

# 精油取り扱いの注意

エッセンシャルオイルを安全に楽しく使用するために以下の事を守ってください。

精油（エッセンシャルオイル）は取り扱いによっては大変危険な場合があります。専門的な知識を学び、各自の責任の元に保管方法と取り扱いを守ってお楽しみ下さい。

## 保管の注意

- (1) 子供やペットの手の届かないところに保管して下さい。
- (2) 精油は揮発性ですから使用後はすぐにフタを閉め、冷暗所に保管して下さい。（柑橘系は揮発しやすいので冷蔵保管をお勧めします。）
- (3) 容器は、茶色のガラス瓶（遮光瓶）が最適です。スポイトを用いる場合はゴム製をさげ、シリコン製のものを用品して下さい。プラスチック容器は化学変化を起こしますので使わないで下さい。
- (4) 開封後は、なるべく早く（1年以内をメド）お使い下さい。

## 取り扱いの注意

- (1) 精油の原液は、濃縮された純度の高いオイルですから、**原液をそのまま皮膚につけたり飲用したりしないで下さい。**例外としてラベンダーオイルとティートリーオイルは、虫刺されや、ニキビなどの消毒用に綿棒の先に1滴つけスポット的に使うことはできます。
- (2) 精油を皮膚に用いる場合は、**ホホバ油やアーモンド油などの植物油で希釈**するか、または湯水に分散させてからお使い下さい。（浴槽に入れる場合は、油膜が広がらないようによく攪拌して下さい。）
- (3) **精油は可燃性**ですので火から遠ざけて下さい。
- (4) 眼、唇、肛門等の**粘膜部には、たとえ希釈したものであっても決して使わないで下さい。**
- (5) 妊婦や乳幼児、**重い病気や慢性病のある人は、専門家に相談してから**して下さい。
- (6) **精油に触れた手などで目をこすらないで下さい。**
- (7) アレルギーや、特異体質の方で精油（ならびにそれを成分とした化粧品など）を使用して**肌に異常が生じた場合は、直ちに使用を中止して医師か専門家の指示にしたがって下さい。**
- (8) **てんかんがある時には、精油を使う前に医師に相談**すること。（発作の原因となる精油があるので安全の確認をして下さい。）
- (9) 長期間同じ精油を用いない。
- (10) ホメオパシー（同種療法）の薬剤を使用しているときは、担当医に相談すること。精油がホメオパシーの効果を下げる場合もあります。）
- (11) 精油の1日の使用量は、マッサージの場合1日に一般的な体格の大人で約5滴程度とします。キャリアオイルに関しては通常濃度のマッサージオイルブレンドなら5滴の精油に対し25ml（1%）となります。蒸発法や吸入法での使用は体内への摂取がごく微量ですのでトータルで1日10滴位を目安とするのが妥当です。乳幼児や子供には少なくとも精油の使用は半分かそれ以下にするのがいいです。

## 精油とは？

精油（Essential Oil:エッセンシャルオイル）は、植物の花、葉、根などから水蒸気蒸留等で抽出されたオイル（香料）で、活性成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。精油は、各植物によって特有の香りや機能を持ち、アロマセラピー（芳香療法）のベースとなる素材です。精油の取扱い・使用にあたっては、安全性等に配慮した下記事項についても守って下さいますようお願い致します。（精油は、香料で医薬品、医薬部外品、化粧品ではありません）また精油やアロマセラピー（芳香療法）、アロマロジー（香りの環境学）などに関する書籍が数多く出版されておりますのでぜひご参考にして安全にご使用下さい。

### ●精油ボトルタイプ別滴下方法



**ボトルを傾けて滴下させます。振ると精油が飛び散り危険です。**

市販されている精油は、一滴ずつ精油が出る「滴下ボトル」に入っています。使用の際は精油瓶を斜めにし1滴ずつ滴下させます。季節や精油の粘度や量によって、滴下する早さは異なります。出にくい時は手で暖めるか、容器の口にある空気穴やスリットの位置を確認してみましょう。空気穴が上になるように、スリットのあるタイプならば下に向けてとスムーズに滴下します。

## 中毒110番

●誤飲、皮膚粘膜等については医師の指導を受けること。または、下記「中毒110番」で指示を受けること。

大阪中毒110番 072-727-2499 (24時間 情報提供料：無料)

<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>