The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

アロマ編 3

香りの経路

- ①鼻から脳へ・・・アロマセラピー全般
芳香浴・アロマバス・トリートメント

- ②呼吸（肺）から血液・・・深い呼吸
芳香浴・アロマバス・蒸気吸入

- ③皮膚から血液・・・トリートメント・アロマバス
手作りクリームなど



精油の注意と禁忌

1、妊娠初期は特に気を付けたい精油

ゼラニウム、ラベンダー、カモミール・ローマン
イランイラン、クラリセージ、メリッサ(レモンバーム)

2、妊娠中使用してはいけない精油

クラリセージ、ペパーミント、マージョラム、サイプレス、
ジュニパー、フェンネル、ローズマリー、
シダーウッド、レモングラス、タイム、バジル、ジャスミン、
ローズ、ミルラ、スペアミント

3、皮膚に刺激のある精油、敏感肌・アレルギー体質の人は注意

柑橘系のもの、レモングラス、フェンネル、
ペパーミント、ローズマリー、ティートリー、シダーウッド
カルダモン、キャラウェイ、ジンジャー、バーチタイム、シナモン、バジル
タイム、シナモン、バジル、スペアミント、カシア、メリッサ(レモンバーム)

精油の注意と禁忌

4、光感作のあるもの、使用后直射日光にあたらぬよう注意

ベルガモット、レモン、グレープフルーツ、フェンネル、
ライム、マンダリン、タンジェリン、タイム、レモンバーベナ、プチグレン、
キャロットシード、セージ、ヤロウ、クミン、アンジェリカ

5、高血圧の人が使用してはいけない精油

ローズマリー、ユーカリ、グレープフルーツ、セージ、タイム

6、てんかんの人が使用してはいけない精油

フェンネル、ローズマリー、シダーウッド、ユーカリ、セージ

*** 担当医と相談して使用**

光毒性に注意

光毒性

精油などをの光感作物質を肌に付けた状態で日光に当たることで色素沈着（シミ）や（炎症）などの皮膚トラブルが起こること。

精油に含まれる成分が紫外線に反応することで起こります。

ベルガプテン・・・光毒性作用の代表

ベルガモト・グレープフルーツ・レモン・ライム

* オレンジ・プチグレン・マンダリン・タンジェリン・ゆず（水蒸気蒸留法）

検出されません。

*レモングラス、シトロネラ、リツェアクベバ（メイチャン）、メリッサ、
レモン様の香りがするため香りは「柑橘系」に分類されますが、光毒性なし
レモングラス、シトロネラはイネ科、リツェ（メイチャン）はクスノキ科、
メリッサはシソ科の植物です。



パッチテスト

精油を肌に塗布する際は、パッチテストを行いましょう。

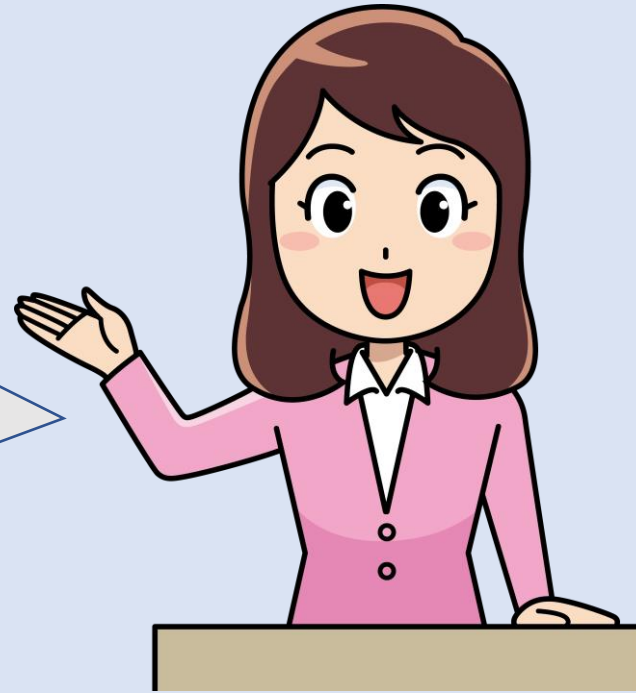
パッチテストのやり方

- ①キャリアオイル大さじ1（15ミリ）を容器に入れて、精油1滴を加え混ぜ合わせます。
- ②腕の内側に、または肌の柔らかい部分に塗ります。
- ③24～48時間、そのまま放置します。
痒みがでたり、赤く腫れたら使用するのはやめましょう。
敏感肌の人やアレルギー体質の人は刺激を感じる場合があります。
キャリアオイルで拭き取りましょう。

クイズ1

香りは大脳辺縁系まで
何秒で届く？

- 1、 1分
- 2、 30秒
- 3、 0.2秒



答え

答え

③ 0.2秒

鼻（嗅覚）から脳へ

感じる脳👉

↓
快
不快
好き
嫌い
怒り
不安
恐怖

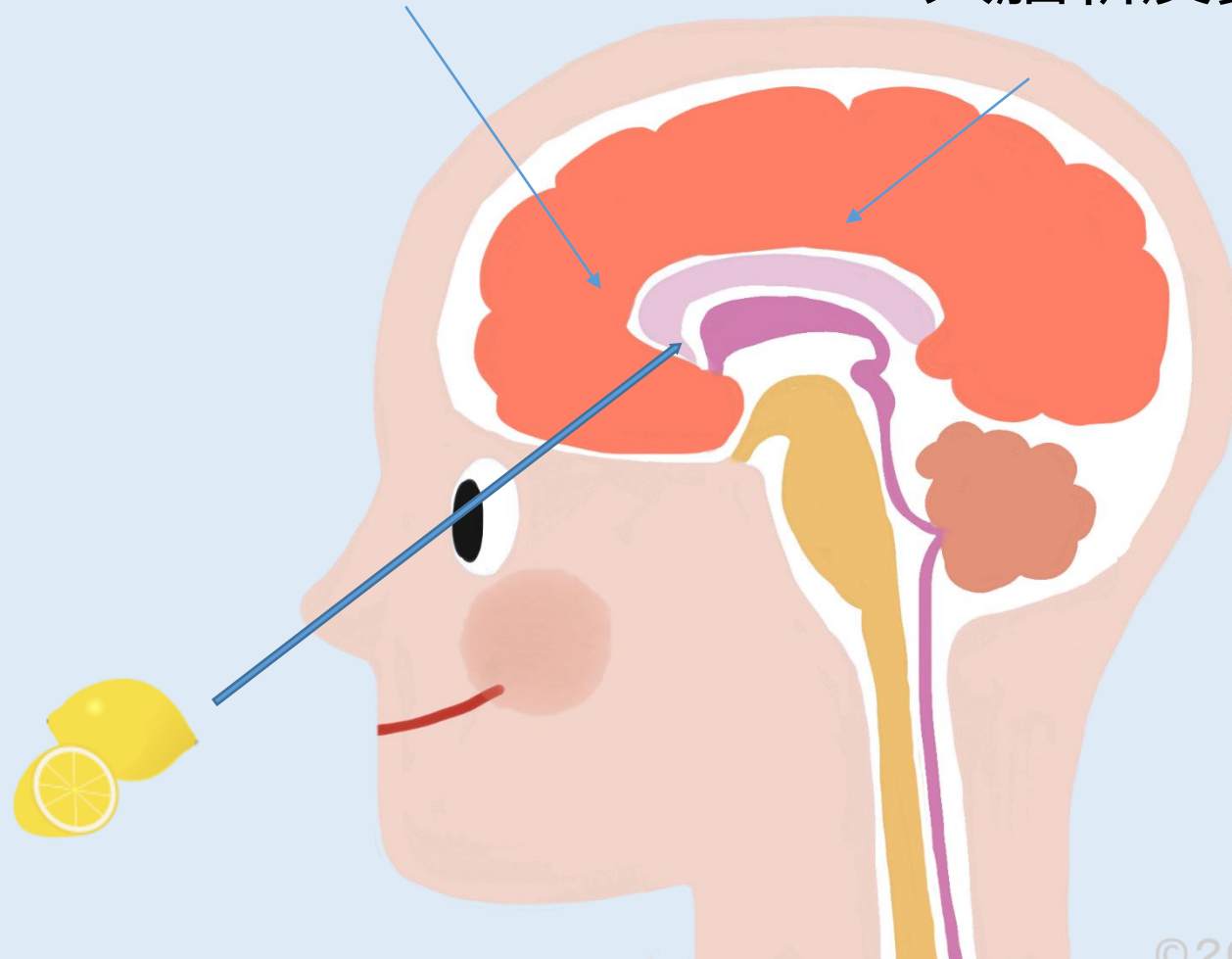
- なんか匂う
- きな臭い
- 同じ匂い

大脳辺縁系

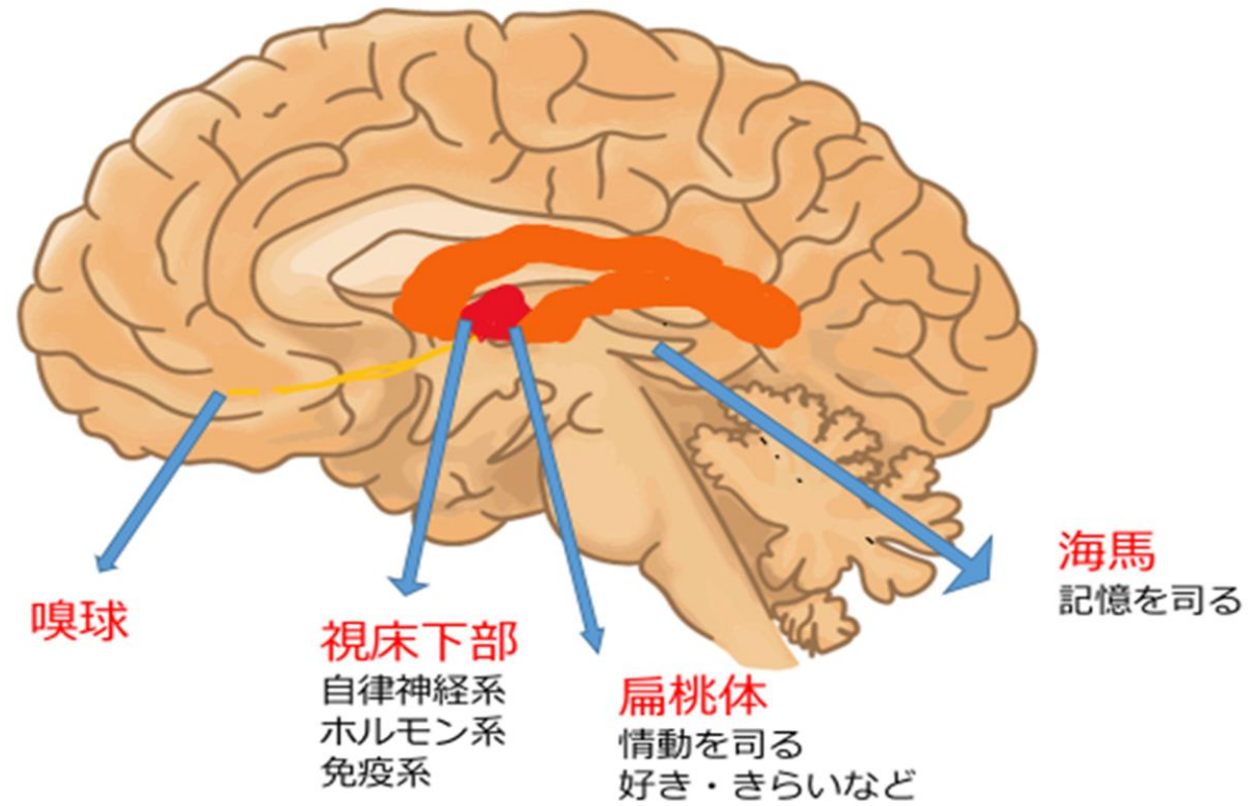
大脳新皮質

👉考える脳

↓
思考
判断
分析
推理

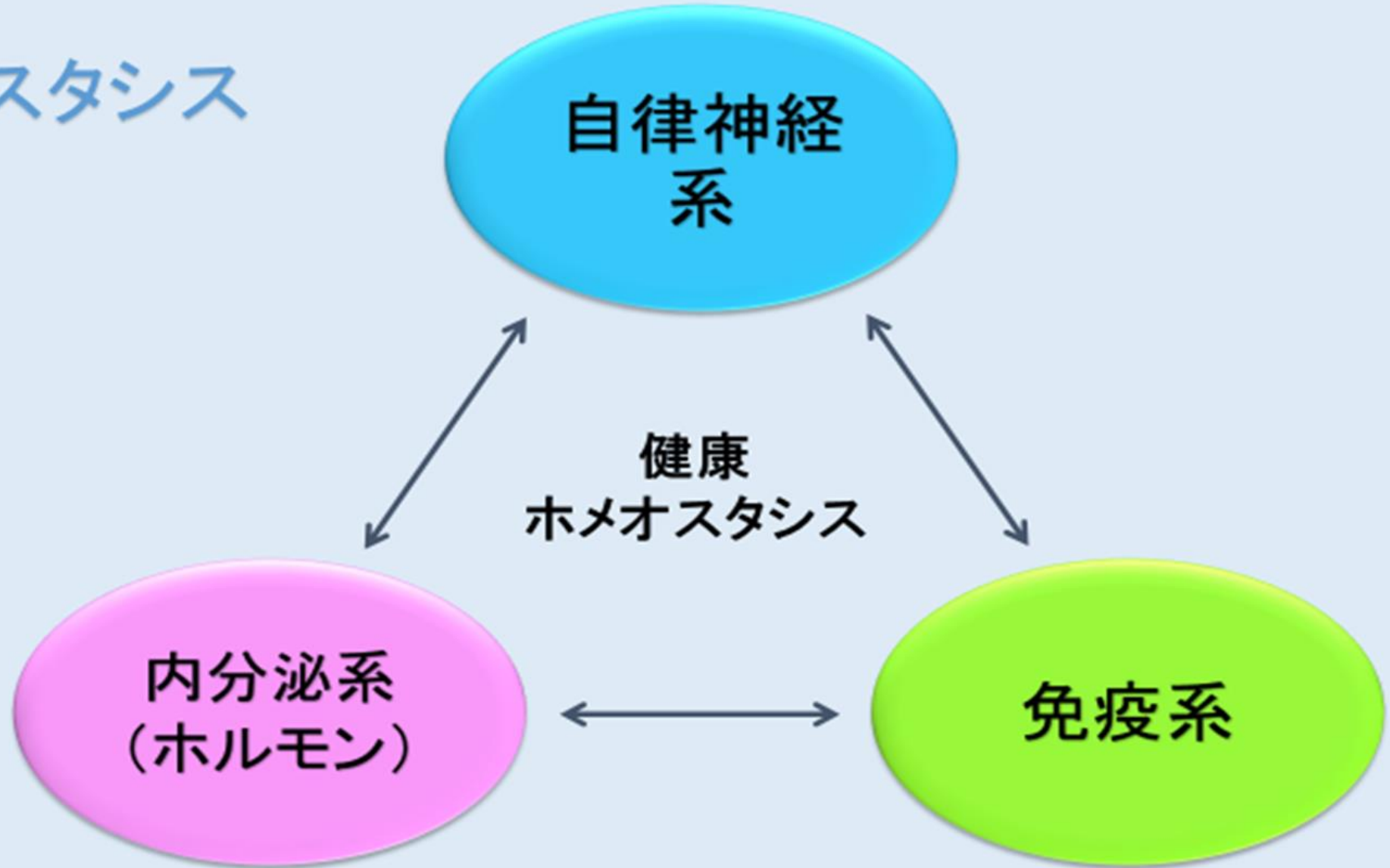


大脳辺縁系（古い脳・情動脳）



ホメオスタシスについて

ホメオスタシス



精油の作用

①心と体に対するアプローチ

□鎮静

神経系の働きを鎮め、心と体をリラックスさせる

フランキンセンス、ラベンダー、クラリセージ、サンダルウッド、など

□抗ストレス

不安や憂鬱を和らげ、気分を高める

イランイラン、オレンジ、ゼラニウム、ベルガモットなど

□強壮

体の各部や全身の働きを活性化したり強化する

グレープフルーツ、ジュニパーベリー、レモングラス、ローズマリーなど

□ホルモン分泌調整

ホルモン分泌のバランスを調整する

イランイラン、クラリセージ、ゼラニウム、ローズなど

精油の作用

□頭脳明晰

頭脳を刺激して働きを高める

ティートリー、ペパーミント、ユーカリ、ローズマリーなど

□消化促進

消化器官の働きを助ける

オレンジ、グレープフルーツ、ペパーミント、レモンなど

②環境に対するアプローチ

□防虫

虫を寄せ付けない

ゼラニウム、レモングラス、ローズマリー、ペパーミントなど

□消臭

においを抑える

ペパーミント、ユーカリ、ローズマリー、サイプレスなど

精油の作用

□抗菌

細菌の増殖を抑える

ティートリー、ペパーミント、ユーカリ、ラベンダー、フランキンセンスなど

□抗ウイルス

ウイルスの増殖を抑える

ティートリー、ペパーミント、ユーカリ、ラベンダーなど

