

# \* アロマのはなし \*



今回のアロマは・・・

## 号外！「アロマで抗ウイルス①」

現在、各地で猛威をふるっている新型コロナ肺炎ウイルス。

その他、この季節に心配な風邪、インフルエンザ、気管支炎などに効果が期待できるアロマブレンドをご紹介します。

私たちの暮らしを豊かにしてくれるアロマの力を、ぜひ役立ててみましょう！

### 【抗ウイルス三大アロマ】

まず抗ウイルス効果といえばこのアロマ！と言われるのが、ティートリー、ユーカリ、ペパーミントの3つ！

ともに優れた抗菌、抗ウイルス作用を持つアロマです。

3つをブレンドするのはもちろん、それぞれのアロマをベースに、他の効能をもつアロマとブレンドすることで幅広い効果を得ることができます！

### \*効能+香りの相性がいいブレンド\*

- ティートリー・・・ローズマリー、カモミールローマン、ゼラニウム、ラベンダー、ユーカリ
- ユーカリ・・・ローズマリー（気管支炎に）、ゼラニウム、ラベンダー、ジュニパーベリー、ティートリー（気管支炎に）
- ペパーミント・・・クラリセージ、ローズマリー、柑橘系全般、ラベンダー、ユーカリ

※直接肌に用いる場合は、成分表示の確認、パッチテスト、スキンケア用製品を使用するなど、注意を。

※持病のある方、妊娠中の方は使用を避けてください。

★出典サイト：「TIMELESS EDITION」

# \*アロマのはなし\*

号外！「アロマで抗ウイルス②」

今回は抗菌、抗ウイルス、抗感染作用のあるアロマを、香りの系統別にご紹介します。

自分の好きな香りで免疫力も高めましょう！ （★出典サイト：「TIMELESS EDITION」）

## 【ハーブ系】

- **クラリセージ**（去痰や抗感染作用に優れ、咳や喉の感染症、気管支炎によい）
- **ペパーミント**（高熱、喉の腫れ、頭痛を伴う風邪、熱性の痰を伴う呼吸器系の不調等に効果）
- **ローズマリー**（抗菌、抗感染、中でもCT シオネール→咳や気管支炎、去痰に効果的。呼吸器系の不調に効果あり）

## 【柑橘系（シトラス系）】

- **スイートオレンジ**（抗菌、抗感染、抗炎症、リラックスさせエネルギーを循環させる作用）
- **レモン**（抗ウイルス、殺菌消毒作用、抗菌、抗感染、抗炎症、解熱作用、空間の殺菌作用）
- **レモングラス**（呼吸器系の感染症の緩和、抗菌、抗炎症作用、免疫力アップ）

## 【フローラル系】

- **ゼラニウム**（抗菌作用、抗感染作用、抗炎症作用、心身をリラックスさせる作用）
- **ラベンダー**（抗菌、抗感染、抗炎症、抗ウイルス、呼吸器系の不調改善）

## 【オリエンタル系】

- **パルマローザ**（体のバリア機能を向上させる、抗ウイルス、抗菌、抗感染）

## 【樹脂系】

- **フランキンセンス**（呼吸を深め免疫力向上や、喘息・気管支炎などの呼吸器系の不調改善に効果あり）

## 【樹木系】

- **サイプレス**（抗菌作用、抗感染作用、免疫力を高める、不安な気持ちを安定させる）
- **ティートリー**（強力な抗感染作用を持ち、感染症の再発を予防する免疫力も高め

る。風邪、インフルエンザ、気管支炎など様々な感染症に効果あり)

- ジュニパーベリー (抗菌作用、抗感染作用、体を温める作用)
- ユーカリ (肺の痰を除去、気管支炎にも効果。呼吸の強壮作用も。また抗ウイルス作用もあり風邪や咽頭炎、副鼻腔炎にも効果あり)

# \* アロマのはなし \*



今回のアロマは・・・  
「ラベンダー」

生活の木  
3ml ¥600 (税)

代表的なアロマの一つ、ラベンダー。

リラックス、安眠といったイメージが大きいですね。

「ハーブの女王」とも言われるラベンダーには様々な効能があります。

## 【リラックス効果】

ラベンダーの香りを嗅ぐことによって、自立神経のうちの副交感神経を優位にしてくれるため、心と身体のリラックス効果が感じられます。

➡「うつ」などの予防やストレス解消、さらには高血圧の緩和、女性のPMS症状の軽減などの効果も期待できます！（ティッシュやお湯をはったカップに数滴たらしめて。お風呂に数滴入れたり、お塩やハチミツと混ぜてバスソルトにも。）

## 【抗菌・虫よけ効果】

ラベンダーは虫よけ効果のあるハーブの一つでもあります。

さらにラベンダーの精油（アロマオイル）には、食中毒などの発生に関わるブドウ球菌に対して高い抗菌効果があります。

➡害虫予防、食中毒や風邪の予防にも効果あり！（アロマスプレーなど）

## 【肌の炎症を抑える効果】

ラベンダーには殺菌消毒作用や炎症を抑える効果があります。

➡すり傷ややけどなどの皮膚の怪我の治りを早めてくれる！傷跡も残りにくい！女性にうれしい美肌効果も！（ラベンダー精油など）

※直接肌に用いる場合は、成分表示の確認、パッチテスト、スキンケア用製品を使用するなど、注意を。

いかかでしたか？

暮らしを豊かにしてくれるアロマの力、ぜひお役立てくださいね♪

★参考サイト：「TIMELESS EDITION」、「AROMA LIFESTYLE」、「女性の美学」

# \* アロマのはなし \*



今回のアロマは・・・

## 「ユズ（柚子）」

生活の木

3ml ¥1,800（税別）

※要冷蔵（8℃以下）

ユズから取れるアロマオイル（精油）は日本を産地とする和精油ですが、心身ともに様々な効果があるため、近年では海外のアロマセラピストからも「Yuzu」の名で注目を集めています。

### 【心への作用】

ユズの温かみのある香りは不安や緊張をほぐし、気持ちをリラックスさせます。

➡イライラや怒りなどの感情を落ち着けるのはもちろんのこと、前向きさや元気を取り戻すサポートにも役立つ！（就寝時のリラックスには枕元に精油をたらしめたティッシュや、ディフューザーを置いて。）

### 【身体への作用】

ユズ精油に多く含まれるリモネンや $\alpha$ -ピネンの成分には血行促進作用が期待でき、体を温める働きに加え発汗・利尿作用もあります。

➡むくみや冷え性に効果あり！（お風呂に数滴入れて。）

抗菌・抗ウイルス作用や免疫力を高める働きがあります。

➡風邪やインフルエンザの予防にも！発汗作用で風邪の初期症状時の発熱などのケアにも！（アロマスプレーにして。マスクにスプレーしても。）

リモネンには胃腸の蠕動運動促進作用があります。

➡食欲不振や便秘の解消に効果が期待できる！

（ティッシュやお湯をはったカップに数滴たらして。）

お肌へは殺菌作用と保湿作用があります。

➡頭皮のフケ予防や乾燥肌に効果が期待できる！

（ローションやボディクリームにユズ精油を混ぜて。）

※ユズ精油には光毒性があるため直接肌に用いる場合は使用後直射日光に当たらないようにしましょう。

高濃度で使用すると皮膚刺激があるので注意を。柑橘系精油は酸化しやすいため、開封後は早めに使用しましょう。

★参考サイト：「TIMELESS EDITION」、「amasia」、

「AROMA OIL GUIDE」、「アロマオイル効果ガイド」

# \* アロマのはなし \*



今回のアロマは・・・

生活の木  
3ml ¥600 (税)

## 「ティートリー」(ティーツリー)

オーストラリアでは、先住民・アボリジニの伝統的な治療薬としても古くから利用されてきたティートリー。今でもオーストラリアの家庭の救急箱には必ずこのオイルがあるとされるほど、何にでも使える万能オイルです。

### 【抗菌・抗真菌・抗ウイルス効果】

ティートリーオイルには抗感染作用や免疫力アップの働きがあるとされており、風邪やインフルエンザ、気管支炎の予防、花粉症の緩和に効果が期待できます。抗真菌効果も高く水虫やカンジダ症対策にも。また洗濯や、家の黒カビ掃除などにも有効です。

➡ディフューザーで空間を清潔・さわやかに。マスクや靴にスプレーしても効果あり。アロマスプレーを作っておけば、フットケアからお掃除まで幅広く活用できます！

(キッチンお風呂などの水回り、ファブリックやぬいぐるみ等、用途いろいろ！)

### 【虫よけ効果】

ティートリーは虫よけ効果のあるハーブの一つでもあります。

➡天然成分の虫よけとして、人だけではなく犬のノミ対策にも！(※1)

### 【抗炎症効果】

ティートリーには殺菌作用や炎症を抑える効果があります。

➡ニキビやイボ、虫刺され、やけどなどの炎症に効果あり。(※2)

### 【消臭効果】

ティートリーには殺菌作用があるため、細菌が引き起こす臭いに強い効果があります。

➡玄関やトイレ、キッチンに。ペットの消臭効果も期待できます。(※1)

※1：猫はティートリーオイルの成分を一部分解できないため使用できません！猫のいるご家庭は使用を避けてください。

※2：直接肌に用いる場合は、成分表示の確認、パッチテスト、スキンケア用製品を使用するなど、注意を。★参考サイト：「TIMELESS EDITION」、

「キナリノ」、「暮らシーの」



## ライフ調剤薬局

お薬のこと以外でも何でもご相談ください！