

1

精油の科学 精油の作用 気象病対策 Aromatherapy

2022/5/28

- 月よみHappyアロマアドバイザー
- あろまライフ幸華 (JAA加盟校 アロマスクール主催)
- JAA/JAS認定 TOPインストラクター
- 遠藤みおこ



2

精油の選び方

①好きな香りを選ぶ

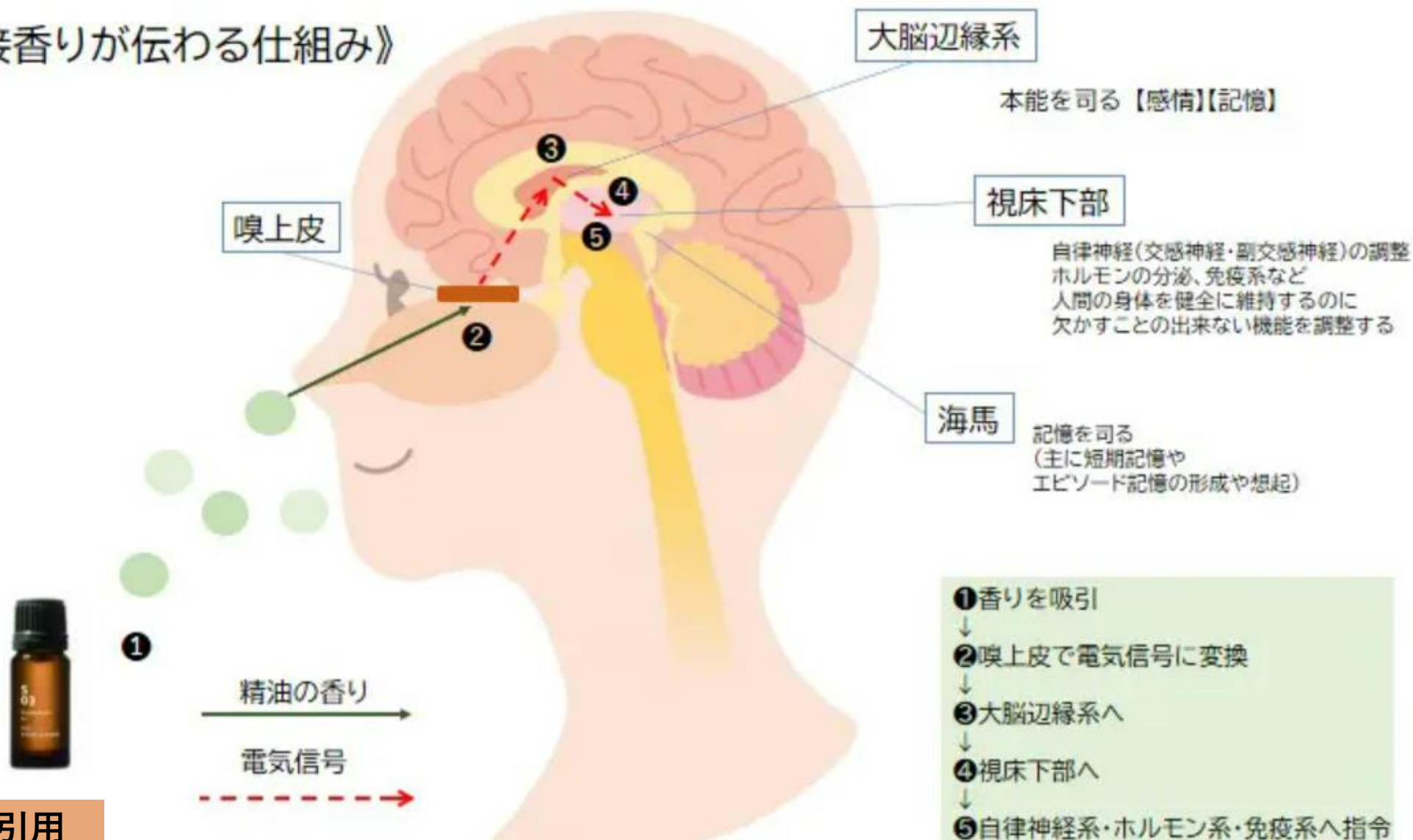
- 精油の効能を考える前に香りを嗅いで選ぶ事もお勧め
- 人は、その時一番必要なものを手にする
- 体に出ている症状は、実は内面が原因の時もある

②精油の効果効能から選ぶ



【精油の作用】 香りは、脳、心、体を癒す

《脳に直接香りが伝わる仕組み》



4 | ①精油の効果効能 植物と人間の特徴 同じ作用 1

花 人でいう頭...頭に作用する 鎮静作用 抗不安作用 抗鬱作用 リラックス作用
興奮作用など
おしべとめしべ「生殖器」...子宮周り 更年期障害 ホルモン調整 月経困難症等
花の精油 ローズ ジャスミン イランイラン など

葉 光合成...人間でいう呼吸 呼吸器系、免疫系に作用
葉の精油 ユーカリラジアータ ユーカリグロブロス ティーツリーなど

根 下から上へ栄養を取り込む...冷えた体温を上げる 地に足をつけたい時
根の精油...ジンジャー

花と葉 花と葉の作用の和...痛みを緩和 消化器系に作用
花と葉の精油 ゼラニウム ペパーミント ラベンダー など



5 | ①精油の効果効能 植物と人間の特徴 同じ作用 2

木 幹は中心...グラウディング作用 自分軸 気・血液・リンパの流れを整える
呼吸器 泌尿器のケア
木の精油 サンダルウッド シダーウッドなど

果皮 植物の子...子供の明るさ インナーチャイルドの癒し 消化器系への作用
果皮の精油 レモン オレンジ グレープフルーツなど

種子 次世代の命...エネルギーと可能性 副腎 腎臓の強壮
根の精油...カルダモン ジュニパーなど

樹脂 血液...傷口をふさぐ（肉体・心） 決意を固める 滲出性疾患
樹脂の精油...フランキンセンス ミルラなど



6 | ②精油の効果効能

精油成分 強壮作用（生きる力を上げる）が得意

- フェノール類...強い抗感染（抗菌、抗ウイルス、抗真菌）免疫刺激 強壮抗寄生虫 温熱（皮膚刺激が一番強い 強い刺激で心や体を目覚めさせる） / クローブ など
- 芳香族アルデヒド類...強い抗感染（抗菌、抗ウイルス、抗真菌）免疫刺激 強壮 温熱（皮膚刺激が一番強い 香りの強さ 抗菌力 体を温める） / シナモンなど
- モノテルペン炭化水素類（針葉樹）...うっ滞除去 副腎皮質ホルモン用（副腎強壮 ストレスで疲れている時） 抗炎症 抗菌 抗ウイルス/サイプレスなど
- モノテルペン炭化水素類（柑橘）...うっ滞除去 副腎皮質ホルモン用（消化器系の働きを活性 体を温める針葉樹より軽いストレスに）抗菌 抗ウイルス 消化促進 / レモン オレンジスイートなど



7 | ②-1精油の効果効能 精油成分 強壯作用（生きる力を上げる）が得意

- セスキテルペン炭化水素（+）...強壯 刺激
（すべての気管を強壯 疼痛緩和） イランイラン フランキンセンスなど
- セスキテルペンアルコール類...うっ血除去 ホルモン用 強壯
（ホルモンに働きかける 女性ホルモンの影響の病気がある時は使わない）ニアウリなど
- ジテルペンアルコール類...ホルモン用 強壯
（ホルモンに働きかける 女性ホルモンの影響の病気がある時は使わない）クラリセージなど



8 | ③精油の効果効能 精油成分 調整役が得意

- モノテルペンアルコール類...抗菌、抗ウイルス、抗真菌 免疫調整 神経強壮
(免疫力高める 感染予防に役立つ 子供から高齢者まで使える) ゼラニウム ティーツリーなど
- 酸化物類...抗カタル 免疫調整 抗菌 抗ウイルス 去痰
(予防から不調まで呼吸器系疾患) ローズマリーシネオールなど
- ケトン類...胆汁分泌促進 去痰 粘液溶解 脂肪溶解 創傷治癒 (ペパーミントなど)
(不要なものを体外に追い出す 注意 妊婦 子供 高齢者 抗精神剤服用の方は使用しない)
- フェノールメチルエーテル類...強力な鎮痙攣 鎮静 抗炎症
(作用が強い 自律神経の調整 皮膚刺激があり注意) バジルなど
- セスキテルペン炭化水素類 (ー) ...鎮静 抗炎症
(直観 インスピレーション) ジンジャー イランイランなど



9 | ④精油の効果効能 精油成分 鎮静作用が得意

- テルペン系アルデヒド類...強い抗炎症 鎮静 鎮痛 消化促進 消臭
(蚊よけ 体、頭のクールダウン) レモングラス ユーカリレモンなど
- エステル類...鎮静 神経バランス回復 鎮痛 抗けいれん 抗炎症 血圧降下
(精神的、肉体的興奮や痛み、炎症を静める)
イランイラン ラベンダー・アングスティフォリアなど



10

メディアでも話題の「気象病」とは

気候変化の激しい、季節の変わり目や梅雨の時期、また台風が多い時期など、気温差、気圧の変化などがストレスとなり、交感神経が刺激されて自律神経が乱れることで引き起こされる体調不調のこと

特に梅雨時は、低気圧による影響に加え、寒暖の差が激しく、気象病の症状が強く出やすい季節

【症状は】

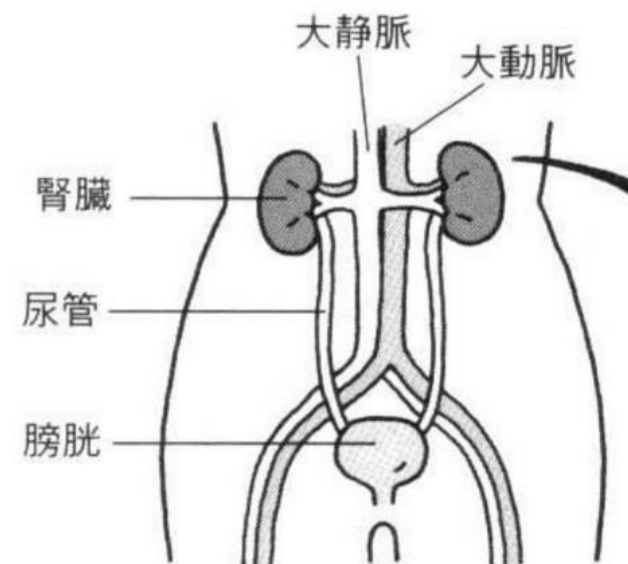
「頭痛」「倦怠感」「肩こり・首こり」「めまい」「疲労感」
「関節痛」「気持ちの落ち込み（うつ）」「吐き気」「喘息」など

11 | 1. 気圧の変化と体調不良の原因/体

台風や低気圧が近づくと体調不良になる人の共通点に腎臓虚弱がある
虚弱というより、背中に緊張があり、腎臓の状況適応能力が低下して
いる状態

腎臓は、背中側にある左右ふたつの臓器

【対策】 腎臓の部分に両手を当てて軽く擦る



12

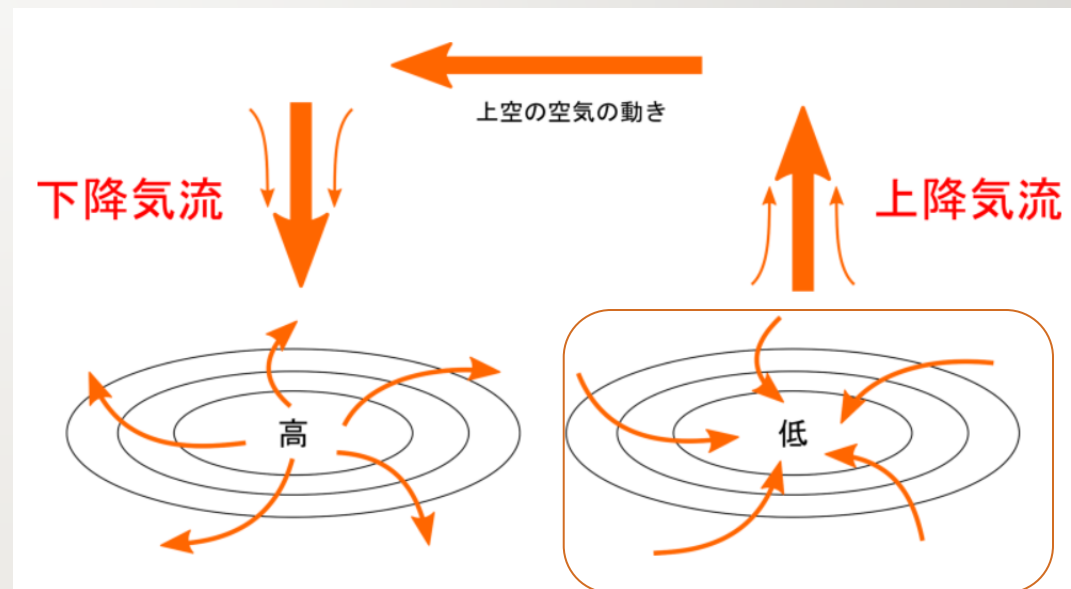
2. 気圧の変化と体調不良の原因/心

低気圧とは、左回り

左回転は、地球の自転と同じ回転方向で時間を早く進める方向

でもそんなに焦って
物事を前に進めるのではなく
ゆっくり落ち着いて考えさせて…
という思いが、
左回りの時間を進める低気圧に対して
カラダで抵抗するという形で
表現されるのかも？

【対策】 リラックス



13

気象病とアロマ対策 1

気象病と関わりが深い、自律神経を整えること

姿勢・呼吸・運動といった基本生活を見直すことが重要ですが、その際に香りを取り入れて、自律神経を整えたり、ストレスを解消することもある

「ラベンダー」「ゼラニウム」「スイートオレンジ」「ペパーミント」「ベルガモット」

【使い方】ディフューザーなどで空気中に香りを漂わせたり、コットンやハンカチに含ませて持ち歩き、不調のときに嗅ぐ

14

気象病とアロマ対策 2

①交感神経、副交感神経のバランスを朝と寝る前に精油を使って整える

身体が重い、やる気がでないなどの時のアロマブレンド

●朝におすすめのアロマブレンド

ペパーミント＋レモン

●寝る前におすすめのアロマブレンド

ラベンダー＋スイートオレンジ

②腎臓強化には

シダーウッド クラリセージなど

15

精油の作用

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- ベルガモット
- 主要成分：テルペン炭化水素類 酢酸リナリル（エステル類）
- 主な作用：鎮静作用 バランスをとる作用
- 禁忌：光毒性
- シナモン
- 主要成分：シナミックアルデヒド
- 主な作用：一般的な強壮作用 消毒作用 消化器の酸素不足の解消
- 禁忌：皮膚腐食性 感作（刺激による反応）の可能性 5歳以下の子供には使わない



16

精油の作用

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- クラリセージ
 - 主要成分：酢酸リナリル（エステル類）
 - 主な作用：リラックス作用 鎮痙作用
 - 禁忌：エストロゲン作用婦人科系の病気の場合は使わない 乳腺炎 ガン
-
- サイプレス
 - 主要成分：テルペン炭化水素類
 - 主な作用：静脈とリンパのうっ滞除去 抗生物質様作用
 - 禁忌：乳腺炎



17

精油の作用

(アバンスト・アロマセラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- フランキンセンス
 - 主要成分：テルペン セスキテルペン炭化水素類
 - 主な作用：抗喘息作用 免疫力強化作用
 - 禁忌：知られていない
-
- ゼラニウム
 - 主要成分：テルペンアルコール類 エステル類
 - 主な作用：全般的な強壮作用 殺真菌作用
 - 禁忌：なし



18

精油の作用

(アバンスト・アロマセラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- ラベンダー
 - 主要成分：リナロール 酢酸リナリル
 - 主な作用：バランスをとる作用 緊張を緩める作用 鎮痛
 - 禁忌：生理学的投与量ではなし
- レモン
 - 主要成分：テルペン炭化水素類
 - 主な作用：殺菌作用 消化促進作用 風邪やインフルエンザなどの伝染性の病気予防
 - 禁忌：光毒性



19

精油の作用

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- ニアウリ
 - 主要成分：テルペン炭化水素類 テルペナルコール類 セスキテルペナルコール類
 テルペンオキシド（シネオール）
 - 主な作用：去痰作用 強壮作用
 - 禁忌：ホルモン用作用あり 10歳未満の子供と妊婦は注意
-
- パルマローザ
 - 主要成分：テルペナルコール（ゲラニオール）
 - 主な作用：喉と肺の細菌とウイルス性の病気に対して効果的
 - 禁忌：生理学投与量においてはなし



20

精油の作用

(アバンスト・アロマセラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- ペパーミント
- 主要成分：メントール メントン
- 主な作用：刺激作用 強壮作用 乗り物酔い
- 禁忌：30か月未満の子供には使用しない
- ラベンサラ
- 主要成分：テルペンアルコール類 テルペンオキシド類（シネオール）
- 主な作用：去痰作用 抗ウイルス作用
- 禁忌：知られていない 肌にやさしい



21 | 精油の作用

(アバンスト・アロマセラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- パイン
- 主要成分：テルペン炭化水素類
- 主な作用：気管支の病気に抗菌活性
- 禁忌：内用はしない
- ローズ
- 主要成分：テルペンアルコール類（シトロネロール）
- 主な作用：神経の強壮 神経系を安定（香りに高揚作用、強壮作用あり）
- 禁忌：知られていない



22

精油の作用

(アバンスト・アロマセラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- ティーツリー
 - 主要成分：テルペンアルコール類
 - 主な作用：広範囲にわたる効果を持つ抗感染剤
 - 禁忌：知られていない
-
- イランイラン
 - 主要成分：セスキテルペン類 エステル類
 - 主な作用：リラックス作用
 - 禁忌：生理学的投与量においてはなし



23

精油の作用

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ローズマリー• カンファータイプ• 主要成分：テルペンケトン
テルペンオキシド
テルペン炭化水素類• 主な作用：神経筋肉系
衰弱時の刺激活性
緊張の軽減• 禁忌：10歳以下の小児と
妊婦は使用しない | <ul style="list-style-type: none">• ローズマリー• シネオールタイプ• 主要成分：シネオール
テルペン炭化水素• 主な作用：刺激作用 消化促進• 禁忌：生理学的投与量において
はなし | <ul style="list-style-type: none">• ローズマリー• ベルベノンタイプ• 主要成分：ケトン
テルペンアルコール類
シネオール• 主な作用：粘液溶解作用 消化促進
細胞再生作用（スキンケア）• 禁忌：10歳以下の小児と
妊婦は使用注意 |
|---|---|---|



24

精油の作用

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用)

- ビターオレンジ
- 果皮：ビターオレンジ
- 主要成分：リモネン
- 主な作用：神経鎮静
- 禁忌：光毒性
- ビターオレンジ
- 花：ネロリ
- 主要成分：テルペン炭化水素
テルペンアルコール類
エステル類
- 主な作用：不安を軽減
- 禁忌：生理学投与量においてはなし
- ビターオレンジ
- 葉：プチグレン
- 主要成分：テルペンアルコール類
酢酸リナリル
- 主な作用：自律神経のバランスをとる
- 禁忌：生理学投与量においてはなし

※「生理学投与量」(フランコム、ペノエル両博士による) 精油最大限3滴という量



25

精油の禁忌 症状別 1

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用では)

- 腹痛 クローブ
- 喘息 ヤロー マージョラム オレガノ ローズマリー
- 乳がん サイプレス アンゼリカ セージ フェンネル アニス キャラウェイ
- てんかん ヒソップ セージ フェンネル アニス パセリ ナツメグ
- 緑内障 タイム ヒソップ サイプレス タラゴン
- 出血 抗凝固剤と組み合わせてのラベンダー
- 高血圧 レモン ヒソップ

26

精油の禁忌 症状別 2

(アバンスト・アロマテラピー フレグランスジャーナル社より引用では)

- 甲状腺機能低下 フェンネル
- 不眠 ペパーミント パイン
- 月経痛 サイプレス アンゼリカ セージ アニス キャラウェイ
- 前立腺がん アンゼリカ ヒソップ サイプレス
- 腫瘍 フェンネル アニス キャラウェイ
- 尿路感染 ジュニパー ユーカリ

27

精油の禁忌（JAA協会では） 1

- イランイラン 高濃度・長時間の使用は吐き気や頭痛を起すことがある、低血圧の人は特に注意、集中したい時は使用を控える、敏感肌を刺激することがあるアレルギーテストを行う
- オレンジ 多量に用いるのは控える 使用後日光に当たるとシミなどの原因になる事もある
- カルダモン 敏感肌の方はアレルギーテストを行う
- グレープフルーツ 使用後日光に当たるとシミなどの原因になる事もある
- クローブ 皮膚刺激が強いのでアレルギーテストをする 敏感肌の方は使用を控える 妊娠中は使用を控える 乳幼児の使用を控える 高濃度での使用を控える
- クラリセージ 妊娠中は使用を控える、集中したい時は使用を控える、多量に用いるのは控える、エストロゲンが原因で症状が悪化する疾患がある場合は控える 頻発月経月経過多の方は控える

28

精油の禁忌（JAA協会では） 2

- サイプレス 妊娠中は使用を控える、敏感肌やアレルギー体質の方はアレルギーテストを行う
エストロ減が原因で症状が悪化する疾患がある方は使用を控える
- サンダルウッド 抑うつ状態の時は使用を避ける 衣服につくと香りが取れにくい 妊娠中の方は控える
- ジュニパー 妊娠中は使用を控える 高濃度での使用、長期での使用は控える 腎臓の障がいのある方は控える 頻発月経 月経過多の方は使用を控える
- シダーウッド 妊娠中は使用を控える エストロ減が原因で症状が悪化する疾患がある方は使用を控える
- ジャスミン 妊娠中は使用を控える 集中したい時は使用をさける エストロ減が原因で症状が悪化する疾患がある方は使用を控える

29

精油の禁忌（JAA協会では） 3

- ジンジャー 乳幼児への使用は控える皮膚刺激が強いためアレルギーテストを行ってから使用する 敏感肌の方は使用を控える 高濃度での使用は控える
- ゼラニウム 妊娠中は使用を控える、敏感肌を刺激することがある
- ニアウリ 妊娠中は使用を控える、エストロゲンが原因で症状が悪化する疾患がある場合は控える 微量に含まれる硫黄化合物にアレルギーを起こす場合が稀にある
- マージョラム 妊娠中 授乳中は使用を控える 高濃度での使用は控える 集中したい時は使用を控える 頻発月経 月経過多の方は使用を控える
- ラベンダー 妊娠初期は使用を控える
- ローズ 妊娠中は使用を控える

30

精油の禁忌（JAA協会では） 4

- バジル 妊娠中、授乳中の方は使用を控える エストロ減が原因で症状が悪化する疾患がある方は使用を控える 敏感肌の方は使用を控える 乳幼児の使用を控える 高濃度での使用を控える
- ミルラ 妊娠中は使用を控える 頻発月経 月経過多の方は使用を控える
- ユーカリラジアータ 特になし
- ユーカリグロブロス 乳幼児の使用は控える 高血圧の方は使用を控える てんかん発作を起こすことがある方は使用を控える 高濃度での使用を控える 妊娠中は極力控える
- ユーカリレモン 妊娠中は使用を控える 高濃度での使用を控える 敏感肌の方は使用を控える
- レモングラス 敏感肌の方は使用を控える 高濃度での使用を控える 緑内障の方は控える

31

《アロマを使う前に大事な事》

- アロマは薬ではない
またアロマセラピーは医療行為ではない
- ですが、精油には薬と同じような成分が含まれている
天然100%だから安心というわけではない



32

《精油についての注意》

- ・ アロマセラピーは植物由来成分100%の精油を使う
- ・ 学名などの詳しい情報が表示されている商品を選らぶ
- ・ 精油は原液を直接つけてはいけない
- ・ 精油を飲んではいけない
- ・ 精油は可燃性です。火の近くで使用するのは危険
- ・ 幼児やペットの手の届かないところに保管
- ・ 精油は適切な使用量や使い方があります。記載している分量や注意点を必ず守る（1日最大6滴）
- ・ 敏感肌や疾患がある方、妊娠中の方は使用を避けた方がいい精油がある。使用する際は専門知識のある方に相談
- ・ 古くなった精油は、お掃除で使うか廃棄



33

《アロマセラピーを行う際の注意点》

- ・ アロマセラピーは、治療や薬としての効果を保証するものではない
- ・ 体調が悪い場合は、医師による診療や治療を優先
- ・ 使用に当たっては注意を守り自己責任において楽しむ
- ・ 精油を使用して、体調が悪くなった場合は、すぐに使用を中止
- ・ 万が一異常を感じたら使用を中止し専門医に相談
- ・ 柑橘系の精油を肌に塗布した後に日光に当たるとシミの原因などになることもある。使用の際は注意

