

## 空気のリフレッシュ、体の冷え取り、受験前の集中力アップに・・・ 冬のアロマの活用法



公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、寒い季節にアロマを取り入れて快適に過ごす方法を提案します。

アロマセラピーで用いられる精油(エッセンシャルオイル)は、花や葉、果皮など100%植物から抽出される香りのエッセンスです。さまざまな効用を持つ精油の力を借りれば、快適な室内環境をつくったり、手や足先の冷えを和らげたり、心身のコンディショニングに生かすことができます。

### 1. ユーカリ精油で室内空気を清浄

植物は香りを放つことで虫を誘ったり、遠ざけたり、菌を防ぐなどの生命活動をしています。その植物から採れる精油の中には、優れた抗菌・抗ウイルス作用を持つものがあります。閉めきった室内で過ごすことが多くなる冬は、精油で空気をリフレッシュしましょう。



### 2. 冷え取りアロマで手足のケア

体の冷えが気になる方には、「ジュンパーベリー」や「オレンジ・スイート」など、血行を促す作用のある精油や温かみのある香りの精油がおすすめです。精油を使った足浴と、自分でできるトリートメントを紹介します。



### 3. 受験シーズンのコンディショニングに

試験当日に力を出し切れるように、アロマセラピーを活用して心身を整える方法を紹介します。



#### 冬におすすめの精油(エッセンシャルオイル)



冬の定番アロマ

##### ユーカリ

気分をリフレッシュさせるとともに、集中力を高め、心を落ち着かせてくれる香りです。鼻やのどなどのトラブルを防ぎます。風邪の季節の代表精油。



冷え取りアロマ

##### ジュンパーベリー

森林を思わせる、爽やかな香り。精神を安定させ、心を穏やかにします。冷えやむくみを取るときに使われます。

##### オレンジ・スイート

温かみのある香りが、心を前向きに、明るくしてくれます。万人に好まれやすい香り。



温感アロマ

## 1. ユーカリ精油で室内空気を清浄

ウッディーな香りのユーカリは、抗菌・抗ウイルス作用を持っており、オーストラリアでは古くから薬草として民間療法に使われてきました。「ユーカリ」精油を使って、手軽に室内空気をリフレッシュしましょう。

### 冬の活用法① 芳香浴で、空気をリフレッシュ

窓を閉めた室内で過ごすことが多い冬は、ディフューザーやアロマポットを使って空気中に精油を拡散させましょう。「ユーカリ」のほか、「ティートリー」や「ラベンダー」にも空気を浄化する作用があります。



### 冬の活用法② ユーカリ精油の蒸気吸入で、鼻とのどのケア

「ユーカリ」は、鼻やのどをすっきりさせたいときに用いられます。洗面器やマグカップなどに熱湯を入れ、2滴以下の精油を落とし、立ち上がる香りの湯気を吸入すれば、粘膜を潤して鼻やのどの不快感をやわらげてくれます。

※吸入の際は目を閉じましょう。また、精油成分が直接粘膜を刺激することもあるため、長時間の吸入は避けましょう。

※せきが出る時や、ぜんそくの場合は蒸気吸入は行わないようにしましょう。



民間療法で使用されてきた精油の効果を、学術的に明らかにする取り組みが行われています。

#### ◆参考となる研究

- ・富山大学医学部看護学科基礎看護講座 中平比沙子他、「植物精油の直接接触および芳香暴露の抗インフルエンザウイルス作用に関する研究」、<AEA J発行『アロマセラピー学雑誌』Vol.9 No.1, 2009>
- ・(株)エフシージー総合研究所環境科学研究室 川上裕司他、「20種の精油の微生物に対する制菌効果」、<AEA J発行『アロマセラピー学雑誌』Vol.12 No.1, 2012>

#### ◆参考文献

- ・特集「インフルエンザ予防への精油の活用」、<フレグランスジャーナル社『aromatopia』No.98, 2010>

## 2. 冷え取りアロマで手足のケア

底冷えのする夜には、温かみのある香りの精油や、血行を促す作用のある精油で手足の冷えを取りましょう。



### 冬の活用法③ 簡単フットバスで冷え取り！

洗面器かバケツに、やや熱めの湯を入れ、3滴以下の精油を落とし、よくかき混ぜます。その中に足を入れ、10～15分間浸します。身体を温め、血行を促す「ジュニパーベリー」や「オレンジ・スイート」の精油は、冷えやむくみに良いとされています。

※精油は水に溶けにくい性質があるため、場合によっては、植物性オイルなどで希釈して使用するとよいでしょう。精油の種類によっては、肌に刺激を感じる場合があります。万が一、肌に何らかの刺激を感じた場合は、すぐに洗い流しましょう。



トリートメントオイルを手に取り、体の中心から先に向けてやさしくさすります。

### 冬の活用法④ 手足のトリートメントで冷え取り！

ホホバオイルなどの植物性のオイル20mlをベースに、精油を4滴以下加えて、トリートメントオイルを作ります（精油が1%以下の濃度になるように注意しましょう）。手や足にトリートメントオイルをやさしく塗布します。

※植物性オイルはアロマテラピーショップなどで購入することができます。  
※肌が弱い方は、精油の量を少なくしてパッチテストを行ってください。

## 3. 受験シーズンのコンディショニングに

リラックスやリフレッシュに効果があるアロマを使って、大切な日に向けてコンディションを整えましょう。

### 冬の活用法⑤ 試験前の夜はアロマでリラックス

緊張して眠れないときや、ストレスがたまったときには、「ラベンダー」や「オレンジ・スイート」の精油を1～3滴ティッシュに含ませて、枕元に置きましょう。精油が身体のリズムや自律神経のバランスを整えて、心地よい眠りに誘います。

### 冬の活用法⑥ 勉強中や、試験当日に集中力アップ

スッキリとした香りの「ローズマリー」は、集中力や記憶力を高めるといわれています。マグカップにお湯を入れ、精油を1滴垂らして机に置けば、蒸気とともに広がる香りでリフレッシュできます。試験前に、ハンカチに含ませておいた精油の香りを嗅ぐのもおすすめです。「グレープフルーツ」の香りも良いでしょう。



★アロマセラピーの楽しみ方は、AEA J公式サイト「アロマを知る」からもご覧いただけます。  
<http://www.aromakankyo.or.jp/basics/>

#### <精油を安全に使うために>

アロマセラピーを安全に楽しんでいただくため、下記の点にご注意ください。

- ①精油は、少量でも皮膚に刺激を与える可能性があります。**精油の原液を直接肌に塗らない**ように注意してください。また、必ず使用量を守ってください。
- ②刺激を感じたら、使用を中止しましょう。また、目の周りや皮膚の弱いところでの使用は控えてください。大人でも肌が敏感な場合は皮膚科に相談して使用してください。
- ③3歳未満の乳幼児には、芳香浴（空気中にディフューザーなどで精油を漂わせる方法）以外には行わないようにしましょう。3歳以上の子どもでも、大人の使用量の1/2程度までを限度として使用しましょう。
- ④子どもやペットがなめたり、口に入れたりしないように注意してください。

## <コラム> 冬をイメージする香り

アロマセラピーアドバイザーやアロマセラピーインストラクター、アロマセラピストなどの資格保持者が中心となるAEA Jの会員に、冬をイメージする香りをアンケートしたところ、冬至を思わせる和精油のユズ、クリスマスのイメージの「オレンジ・スイート」や「フランキンセンス」、温かみのある香りの「ジンジャー」や「シナモン」などがランクインしました。

**1位：ユズ**


体を温める作用がある和精油。冬至の日にユズ湯に入るのは、日本古来のアロマセラピーといえます。

**2位：オレンジ・スイート**

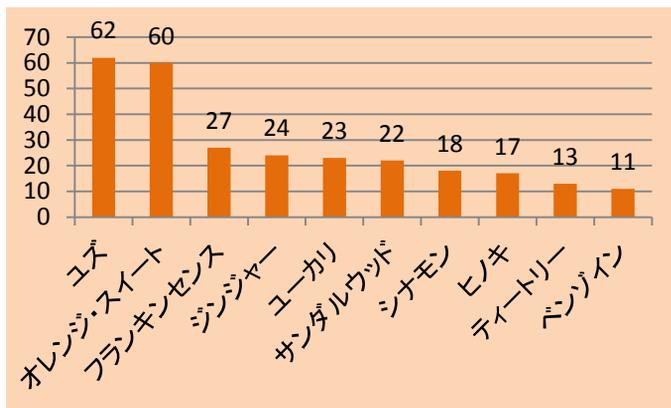

温かみのある香りが、心を前向きに、明るくしてくれます。万人に好まれやすく、使いやすい香り。

**3位：フランキンセンス（乳香）**


樹脂から取れる、気持ち落ち着かせてくれる香り。キリストの誕生物語の中でささげられた香りとして、有名です。

**4位：ジンジャー**


ピリッと鋭い香り。体を温め、血行を促進する作用があります。食欲がない時にもおすすめの香り。



AEA J機関誌No.61アンケート(2011年)

有効回答数: 277件

### <AEA J会員の声>

#### ★ユズ

「鍋の季節に使うユズの香りが大好きだから」「冬至の柚子湯のイメージ」

#### ★オレンジ・スイート

「日照時間が短くなっても、温もりと明るさを感じることができるから」「こたつに入って、みかんを食べているイメージ」

#### ★シナモン

「どこか懐かしく、心温まる、心休まる感じが気に入る」

### 【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEA J)について】

公益社団法人 日本アロマ環境協会は、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)の保全と創造及び、アロマセラピーの健全な普及と発展を目的とした様々な取り組みを推進しています。

1996年に設立された日本アロマセラピー協会を母体として、2005年4月に環境大臣の許可を受けて設立された公益社団法人 日本アロマ環境協会が、2012年4月に公益社団法人に移行しました。

アロマセラピーについて、もっと詳しく知りたい！実際に香りを体験してみたい！という方はお気軽にAEA Jまでご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00)