

# dōTERRA® eBOOK



CHAPTER 1

エッセンシャルオイルを  
塗布する理由

CHAPTER 2

塗布がもたらすメリット

CHAPTER 3

安全な塗布

CHAPTER 4

塗布のアイデア

# CHAPTER 1 エッセンシャルオイルを塗布する理由

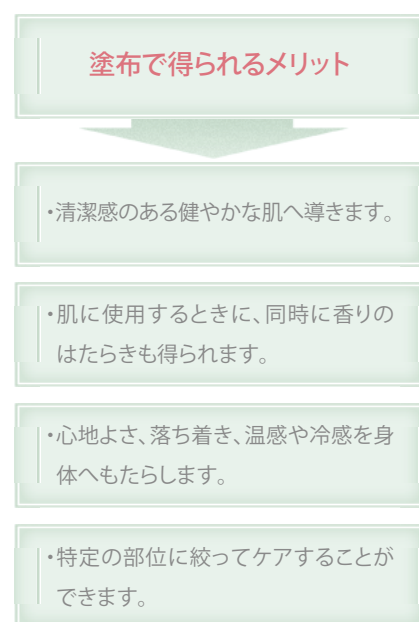
エッセンシャルオイルを肌に塗布\*することで、肌や身体の特定の部位にすばやく簡単にそのメリットをもたらすことができます。肌を健やかに保ったり、マッサージなどに用いて身体の緊張を穏やかにしたり、塗布することでオイルのメリットを日常生活のさまざまな面で役立てることができますが、そのためには、正しい方法で使用する必要があります。また、オイルの塗布は、自分の求めている特定の部位だけでなく、香りで心の健康もサポートします。シンプルで簡単にできる方法を守りながら日常的に塗布することで、毎日のオイル体験がより楽しく、より役立つものになることが、本書を通してわかりいただけることでしょう。

\*肌に塗布する場合は、化粧品カテゴリのエッセンシャルオイルをご使用ください。

## エッセンシャルオイルが肌へもたらすメリット

エッセンシャルオイルがもつ自然の力は、肌の健康をサポートするはたらきがあるため、長くセルフケアに利用されてきました。多くのオイルには肌を健やかに保つ成分が含まれているため、健康的な美を目指す方のお手入れに役立ちます。オイルの塗布をスキンケアに取り入れることで、そのメリットをいきいきとした肌へ導くサポートとして、存分に活かすことができます。

市場に流通する洗浄料、化粧水、乳液などの製品の中には混ぜ物などが含まれるものもありますが、天然由来成分を含むエッセンシャルオイルは、正しく使うことで安心してスキンケアに取り入れられ、ナチュラルで純粋な成分を肌に取り込むことができます。



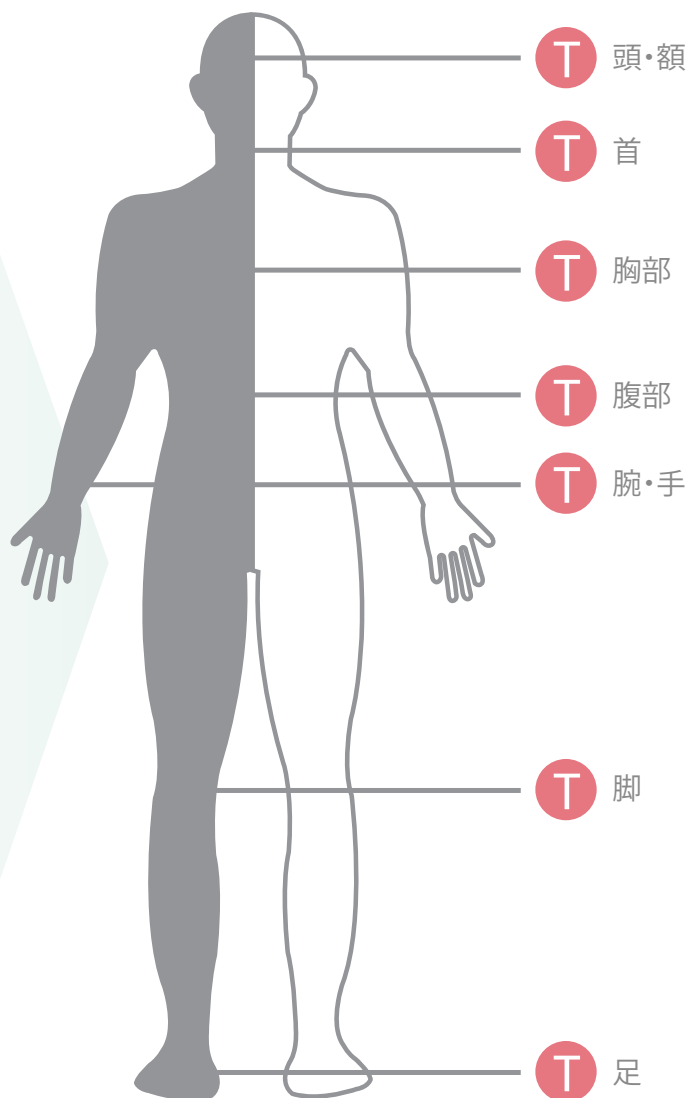
さらにエッセンシャルオイルは、キャリアオイルと一緒に使用することでつけ心地をマイルドにすることができ、化粧品の刺激が気になる方にもお使いいただける可能性があります。これが、純粋なエッセンシャルオイルのメリットのひとつです。今日の市場に出回っている、パラベンなどの肌を負担をかける成分が含まれたスキンケア製品とは異なり、キャリアオイルを取り入れることで、幅広い肌タイプの方がそのはたらきを利用することができるのです。

それでは、塗布によってもたらされるメリットを説明していきましょう。

## 全身へもたらすメリット

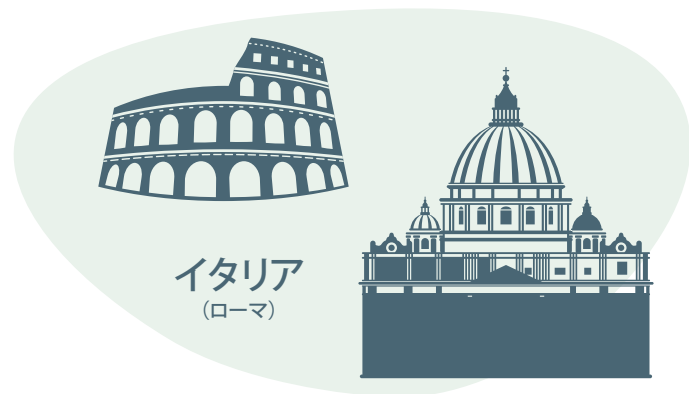
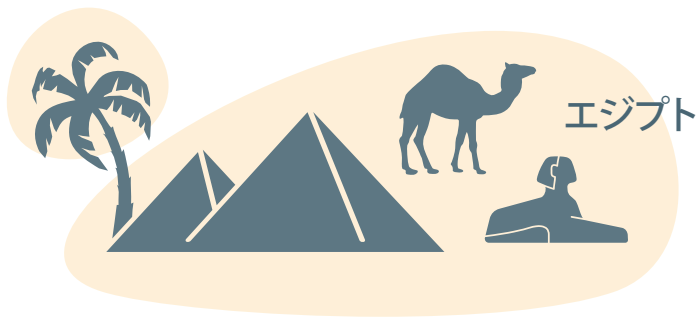
エッセンシャルオイルに含まれる成分は、肌だけでなく身体全体にもメリットをもたらします。なかでもよく知られているのは、香りによって心地よさや落ち着きを与え、リラックスへと導くことですが、それ以外にも、温感・冷感を与えることで身体をケアできるものや、よく動いた後の緊張感を穏やかにするもの、首や胸に塗布することですっきりと健康的な息づかいを促すものなど、オイルの種類によってそのはたらきもさまざまです。

前述のとおり、塗布することによる利点のひとつは、特定の部位に絞ったケアができることです。目的に合わせてオイルを選び、部位を指定してメリットを得られることは、塗布の大きな特長といえるでしょう。



## 塗布の歴史

エッセンシャルオイルや植物エキスの塗布は、伝統的に何世紀もの歴史を経て行われてきたことであり、最近始まったことではありません。古代文明においても、植物、植物エキス、エッセンシャルオイルは、セルフケアや健康管理、リラックス、美容などにメリットのあるものとして使用されてきた歴史があります。歴史のなかで植物やエッセンシャルオイルがどのように塗布されてきたか、次ページでご紹介します。



- 肌へのメリットから、古代ギリシャではヘリクリサムが一般的に使用されました。
- 肌を美しくするために、古代エジプト人はゼラニウムを使用しました。
- 古代エジプト人は、スキンケアや香水としてフランキンセンスを使用しました。
- 肌に多くのメリットをもたらすサンダルウッドは、古代エジプトで伝統的にミイラ作りの前処理に使用されました。
- 古代ローマやエジプトでは、ラベンダーを入浴・リラックスタイプに使用したり、香水としても頻繁に使用しました。
- オーストラリアの先住民アボリジニは、潰した葉を塗布して肌をクールダウンさせるなど、何世紀にもわたってティーツリーを使用してきました。
- ミルラは、香水、ミイラ作り、健康管理などのために、長きにわたり使用されてきました。
- ハワイアンサンダルウッド\*1は、肌を整えるメリットにより、何千年にもわたって尊ばれてきました。
- クラリセージ\*2は、中世において美しい肌作りのサポートに使われました。

\*1 日本未発売ですが、複数のブレンドオイルに配合されています。

\*2 日本では食品カテゴリーの製品ですが、クラリカームに配合されています。

※本ページに記載されている使用方法は、文献で明らかになった古代文明での方法であり、ドテラ社で販売されているエッセンシャルオイルが同じ方法で使用できることを意味するわけではありません。

# CHAPTER 2

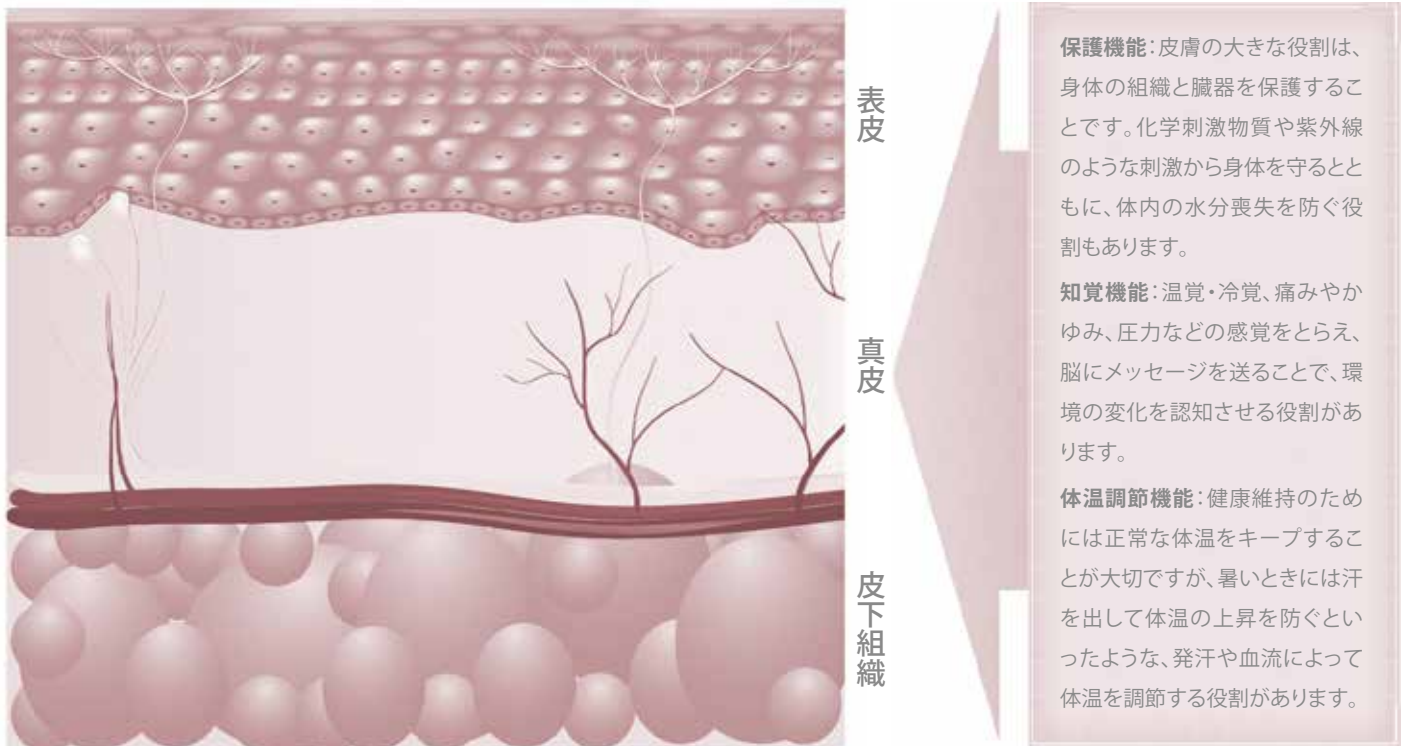
## 塗布がもたらすメリット

「塗布」とは、肌や特定の部位に塗って使う方法です。

「芳香」では空気中に広がる香りを楽しむことで、「摂取」では香りづけとして水や飲み物、料理などに加えたりすることで、幅広いメリットを得ることができますが、塗布では、気になる部位に絞ってオイルのはたらきを体感でき、肌や特定の部位に良い影響を得ることができるのが特長です。

### 科学的背景

人の身体全体を覆う皮膚(肌)は、実は、肝臓や心臓のような臓器のひとつです。その重量と面積から、人体で最も大きな臓器と呼ばれており、保護機能、知覚機能、体温調節機能など、さまざまな役割を担っています。



## 肌への浸透

皮膚が身体を保護し、健康管理に極めて重要な役割を果たすことがわかれば、塗布によってもたらされる影響やメリットが大きいこともわかりいただけるでしょう。エッセンシャルオイルは脂溶性物質で、肌に浸透しやすく\*、塗布することで長く肌の上にとどまっておおいを守ることができます。特定の部位に使用することで、そのメリットを効率的に引き出すことができ、オイルを使用したマッサージでは、肌への浸透力\*をさらにアップさせます。ココナッツオイルなどのキャリアオイルと一緒にマッサージをすれば、肌になじみやすく使い心地もソフトになるため、さらなるメリットを得られます。

\*角質層まで



## どのようなメリットをもたらす？

皮膚には身体を保護・調節するはたらきがあり、エッセンシャルオイルを吸収しやすい\*ことは前述の通りです。それでは、塗布することが具体的にどのようなメリットをもたらす、私たちはどのような変化を経験することになるのでしょうか。エッセンシャルオイルは、それぞれ独自の化学的特長を持ち、各オイルによってメリットもそれぞれ異なります。やる気を与えたり、気分アップをサポートするオイルもあれば、落ち着きや心地よさ、温感・冷感を与えたり、気分を一新させてくれるオイルもあります。塗布したオイルが肌になじむにつれて、それぞれのオイルが持つ特性やメリットが体感できるでしょう。

塗布に使えるオイルの多くは、肌に良い影響をもたらす性質を持つため、健やかで清潔感のある肌をサポートします。温感や冷感を与えるオイルは、肌の特定の部位を心地よくし、全身を落ち着かせてくれる作用があります。

肌や全身へもたらすメリットに加え、塗布することで各オイルそれぞれの香りのメリットも得られます。塗布した後には香りが肌に残るので、しばらくはその部位から香りを感じられるでしょう。塗布のメリットを期待してオイルを使用することで、同時に肌に残ったオイルの香りを楽しむこともできるのです。それぞれの香りが肌に残ることで、リラックス、落ち着きや心地よさ、高揚といった良い影響も感じられます。

\*角質層まで





# 3 CHAPTER

## 安全な塗布

どのエッセンシャルオイルも、使用前に必ず注意事項を確認し、それを守って使用してください。安全に使用することで、刺激による炎症やトラブルを引き起こさずにオイルのメリットを受けることができます。オイルには肌を健やかにしたり、身体をリラックスさせたりするはたらきがありますが、そのメリットはガイドラインに従って正しく使うことで得られるのです。

それぞれのオイルによっても特性が異なるため、使用していくなかで特定のオイルによって自分の身体がどのような反応を示すかも、必ず確認してください。

---

### キャリアオイルの活用

安全に肌へ塗布をするための基礎知識として、キャリアオイルについて知ることとても大切です。キャリアオイルと一緒に使うとエッセンシャルオイルのメリットが薄れてしまうと思われがちですが、実際は、キャリアオイルのはたらきで肌になじみやすくなり、効率的にメリットを得られる面もあるのです。キャリアオイルには、エッセンシャルオイルの揮発を遅らせて肌に長くとどめ、また、つけ心地を穏やかにして使用感を高めるはたらきがあります。体調や季節の変化等で肌のコンディションが気になるときは、キャリアオイルの特性を活かして、肌を保護しながらエッセンシャルオイルを使うとよいでしょう。



## キャリアオイル

キャリアオイルとは、エッセンシャルオイルとともに使うことができる植物油のことで、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）」してくれるものです。キャリアオイルを使うことで、エッセンシャルオイルを単独で使うよりも肌になじみやすくつけ心地もソフトになるため、エッセンシャルオイルのはたらきやメリットを快適に効率よく利用することができます。

理想的なキャリアオイルは、エッセンシャルオイルが溶解しやすく、繊細な化学的特長を損なわない、純粋な植物油です。エッセンシャルオイルの化学組成が何らかのかたちで変化したり損傷したりすると、本来持つちからが損なわれてしまうため、求めているメリットを得ることができません。次に挙げるものは、エッセンシャルオイルとの使用に適した一般的なキャリアオイルです。

- アボカドオイル
- ウォールナッツ（くるみ）オイル
- マカダミアナッツオイル
- スイートアーモンドオイル
- リンシードオイル（亜麻仁油）
- サンフラワー（ひまわり）オイル
- オリーブオイル
- ココナッツオイル

ほとんどのキャリアオイルには、時間の経過により酸化しやすい化学成分が含まれていますので、精製によって不要な部分を除去することで保存可能期間が長くなります。ドテラでは、天然のココナッツオイルを分別蒸留（分画\*／フラクショネーション）によって精製し、販売しています。ドテラ ココナッツオイルは、サラッとした軽いタイプの使いやすいキャリアオイルです。



**分別蒸留**  
(分画\*／フラクショネーション)

キャリアオイルには、時間の経過により酸化しやすい長鎖脂肪酸が含まれる場合があります。そのため、蒸留によって分画\*して短鎖脂肪酸を集め、より長く保存できるようにします。

\*混合物を構成される成分に分けること。



## 適切な使用量

安全にエッセンシャルオイルを使用するには、必ず使用量やガイドラインを守る必要があります。芳香、摂取、塗布のどの方法での使用においても、安全のために適量を使用することが大切です。肌への使用には、オイルの刺激で炎症や過敏反応を引き起こすリスクがあります。エッセンシャルオイルはそれぞれ異なる化学的特長をもち、肌も人によってそれぞれ性質や状態が異なり、さらに個人の健康状態や、これまでどの程度オイルを使ってきたかによっても状況が異なります。そのため、適切な使用量は体格や年齢、健康状態によって変わってきますので、エッセンシャルオイルを肌に使用することが不安な方は、使用前に必ず医師や薬剤師に相談してください。

エッセンシャルオイルを初めて肌に塗布する場合は、1回1～2滴の少量から始めてください。塗布してみて、身体がどのように反応するかを観察・確認し、問題がなければ、必要に応じて量を調整していきましょう。オイルは強いはたらきをもつので、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。最小量から始めて、必要に応じて量を増やし、4～6時間ごとに繰り返し塗布するのがよいでしょう。

## 過敏反応

敏感さや健康状態、コンディション、好みや相性は人それぞれであり、場合によってはエッセンシャルオイルの使用が過敏反応を引き起こすことがあります。特に敏感肌の方は、刺激に対してより敏感になることがあるため、オイルを塗布する際は、いっそうの注意が必要になります。

### パッチテスト

初めて塗布する際には、必ず事前にパッチテストなどを行い、肌や身体がエッセンシャルオイルにどのように反応するかを確認してください。必要に応じて数滴のエッセンシャルオイルをキャリアオイルに混ぜ、腕の内側などの目立たない部位に塗ってみましょう。塗布後、過敏反応や炎症が起きていないかを1時間おきにチェックし、2～3回試して様子を確認しましょう。

### 光毒性

肌への塗布後、紫外線を浴びることで光毒性を引き起こすエッセンシャルオイルがあります。感光性成分が含まれる柑橘系オイルが例として挙げられますが、これらのオイルは、塗布後12時間程度は直射日光を避けなければいけません。塗布前に必ず製品ラベルの「使用上の注意」をご確認のうえ、光毒性を引き起こすリスクのある場合は注意を守って使用してください。



## 塗布できるエッセンシャルオイル

過敏反応を避けるため、ドテラは各エッセンシャルオイルの製品ラベルに「使用上の注意」を記載しています。塗布できるオイルは化粧品カテゴリのものに限ります。その時々での肌状態や体調等に応じて、キャリアオイルも上手にご活用ください。

## 塗布の注意

エッセンシャルオイルは、それぞれの化学的特長によって性質が異なり、それぞれの固有の香りを持ちます。塗布する肌の部位によっては非常に敏感で、過敏反応を起こしやすい場合がありますので、そのような部位には、どのオイルも塗布しないでください。また、手や指にオイルが残るため、塗布後は石鹸で手をよく洗い、敏感な部位や顔、目のまわりを触ったり、こすったりしないように気をつけてください。

### 塗布を避けるべき部位

- ・鼻、目のまわり
- ・耳、耳の内部
- ・陰部
- ・傷やケガ、肌荒れなどの部分

# CHAPTER

## 塗布のアイデア

キャリアオイルや目安量、過敏反応についての基礎知識が身についたところで、実際にエッセンシャルオイルをどのように塗布するかをご紹介します。

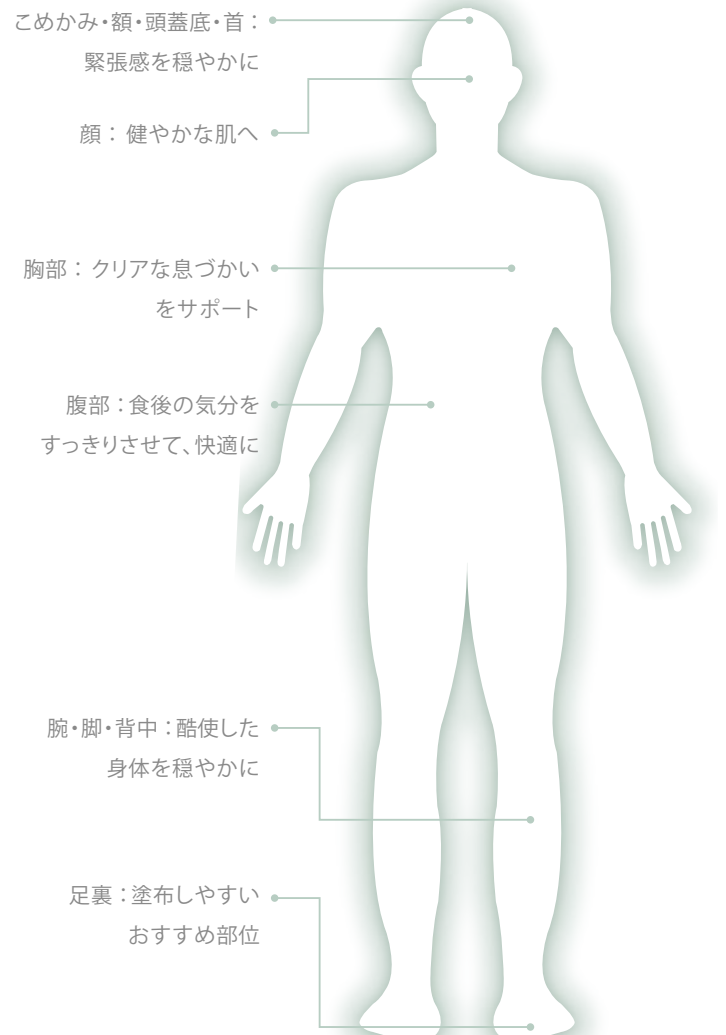
CHAPTER 3では塗布を避けるべき敏感な部位を挙げましたが、

CHAPTER 4では、塗布におすすめの部位と、そのはたらきについて説明します。

**顔:** 毎日使っているスキンケア製品にエッセンシャルオイルを加えれば、さらに健やかな肌へと導きます。2〜3滴のオイルを洗顔料、モイスチャライザーなどに加えることで、簡単に毎日の習慣に取り入れられ、メリットを得ることができます。ドテラ ココナッツオイルなどのキャリアオイルを使ってお手入れすることもできます。

**こめかみ・額・頭蓋底・首:** リラックスしたいときや身体に緊張状態が続いたときに塗布すると、香りで気分をほぐします。長時間のデスクワークが続いたときや、一日頑張った後で緊張感をほぐしたいときには、心地よさやリラックスへと導くオイルを選んで塗布してみましょう。

**腹部:** オイルの摂取によって、食後の気分をすっきりさせて快適な状態へと導くことができますが、腹部へ塗布することでも似たようなはたらきが期待できます。香りで気分を心地よくしたり、重苦しい気分をすっきりと整えたりできるのです。



**腕・脚・背中:**運動やエクササイズの後、腕や手首、脚、足、背中に塗布してマッサージすると、香りで気分が穏やかになります。身体を動かした後に、冷感や温感を与える性質を持つオイルを使ってマッサージすると、身体の状態を整えてくれます。

**胸部:**冷感や爽快感を得られるオイルを胸部に塗布すると、クリアな息づかいをサポートします。呼吸するたびに、塗布したオイルのメリットとともに、そのオイルの芳香のメリットも得ることができます。

**足裏:**足裏はオイルの浸透性\*が高いので、塗布するのにおすすめです。特に初めて塗布するときや、子どもに塗布する場合は、皮膚がとても厚くて刺激を感じにくい部位である足裏が適しています。

\*角質層まで

## 塗布のアイデア

準備ができたら、どのオイルを塗布するか選びましょう。ここでは、毎日の生活に取り入れられる特定のオイルのはたらきについてご紹介します。塗布前には製品ラベルに記載されている「使用上の注意」を必ず確認し、化粧品カテゴリーのオイルをご使用ください。



### アーボビテ

ハイキングやアウトドアの時に手首や足首に塗布すれば、天然のベールに。

### イランイラン

首筋に塗布すると、気分を高め、感情をほぐしてくれます。

### ウィンターグリーン

運動やエクササイズの後、手、背中、脚にマッサージして、温かさを感じながらリラックス。

### オレンジ\*1

手のひらで1~2滴こすり合わせ、香りを吸い込んだ後首筋にすりこんで、元気アップ。

### サイプレス

ラベンダーなどと一緒に、首まわりをマッサージしてリラックス。

### サンダルウッド

1~2滴を入浴剤に混ぜて、心地よいバスタイムを。

### シダーウッド

モイスチャライザーなどに2滴加え、肌の清潔感をキープ。

### ジャスミン\*2

肌や髪、頭皮を保護し、うるおいを与えてツヤツヤに。

### ジュニパーベリー

肌に1滴塗布し、クリアで健やかな肌に。

### ゼラニウム

美しい肌へ導くはたらきと、優雅な香りを楽しんで。

### ティーツリー

1〜2滴を、肌の気になるスポットに塗布。

### パチョリ

モイスチャライザーに加えて、肌のバランスを整え健やかに。

### プチグレン

就寝前に2〜3滴を足裏に塗布すれば、心地良いおやすみタイムをサポート。

### フランキンセンス

モイスチャライザーに加えて、若々しくイキイキとした肌へ。

### ベチバー

立ち仕事が続いた後の足のマッサージに。

### ペパーミント\*1

起床時にこめかみに塗って、一日シャキッと元気に。

### ヘリクリサム

エイジングサインの気になる肌になじませ、こまめにお手入れ。

### ミルラ

2〜3滴をローマンカモミールと一緒に入浴剤に混ぜて、肌にも心にも癒やしのバスタイム。

### ユーカリプタス

胸に塗布して、爽快ですっきりとした息づかいをサポート。

### ラベンダー

こめかみや首筋に塗布したり、入浴剤に混ぜてバスタイムでリフレッシュ。

### レモン\*1

車やバイクの修理など油を使う作業の後に、石鹼に数滴垂らして。

### ローズ\*3

健やかでうるおいに満ちた肌へと導き、優雅な香りが気持ちを優しく前向きに。

### ローマンカモミール

お好みのモイスチャライザー、シャンプー、コンディショナーなどに1〜2滴加え、イキイキとした肌と髪に。

\*1 5mLボトル(キット販売のみ)が化粧品カテゴリのオイルです。

\*2 日本では限定製品のみで、通常販売では取り扱っていません。

\*3 日本ではプロモーションプレゼント限定製品ですが、ココナッツオイルとブレンドした「ドテラローズタッチ」があります。

製品カテゴリや発売予定の情報は、すべて2022年2月1日時点のものです。



## 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)