

今月のテーマ

香りについて *** その2 ***

アロマセラピー

アロマセラピーはハーブなどの自然植物が生み出す芳香成分を利用して、心や体を健康にする自然療法のひとつです。療法というと病気やケガを治すために用いられると思われがちですが、アロマセラピーは予防という面ももっています。そこで今回は、精油(エッセンシャルオイル)を使ったセルフメディケーション法を紹介してみたいと思います。

*** 悩み別精油(エッセンシャルオイル)活用法 ***

イライラしている 	フランキンセンス(乳香)…不安を取り除きリラックスさせる カモミール…緊張・怒り・恐怖をやわらげる
集中力をつけたい 	レモン…精神を刺激して記憶力を強化する ローズマリー…脳細胞を活気づけて記憶力を高める
眠れない 	サンダルウッド(白檀)…緊張をやわらげる スイートオレンジ…不安や緊張をほぐす
便秘 	スイートオレンジ…消化器系の機能を高める レモングラス…消化器系の機能を高める
花粉症 	ペパーミント…鼻の不快感を軽減してストレスをやわらげる ユーカリ…鼻水・鼻づまりをおさえてストレスをやわらげる
頭痛 	マージョラム…血液循環を促し、痛みをやわらげる ラベンダー…精神を安定させ痛みを軽くする
生理痛・生理不順 	クラリセージ…神経の緊張を鎮めてホルモンバランスを整える ネロリ…ホルモンのバランスを整える
冷え性 	シナモン…血行をうながして体を温める ラベンダー…自律神経のバランスを整える
むくみ・ダイエット 	レモングラス…老廃物を排出する ジュンパーベリー…発汗作用と利尿作用で老廃物を排出する
家の中の消臭・防虫 	ティートリー…防虫効果があり虫を寄せつけない ユーカリ…殺虫効果がありダニやノミを寄せつけない

※こちらに挙げた例は効果的とされる代表的なものであり、すべての人に有効であるとは限りません。
また、病気の治療目的ではなく、あくまでも治療効果をサポートしたり予防するものと理解してください。
こちらを参考にして、まず香った時に心地よいと感じる、自分の好きな香りをみつけてみてください。

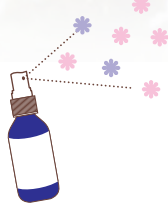
精油(エッセンシャルオイル)を使ったホームアロマセラピー

精油とは植物の花・葉・実などから抽出される芳香成分で100%天然の物質です。
アロマセラピーには100%天然の精油を使用しましょう。

芳香浴 …… アロマセラピーを気軽に楽しむ最もポピュラーな方法です。
お部屋にやさしい香りを充満させることで、ゆったりとした気分を味わうことが出来ます。
代表的な器具としてアロマポット・アロマライト・アロマディフューザー(スチーム式)などがあります。
また、上記のような器具を使わずにハンカチやティッシュに1~2滴たらして香りを気軽に楽しむこともできます。精油の原液は直接お肌につけないように注意しましょう。







入浴 …… 天然塩(大さじ2)に精油を2~4滴程度混ぜて、お風呂に入れ、全身浴や半身浴を楽しんだりする方法です。
心と体をリラックスさせてくれる入浴に、精油の持つ香りの効果がプラスされることで、さらなるリラックス効果が期待できます。全身の毛細血管から成分が入るので、必ず100%天然の精油を使用しましょう。



アロマスプレー 薄めた精油をお部屋にシュッとふるだけで様々な効果が期待できます。
消臭、リラックス、集中力UP、抗菌など、色々な目的に使えるので便利です。

注意すること!!

<p>こども</p> 	<p>3歳未満の乳幼児には芳香浴以外は避けた方がよいでしょう。またペパーミントには神経毒性のあるケトン類という成分が多く含まれているため、3歳以下の乳幼児、またはてんかんの持病をもっているお子さまは使用禁止です。</p>
<p>妊婦</p> 	<p>お部屋で香りを楽しむ程度であれば特に問題ありませんが、刺激の強いペパーミント・ローズマリーなどは子宮を収縮させるおそれがあるので使用を避けてください。</p>
<p>持病のある人</p> 	<p>高血圧→ローズマリーなど 低血圧→ラベンダーなど 腎臓疾患→ジュニパーなど 喘息→ローズマリーなど てんかん→ペパーミントなどは使用禁止です。持病があったり病気療養中の方は、医師と相談した上で使用するようにしましょう。</p>
<p>日光(紫外線)</p> 	<p>ベルガモット、レモン、グレープフルーツなどの柑橘系のものを入浴などでお肌についた後に日光に当たると、皮膚が赤くなったり痒くなったりすることがあります。これは「光感作」といわれるもので、シミなどの原因となりますので、使用後数時間は強い紫外線を避けて下さい。</p>
<p>アレルギー</p>	<p>アレルギー症や敏感肌の方は精油の使用に特に注意してください。</p>

お薬や介護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 マツヤスーパー店

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>