が高まります。

注意：妊娠初期は使用を控えてください。

●高野山ひば

ひのきに似た爽快感のある樹木の香りです。

リラックス効果，抗菌・殺菌作用に優れており，エッセンシャルオイルを希釈しスプレーなどとし，衣類や靴，カーペットなどに使用するとダニの予防になります。とくに緑膿菌，サルモネラ菌，大腸菌，カンジダ菌に強い効果が証明されており，また，肌にも効果的であり，主に傷の消毒や消炎，ニキビ予防にも効果があります。リラックス作用もあり，イライラや不安感や緊張をやわらげてくれ，安眠や睡眠の質向上につながります。さらに，循環促進作用もあり，血液やリンパの流れをよくする効果があり，肩こりや冷え，むくみの解消，からだの痛みを抑えるようになります。

注意：妊娠中・授乳中は使用を控えてください。また，皮膚に直接塗布する場合は，低濃度で使用してください。

●五島ツバキ種子

かすかに甘い花のにおいと独特の油の香りが組み合わさった香りです。

主成分のオレイン酸が皮脂と近い成分であるため，肌になじみやすく，潤いを保持する効果があります。また，毛髪への浸透性も高いことから，ヘアケア製品やクリーム，メイクアップ製品などにも使用されています。肌や髪に潤いを与え，乾燥を防ぎ，ハリを与えたりします。

●クローブバッド

甘くスパイシーで，フルーティーな香りが特徴です。

抗菌作用・抗ウイルス作用，鎮痛といった特徴をもち，スパイシーで刺激のある香りは，気力が弱り沈んだ気持ちを盛り上げ，やる気を出してくれる働きがあります。また，抗菌・防虫効果があるため，希釈してスプレーにすることで，カーペットやカーテンなどの気になる場所に吹きかけると効果があります。カビ対策にも使えるので，クローゼットの中などにエッセンシャルオイルを含ませたコットンを置いておくと効果的です。成分のオイゲノールは，無月経や生理不順，出産時の陣痛促進や痛みの軽減などに役立ちます。

注意：妊娠中は使用を控えてください。