



# 香りのある生活——アロマテラピー



いい香りは心身をリラックスさせる効果があると言われます。今回は、せかせかした日常生活に疲れた貴方に、優雅な香りの世界を紹介します。(浅霧)

## アロマテラピーとは Introduction of Aromatherapy

アロマテラピーは、ハーブなどの植物から抽出した精油（エッセンシャルオイル）の香りとその成分を用いて、心や体の不快な状態を改善する自然療法です。

精油の種類によって様々な効果があると言われていて、ラベンダーを例にとれば、その香りには鎮静や弛緩効果があり、そ

の精油をお風呂に数滴入れて入浴すると、その香りが脳に伝わりストレスを緩和し、筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせてくれるとされています。日本では精油を鼻もしくは皮膚から微量ずつ摂取するのが一般的ですが、フランスでは精油を医師の処方のもとで内服薬として飲んだりもします。

## エッセンシャルオイルの買い方 Choose Aromatherapy

### i) お店に行く

まずは、専門店に直接出向いてみるのが一番です。ホルモンバランスによって香りの感じ方が微妙に異なってくことに注意しましょう。精油には様々な種類があるので、「リラックスするため」「美容のため」「マッサージに使いたい」など明確な使用目的をひとつ設定し、それに沿って探してみましょう。

### ii) 香りを試す

精油は一度に少量を、そして薄めて使うものなので、鼻を瓶から20cm以上離して香りを確かめるようにします。瓶を軽くふり、空気に拡散させてから香りを確かめます。試香紙が備え付けてある売り場なら、遠慮なく紙にとって試みましょう。これが実際に使うときに一番近い状態の香りになります。

### iii) 選ぶ

類似品が出回っているので、原料の植物名・原産地・抽出部位・抽出方法などの表示は必ず確認しましょう。精油は基本的に「100%天然成分の揮発性植物成分」なので、作るためには大量の植物を必要とします。そのため、どの種類もある程度の価格はします（例えばラベンダーで10mlあたり1,500円ほど）。あまりに安い製品も避けた方が無難です。

## お部屋でアロマテラピー In Your Room

### i) 基本的な使い方

ティッシュに原液（ベースオイルで100倍に希釈したもの）を1滴垂らしておいておきます。ゆっくりと部屋中に香りが広がり、リラックスできます。

### ii) お風呂に入れる

お湯をはったバスタブに原液を5滴ほど落とします。浴室は密閉された空間なので香りの成分が逃げにくく、効率的に摂取できます。リラックスしたいときはぬるめのお湯に長めにつかるように、リフレッシュしたいときは熱めのお湯にサッとつかるようにするのが効果的です。



### iii) 皮膚に直接当てる

洗面器にお湯または冷水を入れ、精油を3滴ほど落とします。うまく染み込むようにタオルを軽くしぼり、体に当てておくと皮膚から成分が浸透し、より高い効果が得られます。皮膚に長く密着するので精油の量などには注意してください。

### iv) スキンローションにする

グリセリン5mlにつき精油1滴を加えよくかき混ぜ、精製水で10倍に薄めます。これをスキンローションとして肌に塗布します。保存するときはガラス瓶で密閉してください。

はみだし  
すてーじ

こって痛々しいこと書かないと掲載されないんですよね？  
⇒その通りです。

(法・3 麦わら小林)  
(ということはこの投稿も；編)