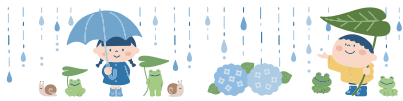


June 2026

# やくやく 薬躍 みやこ通信

Vol.244



今月のテーマ



アロマ

## 香り(精油)で気分転換



植物の香りは私たちの日常の中にたくさん活用されています。例えば歯磨き粉には殺菌や口臭予防目的でペパーミント、油汚れに強いレモンやオレンジの香りは食器用洗剤に活用されています。またシャンプーやハンドクリームなどにも植物の香りが取り入れられたものがたくさんあります。



ハーブや花の香りを楽しむ、\*精油(エッセンシャルオイル)でお気に入りの香りを生活に取り入れると心と体が緩む時間がうまれます。

\*精油(エッセンシャルオイル)とは植物の花・葉・実などから抽出される芳香成分です。



**精油を選ぶときに大切にしたいこと!**

100%天然であること、香りの知識のあるアドバイザーがいるお店で選ぶとより安心です

### 香り(精油)の簡単活用法



**ディフューザー**  
(空間に香らせる)

香りを拡散させる機械で部屋に香らせる  
\*おすすめの香りは裏面でチェック!



**掃除(殺菌)**

バケツに精油を1滴たらして雑巾を絞り、拭き掃除をする  
\*直接床や家具に精油がつくとしみになるので注意

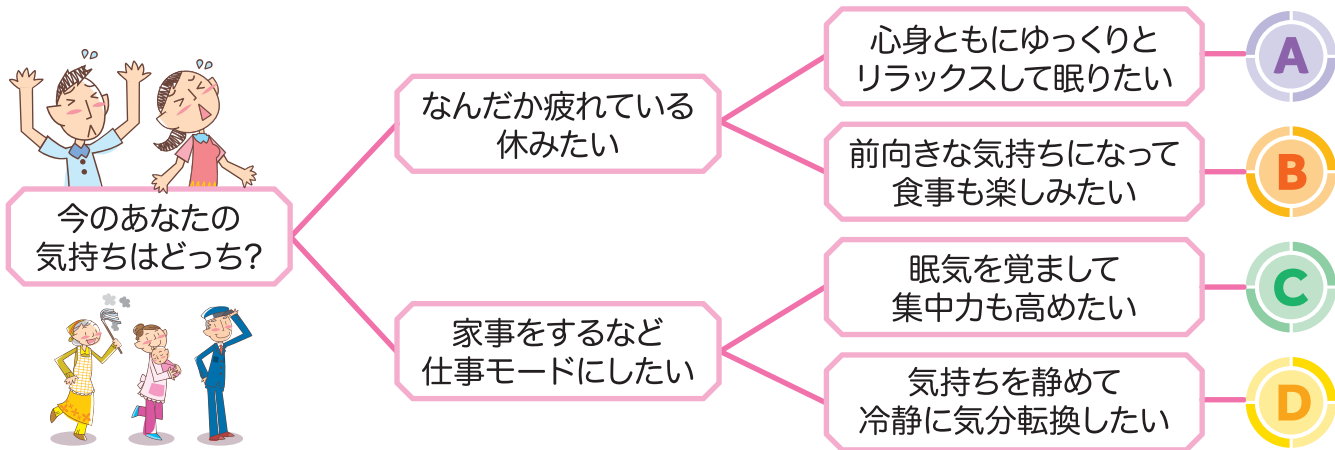


**衣類(防虫)**





精油をコットンにしみこませ引き出しなどに入れておく  
\*洋服につかないように注意



# 香りでお気分転換 あなたに合う香り(精油)は?



## それぞれの香りは下記のような働きがあります

	<b>A</b> ラベンダー	多くの人に愛されている香りで心配事や緊張を解きほぐしリラックスと安眠を誘う香りです
	<b>B</b> オレンジ	疲れた心に元気と勇気を取り戻してくれる香りで消化不良や食欲不振の際にも役立ちます
	<b>C</b> ローズマリー	すがすがしい香りで集中力と記憶力を高めてくれる香りで眠気を覚ましてくれるので朝におすすめの香りです
	<b>D</b> レモン	フレッシュな香りは気分転換にぴったりの香りで心の動揺を鎮めて冷静にしてくれる香りです

よく使われている香りを紹介しました。他にも様々な香りがあるのでお気に入りの香りを探して日常に活用してみてください。

**注意事項**  
 エッセンシャルオイルを直接肌につけたり、飲用したりしないでください  
 またエッセンシャルオイルを使用したアロマセラピーは医療行為ではありません  
 妊娠中の方や慢性的な病気のある方、健康状態が気になる方は使用前に医師・薬剤師にご相談ください

参考資料：アロマセラピー図鑑(佐々木薫 監修)

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 紫竹店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願ひいたします!



**MIYAKO** **みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
 北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>