

アロマセラピーとは

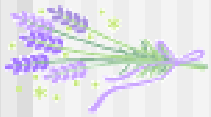
- アロマセラピーとは、エッセンシャルオイル(精油)を用いて、その香りを楽しんだり、

リラクゼーション誘導効果を得たり、さらに病気の症状の緩和などを目的とした治療法である。

(がん緩和医療における補完代替医療(CAM)ガイドラインより)

- アロマセラピーは植物の花、葉、種子、幹、果皮、樹脂などいろいろな部分から抽出された100%天然の精油(エッセンシャルオイル)を用いて心身のトラブルを改善しようとする植物療法の一つです。

アロマQ&A



Q.精油ってどうやって働くの？

A.精油の吸収経路

～体内へ入る3つのルートがあります。～

[個体差]

鼻から脳へ	・・・大脳辺縁系に直行	速効	大
鼻・口から肺	・・・血液を介し受容体へ →血液中へ	遅効	小
皮膚から	・・・血液を介し受容体へ 毛細血管へ	遅効	小



Q.アロマオイル(精油)ってどうやって使うの？

A.精油の活用方法

- ・芳香浴:
- ・蒸気吸入



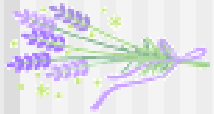
Q.アロマオイル(精油)ってどうやって使うの？

A.精油の活用方法

- ・ハンドケア・フットケア
- ・入浴・手浴・足浴
- ・湿布
- ・軟膏・クリーム・ローション
など

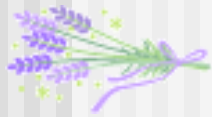


* 有資格者によるマッサージは疼痛緩和の効果があるだけでなく、リラクセーション誘導効果などもあり、がんの緩和ケアに有効な補完代替医療の一つと考えられています。



アロマケアの禁忌事項！

- 高熱のある場合
- 骨折、やけどなどの外傷がある場合
- 急性の炎症を起こしている場合
- 伝染病や伝染性の皮膚疾患にかかっている場合
- 重い食事の直後
- 生理・静脈瘤など出血傾向のある場合

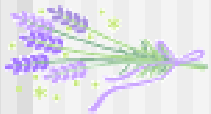


精油の取り扱いに関する注意①

- 安全に使うために原則として以下のことを守ります。
- 原液を直接塗らない：

精油には植物の成分が高濃度で凝縮されていますので、原則として薄めて使用します。

- 内服はしない
- 引火する可能性あるので火気に注意
- 保存に注意
- パッチテストを行う：体質によっては精油にアレルギー反応を起こす方もいます。初めて使用する時は、希釈した精油を少量、二の腕の内側等に塗り、アレルギーの無いことを確認します。



精油の取り扱いに関する注意②

■ 光毒性のある精油

- ・ベルガモット、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、ライムなどの柑橘系の精油(圧搾法)
- ・アンジェリカ、セロリ、パセリなどのセリ科の植物の精油
皮膚につけたまま日光にあたると皮膚に色素沈着や炎症を起こす危険性があるので、肌につけてから 直接日光にあたらないよう注意します。

* 12 時間ほど紫外線に暴露されないように気をつけるよう指導する。
(がん緩和医療における補完代替医療(CAM)ガイドラインより)