

# dōTERRA® eBOOK



## Essential Oils for Beginners

エッセンシャルオイル入門

CHAPTER 1

エッセンシャルオイル  
とは?

CHAPTER 2

エッセンシャルオイルを  
使う理由

CHAPTER 3

エッセンシャルオイルの  
使い方

CHAPTER 4

エッセンシャルオイルの  
安全性

# CHAPTER

## エッセンシャルオイルとは？

この地球上には多種多様な植物が存在し、それらの形、大きさ、色、香りはさまざまです。通常、植物の根や花、種子、樹皮などには、肉眼では見ることのできない化合物が含まれています。その中には高濃度かつ非常に優れた力を秘めた物質があり、エッセンシャルオイルとして知られています。揮発性芳香化合物とも呼ばれ、芳香を放ち、厳しい環境や虫から植物を守ったり、受粉を助けたりする役割を果たしています。

### エッセンシャルオイルの科学

エッセンシャルオイルには揮発性があります。オイルに含まれている**揮発性芳香化合物**の化学組成は空気中にすばやく分散する性質があるため、オイルから少し離れていても、ボトルを開けた瞬間に香りを感じることができるのです。

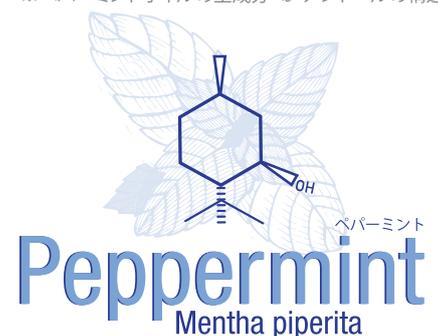
揮発性芳香化合物は、空気中にすばやく拡散し、私たちの脳の嗅覚センサーに直接作用します。それによって私たちはオイルの香りを感じるのです（オイルがどのように脳を刺激するのかについては、CHAPTER 2、3で詳述します）。

揮発性芳香化合物は、これまでに3千種類以上発見されています。重要なのは、これらの化合物が、それぞれのオイルのはたらき、香り、性質を特徴づける重要な役割を担っているということです。オイルは、植物やその部位によって化学組成がそれぞれ異なるため、一つひとつ違った特性があります。

#### 揮発性芳香化合物とは

常温で液体から気体に変わり、空気中に拡散しやすい性質をもった有機化合物。

※ペパーミントオイルの主成分・*l*-メントールの構造



#### 嗅覚系とは

オイルの芳香を吸い込むと、香りは脳の嗅覚系を介して処理される。脳の嗅覚系は、においの感覚をコントロールする役割を担っている。

# エッセンシャルオイル使用の歴史

エッセンシャルオイルを最近のトレンドだと思っている人もいますが、植物エキスや植物の芳香由来の製品は、伝統的に使用されてきたものです。古代文明においては、アロマセラピー、パーソナルケア、健康管理、宗教的儀式、美容、調理などに植物の芳香が使われていました。下記に示す世界の香りの歴史からわかるように、オイルの利用は一時的な流行ではなく、それどころか、何世紀も前に世界各地の文明で発祥したものなのです。



## エジプト

古代エジプト人は、美容や調理、埋葬、宗教的儀式で植物の芳香を利用していた。

## ギリシャ

古代ギリシャでは、ホメロスやヒポクラテスのような賢人が、古代エジプト人の発見に基づいて、植物の芳香の利用について研究していた。

## イタリア(ローマ)

古代ローマ人は日常的に、マッサージや香水、アロマバスに植物エキスを使用していた。

## イラン

中世、イラン地域の人々は、香料として、また健康維持のためにスパイスや樹脂を頻繁に使用し、交易もしていた。

## インド

アーユルヴェーダはインド発祥のホリスティック健康哲学。5千年にわたる発展のなかで芳香化合物や植物成分を利用してきた。

## 中国

中国数千年の伝統的慣習として、健康のために植物素材やその芳香を利用してきた。

## フランス

19世紀にエッセンシャルオイルについて徹底的に研究したフランス人化学者、ルネ・ガットフォセは、「アロマセラピー」という言葉を作った人物として知られている。



パーソナルケアと美容



アロマセラピー



調理



健康管理

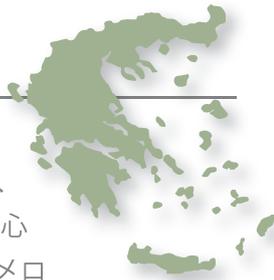
# 世界における植物活用の歴史

## エジプト



植物由来の製品の使用は、紀元前3千年のエジプト人の記録にさかのぼります。彼らは植物エキスを多くのことに用いていました。古代エジプト王のラムセス5世のミイラからは、ジュニパー、カンファー、ミルラの芳香化合物が発見されており、彼らが確かに埋葬にそれらを用いていたことがわかります。

## ギリシャ



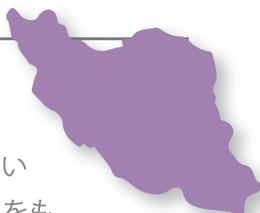
紀元前2千年頃には、ギリシャでヨーロッパ最初の文明が起こり、香料や、植物を用いた手当てに関心がもたれるようになりました。ホメロスやヒポクラテスのような賢人は、エジプト人が伝承してきたことを学び、さらに芳香や植物について精通するようになっていきました。彼らの研究はギリシャ文化に浸透していき、当時の習慣に影響を与えました。植物から揮発性化合物を抽出するために、ワインや油脂を使って溶媒抽出をしたことが文書に残されています。

## イタリア(ローマ)



古代ローマでは、芳香化合物は文化や健康の重要な要素でした。ローマ人は、アロマバス、マッサージ、香水などに植物エキスを用的ことで知られていました。この時代の文献には、植物エキスや芳香化合物が健康のために広く利用されていたことが示されています。

## イラン



中世ペルシャ(現在のイラン)では、多くの人が植物の力を活用しており、樹脂やスパイスがよく取り引きされました。樹脂やスパイスは多くの恩恵をもたらすとして重宝されていたのです。ペルシャ人医師のアビセンナは、健康について広範囲にわたって書き記しており、アロマセラピーの父として認められ、広く知られています。

## インド



インドで5千年にわたって発展してきたアーユルヴェーダでは、自然界の要素を用いて体内のバランスを見きわめ、健康へと導きます。今日もインドでは、大多数の人がもっぱらアーユルヴェーダの伝統にのみ従っているか、もしくは西洋医学と組み合わせて利用しています。

## 中国



6世紀から14世紀にかけて、中国は世界の大国で、当時のほかの文明をはるかにしのぐ科学技術をもっていました。この時期に幅広い研究がなされ、植物の活用に関して多大な進歩を遂げました。今日に至るまで、中国の伝統的な手法は変わらず用いられてきており、健康のためにさまざまな植物素材が使用されています。

## フランス



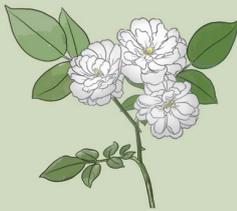
19世紀、歴史的な大転換が始まりました。化学が新たに発展し、エッセンシャルオイルの抽出方法が洗練され理解が深まったのです。この時期に、ルネ・ガットフォセ(化学者・調香師)が「アロマセラピー」という言葉を作り出しました。フランスの医師は臨床にエッセンシャルオイルを活用しており、今日においても医学部でその安全性について研修を受けています。

## エッセンシャルオイルはどのように作られるか

オイルが植物由来であることは説明しましたが、そのことが品質にどう影響するのでしょうか。知っておいただきたいのは、オイルはどれも均質なものになるわけではないということです。オイルの含有分量は、土壌、天候、抽出方法などの要因によって異なります。どんなに植物を丁寧に選び、育て、収穫しても、抽出過程でオイルの品質を維持できるものもあれば、そうでないものもあります。抽出には細部まで注意を払わなければならない、精緻<sup>せいち</sup>さが必要とされるため、それは工程というよりもむしろ芸術的な妙技であるといっていでしょう。抽出には正確さが求められ、収穫法、温度、抽出時期、圧力などに細心の注意を払わなければならないのです。

## 植物からどのようにしてエッセンシャルオイルが作られるのか

オイルの生産過程は、どの植物のどの部位から抽出するかによって異なりますが、基本的には、オイルを植物から分離するための特別な装置を使います。前述のように、オイルは植物のさまざまな部位に含まれていますが、たいていは微量です。それを機械で分離していくのです。たとえば柑橘系オイルを抽出するときには、機械を使って果皮からオイルを分離します。



### ジャスミンの花の香り

ジャスミンの花からは、すばらしい香りの有用なオイルが抽出できるが、ひとたび花が咲くと、揮発性芳香化合物はほどなくして失われてしまうため、オイルを得るには適切な時期に収穫することがきわめて重要である。早朝、つぼみが開ききってしまう前に収穫しなくてはならず、1時間遅いだけでも重要な化学成分が失われてしまうのだ。

エッセンシャルオイルとは何か、どのように作られるのか、そしてそれらが

何世紀にもわたって広く世界で利用されてきたことがわかれば、オイルが謎に満ちたものではなく、日常生活に役立つ実用的なものであることが納得できると思います。

もし、オイルをどのように自身のライフスタイルに取り入れたらよいただろう、とお考えなら、さまざまな生活シーンにおける使い方やメリットについて、次ページからの解説が役に立つでしょう。

# CHAPTER

## エッセンシャルオイルを使う理由

エッセンシャルオイルや植物エキスは、文化的慣習や伝統のなかで何世紀にもわたって使用されてきました。そして今、オイルは、技術の進歩や品質、安全性の向上とともにより手に入れやすく、日常生活で使いやすいものになっています。

歴史的にもオイルはポピュラーで実用的なものでしたが、現代ではオイルの有用性や安全性を示すエビデンスや研究成果も増えており、さまざまな人々が日常生活に役立てるための資料が揃うようになっていきます。

### 毎日の暮らしに役立つエッセンシャルオイル

人によってニーズや好みは異なりますが、幸いにもオイルには幅広い用途があり、使う人に応じて有用性をもたらしてくれます。オイルの使用にあたっては専門的な研修を受ける必要があると考える人もいますが、オイルの仕組みについての基本的な知識があれば、毎日の習慣として気軽に取り入れることができます。「自分の日常生活にオイルは本当に必要なのだろうか」と疑問に思う方は、以下の質問に答えて、いかにオイルが暮らしにフィットするものであるかを確認してみてください。

- Q 刺激のある化学物質を含む洗剤を、子どものいる家庭で使うのが心配ですか？
- Q デリケートな髪や頭皮をケアする方法をお探しですか？
- Q 肌を健康的で若々しく保つ製品をお探しですか？
- Q 食後に不快感を覚えることがありますか？
- Q 同じ姿勢でパソコンやスマホに長時間向かうと不快感を覚えることがありますか？
- Q 季節や環境によって不調を感じることがありますか？
- Q 健康的な毎日をサポートする製品をお探しですか？
- Q 食事や飲み物、デザートに天然の香りを加えるのは好きですか？

このなかに「はい」と答えた質問が1つでもある場合は、ご自身が思っている以上に日常生活でオイルを使用できるかもしれません。オイルを謎めいたもののように思う人もいますが、掃除や料理、健康維持などに普通に使えるものなのです。多くの人たちが、オイルを楽しみながら毎日の生活に取り入れ、心身の健康のために活用しています。

## ヘルスケアを目的としたエッセンシャルオイルの使用

古代の人々は、植物やそのオイルを心身の健康維持のために利用していました。オイルは、肌の調子を整えたり、健康的な食生活をサポートしたり、オーラルケアをしたり、息づかいをすっきり整えたりといったことに使用できることから、健康でありたいと願う人々から長く愛されてきました。



このように、オイルには幅広いメリットがあることから、一人ひとりがそれぞれに合った使い方でオイルを体験することができます。幸いなことにオイルは多種多様であり、さまざまなニーズを抱える人々にとって、健康維持に役立つものです。一般的な解決策にとどまらず、使う人のニーズに合わせてカスタマイズできることから、オイルをヘルスケアに使用することは多くの人から人気を集めています。

## エッセンシャルオイルの感情面へのメリット

オイルはそれぞれ独特の化学構造をもっていて、それゆえ多様な有用性があります。気持ちを落ち着かせるもの、調子を整えるもの、グラウンディング(地に足をつけてしっかりと安定していること)をサポートするもの、また、活力を与えるもの、気持ちを高めるもの、ほっとさせるもの、元気を取り戻すものなどがあります。一日のうちにさまざまな感情や身体状態の変化を経験する私たちが、その変化に応じて健康を管理し維持できるよう、オイルはサポートしてくれるのです。

オイルのもたらすメリットは、化学構造によって決まります。清浄や清潔に役立つものもあれば、肌を落ち着かせるものもあります。また、オイルの芳香は脳に伝わり、感情や内面的な反応を引き出します。

オイルのボトルを開けて深く息を吸うと、オイルの香りは嗅神経を  
通って脳の嗅覚系で処理されます。嗅覚系とは香りの感覚をコントロールする脳の一部分であり、感情や記憶に関与する大脳辺縁系とつながっています。オイルの香りを吸い込むと、大脳辺縁系は、特定の香りと結びついた記憶に基づいて脳内に反応を生み出します。大脳辺縁系によって引き起こされる反応は、心が落ち着いたり気持ちが高まったりといった感情的なものであることが多く、それはオイルの化学構造に左右されます。さらに重要なことには、大脳辺縁系の反応は記憶や体調などさまざまな要因で変化するため、人によって同じオイルでも少々違ったふう感じられるのです。

### 嗅覚による反応

嗅覚でにおいの情報が受容されると、精神的、心理的、感情的反応が引き起こされる。

※製品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

# オイルの香りがもつ化学的性質の例

## 元気を取り戻すオイル

感情や身体をサポートする香り。いきいきとした気力をよみがえらせ、力強く立ち向かう心身と研ぎ澄まされた感性を保つのに。



レモングラス    メリッサ    シナモンバーク    カシア    クミン (日本未発売)    シラントロ    クローブ    バーチ (非売品)

## 気持ちを盛り上げるオイル

心に刺激を与え、やる気に導く香り。元気いっぱい、陽気でさわやかな気分になれる。



ベルガモット    オレンジ    ダグラスファー    グレープフルーツ    レモン    タンジェリン    ブルータンジー    ライム

## 活力を与えるオイル

やる気に満ちたアクティブな気分をもたらす香り。さわやかな刺激をもたらし、心身を目覚めさせる。



ペパーミント    フェンネル    デイル (日本未発売)    スペアミント

## クリアに導くオイル

感情に落ち着きをもたらし、モヤモヤした気持ちをすっきりさせる香り。塗布すれば、肌をなめらかに整える\*。



ローズ (日本では非売品)    ゼラニウム    マジョラム    ティーツリー

## 落ち着きをもたらすオイル

心身のリラックスを促す香り。イライラをなだめ、瞑想や心地よい眠りの環境を整える。



ラベンダー    バジル    ベルガモット    コリアンダー    ローマンカモミール    クラリセージ    シラントロ    プチグレン

## 心を癒やすオイル

心身の問題を楽にする香り。不安なときに安心感をもたらし、ほっとさせてくれる。



ミルラ    イランイラン    メリッサ    コパイバ    ブラックペッパー    ジンジャー    シダーウッド

## 安定感をもたらすオイル

精神を落ち着かせ、穏やかで感情バランスのとれた状態へと促す香り。



スパイクナード    シダーウッド    ベチバー    パチョリ    サンドルウッド

\*各製品ごとに定められた用途に従ってご使用ください。\*製品の発売状況は、2021年11月現在のものです。

# CHAPTER 3

## エッセンシャルオイルの使い方

ここまで、エッセンシャルオイルとは何か、どのように作られるのかについて説明してきました。次に、オイルの使い方についてご紹介しましょう。

オイルは、専門知識がなくても幅広い使い方を楽しむことができます。

日常生活における使い方には、製品ごとのカテゴリによって3通りの方法があり、それぞれ安全で簡単な基本のやり方を知っていれば問題ありません。

各製品カテゴリに合わせた使用方法でお使いください。

### 芳香について

オイルを体感する方法のひとつは、芳香浴、または芳香を吸い込むことです。芳香浴にはたくさんのメリットがありますが、とりわけ気持ちを整えるのに効果的です。オイルの化学構造によって、元気づけて前向きな気持ちに導くものもあれば、気持ちを落ち着かせて穏やかにするものもあります。

#### 芳香に関する研究

研究では、オイルの芳香を吸い込むことは、さまざまな場面において緊張や不安を落ち着かせるのに効果的である、という明確なエビデンスが示されている。

### ディフューズ

ディフューズはオイルの芳香を楽しむのに最適な方法のひとつで、そのためには専用のディフューザーを使用するのが最も効率的です。ディフューザーはオイルをミスト、つまり微細な粒子に変えて拡散し、長時間芳香浴をすることができます。

注意していただきたいのですが、オイルは繊細な化学構造をもっていますので、熱でオイルの化学的性質を変えてしまうおそれのあるディフューザーは使用しないでください。最適なのは、水や冷気でオイルを拡散するディフューザーです。

ディフューザーを使えば手軽にオイルの芳香を楽しめますが、特別な機器がなくてもかまいません。ボトルから直接オイルを吸い込んだり、手のひらに1滴垂らし、両手をすり合わせて香りを吸い込んだりする\*だけでも、オイルを体感することができます。



\*化粧品カテゴリのオイルをご使用ください。

## 香りを取り入れるためのアイデア

- 

1 衣類にオイルをスプレーして\*、心地よい香りを長時間楽しんで
- 

2 手にのひらに1滴垂らして両手をすり合わせ、両手で鼻を覆って香りを吸い込んで  
※化粧品カテゴリの製品をご使用ください。
- 

3 シャワーを浴びる際、床のお湯がかかりにくい場所にオイル2〜3滴を垂らして深呼吸
- 

4 水と一緒にスプレーボトルに入れ、カーペットや家具、リネン類にスプレー
- 

5 コットンボールにオイルを垂らし、車のエアコンの送風口に
- 

6 洗濯のすすぎの際に数滴加え\*、洗濯物にさわやかな香りを

\*衣類に色がつく可能性がありますのでご注意ください。

### 【安全上の注意】

- ・化粧品カテゴリ以外のオイルは、肌につかないようご注意ください。
- ・一般的にオイルの芳香を楽しむことは、ほとんどの人が問題なくできるものとされています。ただし、どのように用いる場合でも、適切な使用量を守ることが大切です。適切な量は人によって異なります。望ましいはたらきを得るために、少量から無理なく使用するようにしてください。

## 塗布（および部分浴などの局所的な使用）について

エッセンシャルオイルを塗布（部分浴等も含む）することで、肌や特定の部位にメリットをもたらすことができます\*。エッセンシャルオイルは、その化学組成ゆえに肌に浸透しやすく\*、塗布した部位に対する実感も得やすいものです。エッセンシャルオイルは肌に吸収されやすい\*性質ですが、キャリアオイルなどで希釈すれば、長く肌の上にとどめてうるおいを保つこともできます。

エッセンシャルオイルの最適な希釈方法は、使う人やオイルの種類によって異なります。オイルの成分や好み、オイルへの敏感さを考慮して、ご自分に合った使い方を見つけてください。

\*角質層まで

※肌にエッセンシャルオイルを使用する場合は、化粧品カテゴリのものをご使用ください。



### キャリアオイルとは

キャリアオイルとは、エッセンシャルオイルを希釈するために用いられる植物油のことで、エッセンシャルオイルを必要とする部位へ文字通り「キャリア（運ぶ）」してくれる。ココナッツオイルなどをキャリアオイルとして使用することで、エッセンシャルオイルのはたらきを損なうことなく効果的に取り入れることができる。また、肌なじみがよく、オイルによる刺激を穏やかにするので、塗布しやすくなる。

## 【オイルを塗布する際の注意】

オイルによっては、塗布(部分浴等も含む)する際に希釈を推奨するものもあります。特に敏感肌の方は、事前にパッチテストでお試しいただくことをおすすめします。

## エッセンシャルオイルを塗布する方法

### おすすめの部位

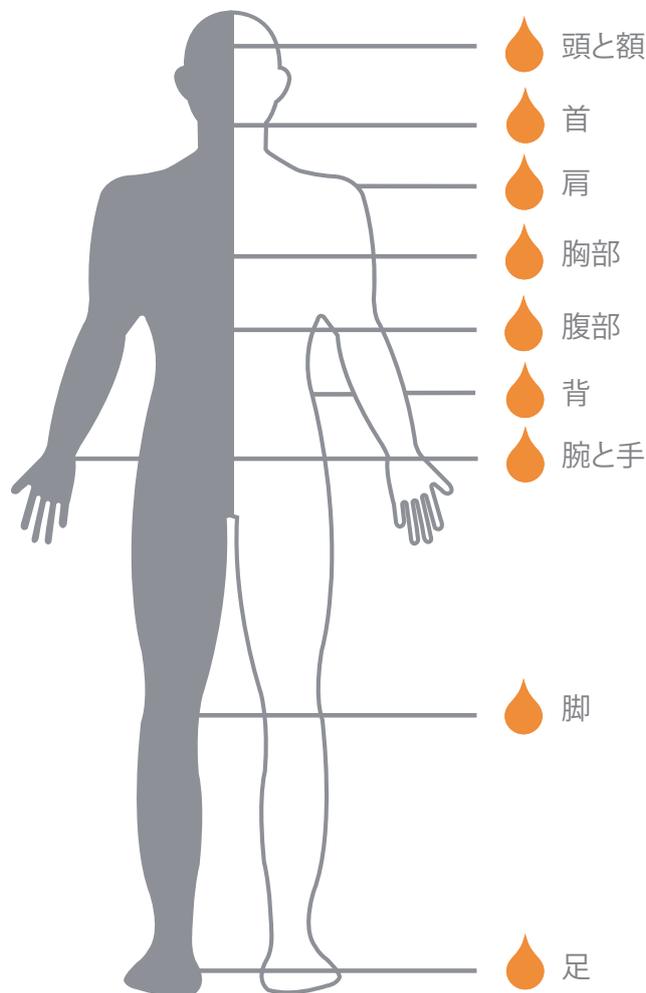
- ・首
- ・額とこめかみ
- ・胸部と腹部
- ・腕、脚、足の裏

### 避けるべき敏感な部位

- ・目のまわりなど顔の特定部位
- ・耳の中や目
- ・傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位

### そのほかの効果的な方法

- ・バスソルトやキャリアオイルに数滴加えてお湯に入れ、部分浴をする
- ・水やお湯に2滴垂らして布を浸し、肌に当てる
- ・オイル数滴をクリーム等に混ぜて、肌に塗布



## 摂取について

エッセンシャルオイルの摂取に関しては、業界内でも長年にわたって議論が絶えず、その安全性の確認と多くの使用例の検証のために、今なお研究が続けられています。一方で、オイルがすでに私たちの食生活の重要な一部を占めているであろうことは明らかです。というのも、人が一日のうちに消費する食品にも、オイルはわずかに含まれているのですから。

## エッセンシャルオイルを摂取するメリット

オイルを摂取すると、消化管を通じて身体を巡り、最終的には肝臓などの器官で代謝、排出されます。摂取は香りのはたらきを取り入れる有益な方法のひとつであり、適切な量であれば、私たちの身体はごく自然にオイルを代謝することができるのです。



## 毒性への配慮

エッセンシャルオイルも食べ物などと同様に、身体に悪い影響が及ばないように、常に適切な量で使用する事が大切です。水、ビタミン、ミネラルといった、生命に不可欠で通常は身体に害のない物質であっても、量を誤ると身体にダメージを与えるものに変化することがあります。ですから、オイルもまた同じように総摂取量に十分注意し、健康に配慮する必要があります。

## 摂取については個別に(またはオイルの種類によって)考慮を

オイルを食品や飲料に用いて摂取する場合、オイルに含まれる特定の化学的性質や、起こり得る変化、適切な量、各オイルの使用方法を確認する必要があります。量にかかわらず摂取してはいけないオイルもあるのでご注意ください。さらに、摂取の可否はオイル自体の品質によっても変わりますので、十分に留意してください。

※P15に記載の注意事項をよくお読みください。

### おすすめの摂取方法\*

※摂取できるオイルは食品カテゴリーのものにかぎります。

1.



2.



3.



4.



- 水やスムージー、牛乳、お茶、その他お好みの飲み物に、オイルを1滴加える。
- オイル数滴を食用油やはちみつなどで希釈し、ドテラのベジタブルカプセルに入れて水で飲み込む(カシア、シナモンバーク、オレガノなど、刺激が強いオイルは特にご注意ください)。
- 料理の際、フレッシュハーブやドライハーブ、スパイスの代わりとして、オイル数滴をお好みのレシピに加える。
- 少量のヨーグルトやアップルソースに、オイルを1滴加える。

# 初心者向けのエッセンシャルオイルは？

芳香を楽しむにせよ、塗布するにせよ、摂取するにせよ、どのオイルから始めたらよいだろうと思われるかもしれません。ドテラでは、さまざまな用途で使えるシンプルなオイルから使い始めて、オイルの香りやはたらき、特性、使い方に慣れることをおすすめしています。初めてオイルを使う方には、以下のオイルをおすすめします。

**レモン**は、ドテラで特に人気のあるオイルのひとつです。最初の1本として、前向きな気持ちになれて幅広い用途に使えるオイルをお探しの方に、レモンは最適です。

オイルの世界を体感してみたいという方には、**ラベンダー**から始めるのがよいでしょう。ラベンダーは、気持ちの落ち着く心地よい香りであるだけでなく、毎日の生活でとても役立ちます。

オイルのパワーを感じてみたい方には、**ペパーミント**がよいでしょう。さまざまに使うことができ、印象的な体感が得られるはずです。

※15mLと5mLで製品カテゴリが異なる製品があります。製品ラベルをご確認のうえ、記載の使用方法に従ってご使用ください。



- ラベンダーを塗布すると、肌をなめらかに整えてくれる。
- ラベンダーを数滴ディフューズすると、緊張感がほぐれてほっとする。
- 就寝前、寝具や枕、足裏にラベンダーを数滴塗布すれば、心地よい睡眠環境づくりをサポート。
- スプレーボトルにラベンダー数滴と水を入れてよく振り、マットレスやソファ、リネン類にスプレーすると、さわやかに香る。



- レモンを2、3滴ディフューズして、気持ちが高まる空間を演出。
  - 布などにレモンを含ませて木製の家具や床を拭くと、木材塗装の保護とクリーニング、ツヤ出しに。
  - スプレーボトルにレモンと水を入れてよく振り、拭き掃除に使うと、汚れ落としに。
- [15mL:食品添加物]
- コップ1杯の水にレモンを2、3滴加えると、さっぱりとしたドリンクに。
- [5mL:化粧品]
- 手についたグリースなどのしつこい汚れは、レモンと水で洗ってスッキリ。
  - レモンを水に加えてうがいをし、口中をすっきりリフレッシュ。



- 活力が足りないとき、ペパーミントオイルを2、3滴ディフューズして元気に。
  - ペパーミントオイルをディフューズすると、心地よい息づかいに。
- [15mL:食品添加物]
- 水にペパーミントを1滴加えて飲み、さわやかな香りで息リフレッシュ。
  - お気に入りのスムージーレシピにペパーミントを2〜3滴加えて、さわやかなアクセントを。
- [5mL:化粧品]
- シャンプーにペパーミントオイルを加えて頭皮をマッサージすると、さっぱりとしたヘアケアができる。
  - 朝の目覚めのとき、こめかみにペパーミントオイルを揉み込むと、力みなぎる気分。

# CHAPTER

## エッセンシャルオイルの安全性

ドテラでは、自分自身や家族に対して、良質のエッセンシャルオイルを自分に合った適切な量でを使用することをおすすめしています。高品質のオイルは、詳細な検査を経て純度や含有成分の濃度が厳しく管理されていますので、自分に合った適切な量を守って使用することが重要です。オイルの数々のメリットのなかでも大きな利点として挙げられるのが、化学成分の入った製品を使用したくない人も安心して使用できるということです。子どもへの影響を懸念する人や、家の掃除に化学成分を使いたくない人、料理に化学調味料を使いたくない人にも安心です。オイルの適切な使い方と使用量を学べば、自然由来製品のメリットを楽しみながら、家庭で家族のために安心してお使いいただけます。

---

### エッセンシャルオイル使用にあたってのガイドライン

オイルの適切な使用量は、個人の健康状態や使用経験などによって異なります。安全な使用のためには、使用前に医師または薬剤師に相談することをおすすめします。推奨されている使用方法や使用量を守ることが大切です。

#### 芳香のガイドライン

他の使用方法と同じく、ディフューズする場合も、少量のオイルを1日複数回に分けて使用することでより大きなメリットが期待できます。使用量、ディフューザーとの距離、部屋の広さなどによって、ディフューザーの使用時間は異なります。使用量が多く、ディフューザーに近いほど、作用も強くなります。水を使うディフューザーの場合、一般的には1回につき1～5滴がおすすめです。短時間(15～20分)から始めて、必要に応じて長くしてみてください。

## 塗布(および部分浴等)のガイドライン

一般的に、エッセンシャルオイルは強いはたらきをもつものなので、一度に多く使うよりも、1日何回かに分けて少量ずつ使うのがおすすめです。初めは1滴から使用し、しばらく様子を見てから必要に応じて量を増やしてみてください。4~6時間ごとに繰り返し塗布することもできます。適切な使用量は個人の体格や年齢、健康状態によって異なり、適量を使用することでエッセンシャルオイルのメリットを感じやすくなります。

## 摂取のガイドライン

オイルを摂取する場合は、他のサプリメントなどと同様、使用にあたって注意することが大切です。最小量(1~2滴)から始めて、必要に応じて量を増やしてみてください。推奨されている摂取量は1回につき1~5滴で、オイルの種類や香りの強さ、ブレンド比率や使う相手などによって調整します。一定以上の量を摂っても有用性が増すということはありませんし、摂りすぎると身体に悪影響を及ぼすこともありますのでご注意ください。少量を、必要に応じて4~6時間おきに摂取するのが望ましいでしょう。通常は、24時間内で合計20滴を超えない量を、1回分ごとに分けて使用します。オイルによっては、この限界量をもっと少ないものや、もっと多くても問題ないものもあります。長期間にわたって摂取する場合は、1日の量はより少なくすることをおすすめします。摂取する際には必ず製品ラベルをよく読み、食品カテゴリーのオイルをご使用ください。

### エッセンシャルオイルを安全に使うために

- 1日あたりの適切な使用量を守ってください。
- レモンなどの柑橘系オイルは、肌についた状態で直射日光や紫外線に当たると、シミ、かぶれ、アレルギー症状等を引き起こす場合があります。肌についてから12時間程度は、直射日光に当たらないようご注意ください。
- 同じ名称のオイルであっても、一部カテゴリ(食品・化粧品)が異なる製品があり、それによって使用方法(摂取・塗布)は異なります。必ずラベルをよくご確認くださいのうえ、記載の使用方法に従ってください。

### 摂取の注意

- 体質に合わない場合は摂取を中止してください。
- 薬を服用している場合は、飲み合わせに注意が必要なことがあります。かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。
- 過剰摂取にご注意ください。一定量以上摂取しても有用性は増しません。
- 持病をお持ちの方、妊娠中・授乳中の方の使用に関しては、かかりつけの医師または産婦人科医にご相談ください。
- 食品や薬にアレルギーのある方は、必ず原材料をご確認いただき、過去にアレルギーを起したことがある成分が入っている場合は使用をお控えください。また入っていない場合でも、使用し始めて間もないうちは体調に変化がないかチェックするようにしてください。

### 塗布の注意

- 鼻、耳、目のまわりなど敏感な部位に直接オイルを塗布しないでください。
- 体質により、オイルに過敏に反応される方もいます。初めて塗布する前にはパッチテストを行ってください。
- 肌に塗布する際、敏感肌など刺激を感じやすい方やお子さまは、キャリアオイル等と一緒に使うとよりソフトなつけ心地になります。

### 保管方法

- オイルは、誤使用を防ぐためにも、子どもの手の届かないところに保管してください。
- オイルは直射日光を避け、湿気が少ない涼しいところに密閉して保管してください。
- 使用期限・賞味期限を守ってお使いください。また、開封後は期限にかかわらず、お早めにご使用ください。

# 用語解説

p.2

## エッセンシャル オイル(オイル)

植物の樹皮、茎、根、花、種子、その他の部位に含まれる天然化合物の一種。高濃度かつ非常にさまざまなはたらきがある。芳香を放ち、厳しい環境から植物を守ったり、受粉を助けたりする役割を果たしている。

## 揮発性 芳香化合物

芳香があり、常温で液体から気体が変わって空気中に拡散しやすい性質をもった有機化合物。

p.7

## 嗅覚系

香りの感覚をコントロールする部位。オイルの芳香を吸い込むと、そのにおいては嗅覚神経を介して嗅覚系で処理される。嗅覚系は感情や記憶を司る大脳辺縁系とつながっている。

## 大脳辺縁系

感情や記憶を司る脳のシステム。オイルの芳香を吸い込むと、大脳辺縁系が特定の芳香に関連する記憶をもとに、脳内に刺激を生み出す。

## 芳香

ディフューザーでオイルを散布したり、ボトルから直接オイルの香りを吸い込んだりすることで、空気中の香りを楽しむ方法。

p.9

## ディフューズ

最も効果的にオイルの芳香を楽しむ方法のひとつで、ディフューザーを使用すると効率が良い。ディフューザーはオイルをミスト、つまり微細な粒子に変えて拡散し、長時間芳香浴をすることができる。

p.10

## 塗布(および部分浴 等の局所的な使用)

オイルを局所に使用することで、肌や身体の特定の部位にメリットをもたらすことができる。オイルは肌に浸透しやすい\*が、キャリアオイルと一緒に使用すれば、長く肌の上にとどめてうるおいを守ることができる。

\*角質層まで

## キャリアオイル

エッセンシャルオイルを希釈するために用いる植物油で、文字通り、オイルを必要な部位へ「キャリア(運ぶ)」してくれる。キャリアオイルを使用することで、オイルのはたらきを損なうことなく、効果的に塗布することができる。

p.11

## 摂取

食品カテゴリーのオイルは、天然香料として食品の香りづけに用いたり、香りのはたらきを取り入れるために摂取することができる。オイルの摂取には、水や飲料などに加えて摂る方法、空カプセルに食用油やはちみつなどとともに入れて飲み込む方法がある。

p.12

## 毒性

物質は、身体にダメージを与えるものに変化することがある。水、ビタミン、ミネラルといった、生命に不可欠で通常は無害と思われるような物質でも、摂取量を誤ると人体にダメージを与えるものになり得る。オイルも過剰摂取により健康を損なうおそれがあるので、推奨される適切な量を摂取すること。

doTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社

〒106-0031 東京都港区西麻布3-5-5 doTERRA Japan ビル

TEL 0800-100-0789 (通話料無料) / 03-4589-2610

[https://www.doterra.com/JP/ja\\_JP](https://www.doterra.com/JP/ja_JP)

20220204\_V3