

# エッセンシャルオイルの基本 Part 2

引き続き、ここではキャリアオイルや一般的なエッセンシャルオイルについて紹介します。

## エッセンシャルオイルを希釈するために使うキャリアオイルとは？

キャリアオイルとは、植物から抽出された植物油のことを言い、使い方は様々ですが一般的にエッセンシャルオイルを希釈する用途に使い、ベースオイルとも呼ばれます。エッセンシャルオイルは濃度が非常に高く、刺激が強すぎるので直接肌に塗ることはできませんが、キャリアオイルで希釈することによって肌にも使用できるようになります。キャリアオイルはたくさん種類があり、代表的なものだとオリーブオイルやココナッツオイルがありますが、エッセンシャルオイルとの相性や用途によって使うキャリアオイルは変わってきます。

## 一般的なエッセンシャルオイル

爽やかなフローラル系の香りは自律神経を整え、ストレスで緊張した心をほぐし、深くリラックスさせる効果があります。安眠効果があることでも有名なラベンダーは就寝前によく利用されるエッセンシャルオイルのひとつです。また鎮痛作用や抗炎症作用もあり、頭痛や筋肉痛、生理痛、気になるニキビ痕、軽いやけどにも効果があります。



ラベンダー  
Lavender



ペパーミント  
Peppermint

フルーティーで爽やかなレモンの香りは精神的不安を取り除き、気分をリフレッシュしてくれる効果があります。また優れた消毒・殺菌効果を持つレモンは室内の空間をリフレッシュしてくれ、風邪予防にもなります。レモンには光毒性があるので肌につけたまま日光を浴びると肌にダメージを与える可能性があるため、肌へ使用する際は日光を避けるようにしましょう。



レモン  
Lemon

名前は知っているけど、効能まではわからないという方も多いのでは。ここでは一般的なエッセンシャルオイルからオーストラリア原産の植物から取れるエッセンシャルオイルまで、代表5種類を紹介します。

オーストラリア原産のティーツリーは古くから先住民、アボリジニの常備薬として擦りつぶした葉をオイルなどと混ぜ、傷口などの治療に使用されてきました。かいだ瞬間にスツと鼻を通る清涼感のある香りはティーツリー特有と言えるでしょう。また優れた殺菌・抗菌・抗炎症効果を持つティーツリーはニキビや水虫の治療他、スキンケアからヘアケアまで多様に利用できます。



ティーツリー  
Teatree

ティーツリーと同じく、オーストラリア原産のユーカリは世界中で栽培され、種類は700以上あると言われています。先住民アボリジニの間では感染症や発熱の治療薬としても使われていました。主に花粉症や喉の痛み、鼻水、鼻詰まりなどの呼吸器系のトラブルに優れた効果があるとされています。殺菌・抗菌効果が高いので空気清浄や防臭効果などにも利用できます。



ユーカリ  
Eucalyptus