

エッセンシャルオイルの安全な楽しみ方

ESSENTIAL OIL



エッセンシャルオイルは植物の持つエネルギーが凝縮されたもので、たくさんの可能性を秘めた素晴らしい自然からの贈りものです。この自然の恵みを生活の中で正しく楽しむことで、心身の美と健康に役立てていただけることを願います。

また、エッセンシャルオイルの原料となる植物は自然そのものです。育つ土地や気候条件などにより、それぞれ成分上の特性を持っています。生活の木では安心してご使用いただけるようロットごとに分析表を添付しています。

安全上のご注意



発火の恐れがあるため、オイルを拭き取った後のタオルを洗濯する際は乾燥機の使用をお避けください。



原液のまま肌につけたり、口にいれたりしないでください。



異常を感じた場合はすぐにご使用を中止してください。



直射日光、高温多湿の場所を避けて保管してください。



使用後は必ずしっかりとキャップを閉めてください。



お子様やペットの手の届かない所に保管してください。



品質保持期間内にご使用ください。
(開封後は1年以内を目安にご使用ください。柑橘系については、開封後は半年以内を目安にご使用ください。)



火気には十分ご注意ください。



妊婦・乳幼児・高齢者は医師にご相談の上、ご使用ください。



周囲の物に付着するとシミや変質、変色をすることがありますのでご注意ください。

エッセンシャルオイルの安全な楽しみ方

この楽しみ方は生活の木のエッセンシャルオイルを使用する場合に限ります。

ルームフレグランス

エッセンシャルオイルの香りを燻らせ、香りの空間を楽しみましょう。

以下に取り上げている芳香器をご使用の場合はそれぞれに添付されている取扱説明書を必ずお読み下さい。

オイルウォーマー

香りと共にキャンドルの優しい灯が室内を演出してくれます。水をはったウォーマーの皿の部分にエッセンシャルオイル 1～5 滴を落とし、キャンドルの熱で温めます。

アロマランプ

アロマランプの熱でエッセンシャルオイルを拡散させます。長時間やわらかい香りを安全に楽しみ、寝室にも最適です。皿の中にエッセンシャルオイルを 1～5 滴入れ点灯させます。

アロマミストディフューザー

エッセンシャルオイルの微粒子を霧と共に拡散させます。エッセンシャルオイル 1～4 滴を水に混ぜ、本体の水槽の中に入れます。

エッセンシャルオイルディフューザー

電動でエッセンシャルオイルを霧状に拡散させる器具です。広い場所でも香りを楽しむことができます。6 畳の部屋の場合、エッセンシャルオイル約 10～20 滴をディフューザーに入れます。

その他…

手軽な方法としてお湯にはったカップに数滴落としたり、コットンやティッシュペーパーに含ませて使うこともできます。

マッサージ

エッセンシャルオイルの香りを取り入れることで、心身共にリラックスします。

ブレンド方法

植物性オイル 50ml に対して 10 滴以下の割合でエッセンシャルオイルを加え、よく混ぜます。

保存

ブレンドして作ったマッサージオイルは酸化しやすいため、使う量だけその都度ブレンドすることをお勧めします。万一残った場合は遮光瓶に入れ、出来るだけ早く使い切るようにして下さい。

ご注意

- 紫外線に反応しやすいエッセンシャルオイルはブレンドする量を控えめにし、マッサージの後しばらくは直射日光に当たることはお避け下さい。エッセンシャルオイルの種類については「注意の必要なエッセンシャルオイル」の項目を御覧下さい。
- エッセンシャルオイルで香り付けしたオイルは、目、唇その他粘膜質の部分にはご使用にならないで下さい。
- パッチテストの方法については、表の見方をご確認下さい。

お風呂

1 日の中で最もリラックスできるバスタイムに香りを取り入れましょう。

全身浴

浴槽に 5 滴以下のエッセンシャルオイルを落としよくかき混ぜ入浴して下さい。

部分浴：ハンドバス・フットバス・フェイシャルスチーム

洗面器にお湯をはり、3 滴以下のエッセンシャルオイルを落としてよくかき混ぜ、手や足を入れます。フェイシャルスチームの場合は洗面器に熱いお湯を入れ、オイルを 1 滴落とし、その湯気を顔にあてます。(※火傷にご注意下さい。)

注意の必要なエッセンシャルオイル

○ 妊娠中は身体がとてもデリケートになっていますのでご使用には十分ご注意ください。

○ 下記のオイル・Abs. は刺激が強いため、敏感肌、アレルギー体質の方は少量で試してからお使い下さい。

アニスシード、エレミ、カボス、カヤ、カユブテ、クミン、グレープフルーツ、クローブ、クモジ、月桃、タイリン月桃、コウヤマキ、シストローズ、シダーウッド・バーズニア、シトロネラ、シナモンリーフ、ジンジャー、杉(葉)、杉(木部)、スペアミント、ゼラニウム、タイム・チモール、タイム・リナロール、ティートゥリー、ディルシード、ナツメグ、ニアウリ・シネオール、ニアウリ・ネオリドール、パイン、バジル・リナロール、薄荷(ハッカ)、ヒバ、ブルーム・スパニッシュ Abs.、ペイ、ペパーミント、ベルガモット、ベルガモット(ベルガペンフリー)、マヌカ、ミモザ Abs.、柚子(圧搾法)、ダマスクローズ(ローズオットー)、ローズアルバ、ダマスクローズ Abs. (ブルガリア産)、ダマスクローズ Abs. (モロッコ産)、ローズマリー・ベルベノン、ロページ

○ 下記のオイルを使用してトリートメント(マッサージ)を行った場合、ご使用後しばらくは太陽光をお避けください。しみ等の原因となることがあります。

アンジェリカルート、カボス、グレープフルーツ、クミン、タジェット、ベルガモット、柚子(圧搾法)、ライム、レモン

トラブルの処置

○ 誤って原液を飲んでしまった場合。

口の中にオイルが残っている場合は大量の水で口をすすいで下さい。飲み込んでしまった場合は吐かせず、すぐに医師にご相談下さい。(※必ずそのエッセンシャルオイルをご持参下さい。)

○ 目にはいった時。

大量のきれいな水で目を洗い、すぐに医師にご相談下さい。目をこすらないようにして下さい。(※必ずそのエッセンシャルオイルをご持参下さい。)

○ 原液が肌についてしまった時。

すぐに石鹸でよく洗って下さい。異常のた場合は医師にご相談下さい。

○ 引火した時。

エッセンシャルオイルは食用油と同様に、高温の状態では火を近づけると引火する場合があります。万一火が付いた場合は水をかけず消火器または毛布等で空気を遮断して消火して下さい。

○ ご使用中、何らかの異常を感じた場合は直ちにご使用をお止め下さい。

⚠ 使用上の注意

ご使用にあたっては特に以下の点にご注意下さい。

- エッセンシャルオイルは大変濃縮された純度の高いオイルです。原液を直接飲んだり、肌につけたりは決してしないで下さい。
- 目、目のまわり、唇、その他粘膜質の部分には希釈したものであっても使用しないで下さい。
- 3才以下の乳幼児へは、マッサージ、お風呂等のご使用はお避け下さい。
- エッセンシャルオイルはプラスチックや家具の塗装、人工大理石などを溶かす場合がございますのでご注意ください。特に柑橘系エッセンシャルオイルにはご注意ください。
- エッセンシャルオイルがこぼれた場合はすぐにティッシュなどでふき取って下さい。
- 小動物のいる部屋でオイルを焚く場合は換気にご注意下さい。
- 天然のオイルの良い香りの中に長時間いると、香りを感じなくなることもございます。長時間ご使用の際は空気の入替を適宜行って下さい。また、使用量については各々の用途に応じた適量をご使用下さい。
- 火気には十分ご注意ください。
- 敏感肌の方、アレルギー体質の方、12才以下のお子様はまず少量で試してご使用下さい。また、出来るだけ控えめなご使用をお勧め致します。
- ボトルに記載されている品質保持期限内にご使用下さい。
- 開封後は1年以内を目安にご使用下さい。(柑橘系エッセンシャルオイルは半年以内を目安にご使用下さい。)

⚠ 保管上の注意

- 酸化や揮発を防ぐため、使用後はすぐにキャップを閉めて下さい。
- 保管する際はキャップをしっかりと閉め、直射日光、高温多湿な場所はお避け下さい。
- 瓶を倒しておくとエッセンシャルオイルが漏れる恐れがあるので、きちんとキャップを閉め、立てた状態で保管して下さい。
- 誤飲、誤用を防ぐためお子様の手の届かない所に保管して下さい。

ご相談・お問い合わせ リラックス アロマセラピー コールセンター

お客様サービスセンター



0120-177-151

製造元：株式会社 生活の木

住所：東京都渋谷区神宮前 6-3-8

販売元：アシェット・コレクションズ・ジャパン株式会社

エッセンシャルオイル使用目安一覧表の見方

一般的な使用目安

- 印：使用出来ます。
- ▲印：刺激性、感作性が強い為、少量でのご使用をお勧め致します。とくに敏感肌、アレルギー体質の方やお子様はご注意下さい。また、ご使用前にパッチテスト（皮膚試験）をお勧め致します。
- 一印：使用出来ません。
- *アロマセラピストや専門医師が使用する場合はこの限りではありません。

【パッチテストについて】

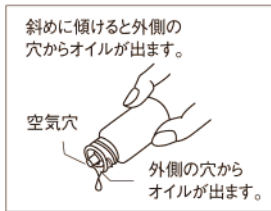
パッチテストは使用するエッセンシャルオイルが体質にあうかどうかを調べるテストです。

【テスト方法】

使用するエッセンシャルオイルを指定濃度で植物油に希釈したものをひじの内側の皮膚の柔らかい部分に少量塗布し、半日～1日様子をみます。異常がなければそのオイルはご使用になれます。異常を感じた場合には直ちにテストを中止し、石鹸でよく洗って下さい。その場合はマッサージ、お風呂にはご使用になれません。

エッセンシャルオイルは天然物のため、時間の経過と共にその成分が沈澱したり、ボトルの口の部分などに固まって付いたりすることがあります。開封後1年以内、または開封前のものでしたら品質には全く問題ありません。特に、柑橘系のオイルにはそういった特性があります。ローズアルバ、ダマスクローズ、薄荷（ハッカ）、ベンゾイン（安息香）、アニスシード、クスノキ、カーネーション Abs.、ブルーム・スパニッシュ Abs.、イリス、フランジュパニ Abs.、ミモザ Abs. はその特性により沈澱が生じたり固まったりすることがありますが、40℃程度の湯せんでもとに戻り、品質上は全く問題ありません。

滴下の仕方



- 生活の木のエッセンシャルオイル 3ml、10ml のボトルの1滴の目安は約 0.05ml です。
- 1ml 商品、ベンゾイン (3ml・10ml) に別添してあるスポイトは、1滴約 0.025ml になります。

分析表の見方

生活の木のエッセンシャルオイルにはロットごとの分析表が添付されています。

<分析表の見方>

物理特性：エッセンシャルオイルの種類により物理特性を表す値の範囲が異なり、この数値がエッセンシャルオイルが純正なものであることを保証します。

成分：特徴成分の含有量は、エッセンシャルオイルの生理機能特性や刺激性を知るために役立ちます。

エッセンシャルオイル使用目安一覧

50 音順

品名 / 学名	芳香浴	お風呂	マッサージ
アニスシード <i>Pimpinella anisum</i>	●	▲	▲
アンジェリカルート <i>Angelica archangelica</i>	●	●	▲
イヌユラ <i>Inula graveolens</i>	●	—	—
イモテル (ヘリクリサム) <i>Helichrysum italicum</i>	●	●	●
イランイラン <i>Cananga odorata</i>	●	●	●
イランイラン・エクストラ <i>Cananga odorata</i>	●	●	●
イランイラン・コンプリート* <i>Cananga odorata</i>	●	●	●
イリス (オリス) 5% <i>Iris pallida</i>	●	—	—
エレミ <i>Canarium luzonicum</i>	●	▲	▲
オールスパイス <i>Pimenta officinalis</i>	●	●	—
オレンジスイート <i>Citrus sinensis</i>	●	●	▲
ブラッドオレンジ <i>Citrus sinensis</i>	●	●	▲
カボス <i>Citrus sphaerocarpa</i>	●	▲	—
カーネーション Abs. <i>Dianthus caryophyllus</i>	●	—	—

品名 / 学名	芳香浴	お風呂	マッサージ
ジャーマンカモマイル <i>Matricaria chamomilla</i>	●	●	●
ローマンカモマイル <i>Anthemis nobilis</i>	●	●	●
カヤ <i>Torreya nucifera</i>	●	▲	▲
カユプテ <i>Melaleuca leucadendron</i>	●	▲	▲
カルダモン <i>Elettaria cardamomum</i>	●	●	●
ガルバナム <i>Ferula galbaniflua</i>	●	▲	●
キャロットシード <i>Daucus carota</i>	●	●	●
キンモクセイ Abs. <i>Osmanthus fragrans</i>	●	—	—
クスノキ <i>Cinnamomum camphora</i>	●	—	—
クミン <i>Cuminum cyminum</i>	●	▲	▲
クラリセージ <i>Salvia sclarea</i>	●	●	▲
グレープフルーツ <i>Citrus paradisi</i>	●	▲	▲
クローブ <i>Eugenia caryophyllata</i>	●	—	▲
クロモジ <i>Lindera umbellata</i>	●	▲	▲

※有機のみの取扱です。

50 音順

品名 / 学名	芳香浴	お風呂	マッサージ
月桃 <i>Alpinia zerumbet (Alpinia speciosa)</i>	●	▲	▲
タイリン月桃 <i>Alpinia uratensis</i>	●	▲	▲
コウヤマキ <i>Sciadopitys verticillata</i>	●	▲	▲
コバイバ <i>Copaifera officinalis</i>	●	●	●
コリアンダー <i>Coriandrum sativum</i>	●	●	●
サイプレス <i>Cupressus sempervirens</i>	●	●	●
サンダルウッド (白檀) <i>Santalum album Santalum spicatum</i>	●	●	●
シストローズ (ロックローズ) <i>Cistus ladaniferus</i>	●	▲	▲
紫蘇 <i>Perilla frutescens</i>	●	—	—
シダーウッド・アトラス <i>Cedrus atlantica</i>	●	●	●
シダーウッド・バージニア <i>Juniperus virginiana</i>	●	▲	▲
シトロネラ <i>Cymbopogon nardus Cymbopogon winterianus</i>	●	▲	▲
シナモンリーフ <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	●	●	●
シベリアモミ <i>Abies sibirica</i>	●	—	—
ジャスミン Abs. <i>Jasminum officinale</i>	●	●	▲
ジャスミンサンバック Abs. <i>Jasminum sambac</i>	●	—	—
ジュニパー <i>Juniperus communis</i>	●	●	●
ジンジャー <i>Zingiber officinale</i>	●	▲	▲
杉・葉 <i>Cryptomeria japonica</i>	●	▲	▲
杉・木部 <i>Cryptomeria japonica</i>	●	▲	▲
スターアニス <i>Illicium verum</i>	●	●	●
スペアミント <i>Mentha spicata</i>	●	●	▲
セージ <i>Salvia officinalis</i>	●	●	▲
ゼラニウム <i>Pelargonium graveolens</i>	●	●	▲
セロリシード <i>Apium graveolens</i>	●	●	●
セントジョンズワート <i>Hypericum perforatum</i>	●	—	—
タイム・チモール <i>Thymus vulgaris</i>	●	▲	▲
タイム・リナロール <i>Thymus vulgaris</i>	●	▲	▲
タラゴン <i>Artemisia dracunculus</i>	●	●	▲
タンジェリン <i>Citrus reticulata Blanco var. tangerine</i>	●	●	▲
チュベローズ Abs. <i>Polianthes tuberosa</i>	●	—	—
ティートウリー <i>Melaleuca alternifolia</i>	●	▲	▲
ラベンダーティートウリー <i>Melaleuca ericifolia</i>	●	●	●
レモンティートウリー <i>Leptospermum petersonii</i>	●	▲	▲
ディルシード <i>Anethum graveolens</i>	●	▲	▲
ナツメグ <i>Myristica fragrans</i>	●	▲	▲
ナルデ (スパイクナード) <i>Nardostachys jatamansi</i>	●	—	—
ニアウリ・シネオール <i>Melaleuca quinquenervia</i>	●	—	▲

品名 / 学名	芳香浴	お風呂	マッサージ
ニアウリ・ネロリドール <i>Melaleuca quinquenervia</i>	●	—	▲
ネロリ <i>Citrus aurantium</i>	●	●	●
バイオレットリーフ Abs. <i>Viola odorata</i>	●	—	—
パイン <i>Pinus sylvestris</i>	●	●	▲
バジル・リナロール <i>Ocimum basilicum</i>	●	▲	▲
パチュリー <i>Pogostemon cablin</i>	●	●	●
薄荷 (ハッカ) <i>Mentha arvensis</i>	●	▲	▲
バニラ Abs.10% <i>Vanilla planifolia</i>	●	—	—
バルマローザ <i>Cymbopogon martini</i>	●	●	●
バレリアン <i>Valeriana officinalis</i>	●	—	—
ヒソップ <i>Hyssopus officinalis</i>	●	●	●
ヒノキ <i>Chamaecyparis obtuse</i>	●	●	●
ヒバ <i>Thujaops dolabrata</i>	●	▲	▲
フェンネル <i>Foeniculum vulgare</i>	●	●	▲
プチグレイ <i>Citrus aurantium</i>	●	●	●
ブラックペパー <i>Piper nigrum</i>	●	●	●
フランキンセンス (オリバナム/乳香) <i>Boswellia carterii</i>	●	●	●
フランジュバニ Abs.25% (プルメリア) <i>Plumeria alba</i>	●	—	—
ブルーサイプレス <i>Callitris intratropica</i>	●	●	●
ブルーム・スバニツシュ Abs. <i>Spartium junceum</i>	●	▲	▲
ブルーヤロウ <i>Achillea millefolium</i>	●	●	●
ベイ <i>Laurus nobilis</i>	●	▲	▲
ベチバー <i>Vetiveria zizanioides</i>	●	●	●
ペパーミント <i>Mentha piperita</i>	●	▲	▲
ベルガモット <i>Citrus bergamia</i>	●	▲	▲
ベルガモット (ベルガブテンフリー) <i>Citrus bergamia</i>	●	●	▲
ベンゾイン (安息香) 25% <i>Styrax tonkinensis</i>	●	●	●
ホーリーフ (芳樟) <i>Cinnamomum camphora var. glaucescens</i>	●	●	●
マートル <i>Myrtus communis</i>	●	●	●
マジョラム <i>Origanum majorana</i>	●	●	●
マヌカ <i>Leptospermum scoparium</i>	●	▲	▲
マンダリン <i>Citrus reticulata</i>	●	●	▲
ミモザ Abs.25% <i>Acacia decurrens</i>	●	▲	▲
ミルラ (没薬) <i>Commiphora myrrha</i>	●	●	●
メリッサ <i>Melissa officinalis</i>	●	—	—
モミ <i>Abies sachalinensis</i>	●	●	●
柚子 (搾搾法) <i>Citrus junos</i>	●	▲	—
柚子 (水蒸気蒸留法) <i>Citrus junos</i>	●	●	●

※有機のみの取扱です。

50 音順

品名 / 学名	芳香浴	お風呂	マッサージ
ユーカリ・グロブルス <i>Eucalyptus globulus</i>	●	▲	●
ユーカリ・シトリオドラ(レモン・ユーカリ) <i>Eucalyptus citriodora</i>	●	●	●
ユーカリ・シュタイゲリアナ <i>Eucalyptus staigeriana</i>	●	●	●
ユーカリ・ラディアータ <i>Eucalyptus radiata</i>	●	▲	●
ライム <i>Citrus aurantifolia</i>	●	●	▲
ラヴィンサラ・シネオール <i>Cinnamomum camphora</i>	●	●	●
ラバンディン・アプリアリス <i>Lavandula hybrida</i>	●	●	●
ラバンディン・グロッソ <i>Lavandula hybrida</i>	●	●	●
ラバンディン・スタンダード <i>Lavandula hybrida</i>	●	●	●
ラバンディン・スーパー <i>Lavandula hybrida</i>	●	●	●
ラベンサラ <i>Ravensara aromatica</i>	●	●	●
ラベンダー (フランス産) <i>Lavandula officinalis</i>	●	●	●
ラベンダー (ブルガリア産) <i>Lavandula officinalis</i>	●	●	●
ラベンダー (タスマニア産) <i>Lavandula officinalis</i>	●	●	●
ラベンダーポピュレーション <i>Lavandula officinalis</i>	●	●	●
スパイクラベンダー <i>Lavandula latifolia</i>	●	●	●

品名 / 学名	芳香浴	お風呂	マッサージ
リツエアクベバ <i>Litsea cubeba</i>	●	▲	●
レモン <i>Citrus limon</i>	●	●	▲
レモン (ベルガテンフリー) <i>Citrus limon</i>	●	●	▲
レモングラス <i>Cymbopogon Flexuosus Cymbopogon citratus</i>	●	●	●
レモンバーベナ <i>Lippia citriodora</i>	●	—	—
レモンマートル <i>Bacchousia citriodora</i>	●	▲	▲
ダマスクローズ (ローズオットー) <i>Rosa damascena</i>	●	▲	▲
ローズアルバ (白バラ)* <i>Rosa alba</i>	●	▲	▲
ダマスクローズ Abs. (ブルガリア産) <i>Rosa damascena</i>	●	▲	▲
ダマスクローズ Abs. (モロッコ産) <i>Rosa damascena</i>	●	▲	▲
ローズ・ド・メイ Abs. <i>Rosa centifolia</i>	●	▲	▲
ローズウッド・葉 <i>Aniba rosaeodora</i>	●	●	●
ローズマリー・シネオール <i>Rosmarinus officinalis</i>	●	●	●
ローズマリー・ベルベノン <i>Rosmarinus officinalis</i>	●	●	●
ロータス Abs. <i>Nelumbo nucifera</i>	●	—	—
ロベージ <i>Levisticum officinalis</i>	●	▲	▲

※有機のみの取扱です。

ご相談・お問い合わせ リラックス アロマセラピー コールセンター

お客様サービスセンター



0120-177-151

製造元：株式会社 生活の木

住所：東京都渋谷区神宮前 6-3-8

販売元：アシェット・コレクションズ・ジャパン株式会社