

# 頭痛とアロマセラピー

片頭痛と緊張型頭痛におすすめのアロマセラピーをご紹介します

 **片頭痛**：ズキズキと脈打つような痛みが特徴です  
血管が拡張して周囲の神経が引っ張られて起こります  
こめかみを押す、頭を冷やすなどして拡張した血管を  
収縮させてあげるとよいでしょう

## おすすめの精油

- ・ラベンダー・アングスティフォリア：痛みを鎮めます
- ・ペパーミント：冷やし、痛み沈めます

(6歳以下・妊産婦・授乳中の女性・てんかん・高血圧の方は使用しないで下さい)

## 方法

- ・塗布（こめかみ、額、うなじなど所に1～3滴）  
精油 20滴  
キャリアオイル 5ml  
キャリアオイルに精油をいれ混ぜる（ガラス瓶使用）
- ・冷シップ（額を冷やす）  
水を張った洗面器に精油を1～2滴落としかき混ぜる  
タオルやハンカチなどをいれ、取り出した後にしぼる

### マッサージ・塗布にあたっての注意

アレルギーを 起こすことがありますので、  
使用前には必ずパッチテストを行ってください。  
(パッチテストの方法)  
マッサージオイルを上腕部に内側に1滴塗布して、  
30分ほど経って発疹や炎症が起きていないかを  
確かめてください。

精油 1滴 0.05ml

 **緊張型頭痛**：頭を締め付けられる様な痛みが特徴です  
身体的・精神的ストレスにより起こります  
身体やこころの緊張を取り除きましょう

## おすすめの精油

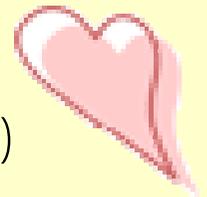
- ・プチグレン：精神的、肉体的リラックス
- ・マンダリン：神経の緊張、不安を和らげます
- ・ラベンダー・アングスティフォリア：痛みを沈め、神経の緊張を和らげます
- ・カモマイル・ローマン：リラックスさせます 筋肉痛を和らげます

## 方法

- ・塗布（痛む所に3滴、みぞおち、手首に2滴）  
プチグレン 12滴・マンダリン 8滴  
キャリアオイル 5ml  
キャリアオイルに精油をいれ混ぜる（ガラス瓶使用）
- ・お好きな香りで芳香浴  
・マグカップに湯を入れ精油を1～3滴落とす  
・ハンカチなどに精油を1～2滴落とす  
・洗面器に湯を張り、精油を2～3滴落とす  
バスタオルを頭からかぶり洗面器に顔を近づけ目を閉じる  
蒸気が逃げないように容器ごとタオルで覆う
- ・入浴（全身浴）  
バスオイル4mlに8～10滴（半身浴の場合は5～6滴）
- ・肩や首のマッサージ  
お好みの精油 3滴(0.15ml)  
キャリアオイル 5ml  
キャリアオイルに精油をいれ混ぜる（ガラス瓶使用）



# ストレスケアとアロマセラピー (その1)



多忙な毎日、人間関係などで私達は常にストレスを感じています。  
ストレスが続くとさまざまな心身の不調が起こります。  
日々のストレスケアにアロマセラピーをおすすめします。



## 香いを香る

香りは脳に直接刺激を与え、身体の調節を行う部分に影響を与えます。精油の香りによって得られる、安心感・快感などが心身のバランスを整えるように働きかけてくれます。  
芳香器や入浴時などでお好きな香りを楽しんでみてください。



## おすすめの精油

自分の好きな香りを選んでみてください。

ラベンダー・アングスティフォリア：甘酸っぱい香り。不安な気持ちやストレスなどを穏やかに鎮めて、心を落ち着かせて安眠を誘います。

マンダリン：柑橘系の香り。不安や緊張感から解放して安眠を誘います。

ユーカリ・ラディアタ：爽やかな香り。沈んだ気分を高揚させてくれます。

サイプレス：森林浴気分が楽しめる香り。心がリフレッシュされます。



# 花粉症とアロマセラピー



アロマセラピーで不快な症状を和らげ、免疫力をアップをしましょう

## おすすめの精油

- 🌿 ティトゥリー・・・抗菌・抗ウィルス作用が強いです・免疫力をアップさせます
- 🌿 ユーカリラディアタ・・・鼻やのどの炎症を抑えて鼻水の分泌を少なくする効果があります
- 🌿 ペパーミント・・・鼻づまりを和らげます

( 幼児・妊婦・授乳中の方・高血圧・てんかんの方は使用しないでください )

## 簡単にできる使用方法

- ・マスクやにハンカチに    
精油を1滴落として吸入  
(精油が直接肌につかないように注意してください)
- ・アロマスプレー   
スプレー付き遮光瓶に水50mlを入れる  
その上から精油を10～20滴落とす  
毎回良く振ってから、お部屋にスプレー
- ・マグカップでの芳香浴   
マグカップに湯を入れ精油を1～3滴落とす

### 本当に花粉症に効くの！？

メディカルアロマセラピーの分野では、エッセンシャルオイルの効果について医学的な検証がさまざまな形で進められています。エッセンシャルオイルがどういった形で身体に作用するかについては、専門家である医師は下記のように説明しています。「精油に含まれる芳香成分はたいへん揮発性に富み、空気中で芳香分子となって蒸発します。この芳香分子は、呼吸によって鼻や肺胞から体内に入り、やがて血液に混ざって、神経系や臓器に対して薬理作用をもたらします」(『医師がすすめるアロマセラピー』)



# 風邪・インフルエンザの予防とアロマセラピー



日ごろの予防に使えるアロマセラピーをご紹介します

## おすすめの精油

抗菌・抗ウイルス作用があり、免疫力アップにも効果のあるもの

- 👉 ティトゥリー・・・抗菌・抗ウイルス作用が強いです
- 👉 ユーカリ ラディアタ・・・鼻や咽頭の炎症を抑えて鼻水・痰の分泌を少なくする効果もあります
- 👉 ラベンサラ・・・鼻や咽頭の炎症を抑えて鼻水・痰の分泌を少なくする効果もあります

## 予防の方法

### 👉 うがい

コップ一杯の水にティトゥリーを1滴落とし、うがいをする

### 👉 マスク着用

ガーゼやティッシュに精油を1滴落とし、マスクの中に入れる  
(精油が直接肌につかないように注意してください)

### 👉 手洗い

市販のハンドソープにティトゥリーを4,5滴入れる

### 👉 加湿と空気清浄

#### ・アロマスプレー

スプレー付き遮光瓶に水50mlを入れる  
その上から精油を10~20滴落とす  
毎回良く振ってから、お部屋にスプレー

#### ・マグカップでの芳香浴

マグカップに湯を入れ精油を1~3滴落とす

### 精油を買うときの注意

天然純度100%のものだけが『精油』です。人工的に香り付けされたオイルは通常、合成香料やアルコールなどが入っていますので、アロマセラピーに使用することはできません。誤って使用した場合には正しい効果が期待できないばかりか、心身に悪影響を及ぼす場合があるので、間違えないよう注意が必要です。精油の内容成分が化学分析されたもの(ケモタイプ)を選びましょう。