

安全な精油の使い方：ガイドンスと注意事項

精油は植物から抽出される濃縮液で、主に芳香性の化学成分から構成されます。精油は、さまざまな効果をもたらしますが、使い方によっては人体などに有害な作用を及ぼすこともあります。そのため、精油の特性を理解し、正しく取り扱うことが重要です。

精油の使用方法について

内服（飲用）

精油の内服（飲用）は、安全性が確立されていないため、絶対に行わないでください。

精油は口腔内や消化管の粘膜を刺激するため、精油の内服（飲用）は危険を伴います。

精油は、天然香料として食品添加物の原料となり得るものもありますが、フレーバー（香料）としての使用は極めて微量であり、精油＝食品添加物ではありません。

また精油は親油性の液体で水には溶けません。どんなに大量の水に数滴程度の少量の精油を滴下しても精油と水は混ざらないので、精油が希釈されたことにはなりません。

国内外から乳幼児の精油誤飲による中毒事例が多数報告され、中には死亡例も報告されています。乳幼児は成人に比べて体重が少ないことに加え、代謝機能が未熟であるため、特に危険にさらされています。乳幼児や高齢者、ペットに対しては、特に精油の取り扱いに留意し、手の届かないところに保管してください。

皮膚への塗布

精油を皮膚に塗布するときは必ずキャリアオイルと呼ばれる植物油などの親油性の基材で希釈してから使用し、原液のまま肌につけないでください。

精油は一般的に外用で使用されるため、最も多い精油の有害反応は皮膚トラブルです。

精油の皮膚科学的副作用には、刺激性接触皮膚炎、アレルギー性接触皮膚炎、そして光接触皮膚炎があります。

刺激性接触皮膚炎は免疫系の関与がなく、精油を未希釈のまま原液で、または高濃度で塗布すると、皮膚のバリア機能が低下され炎症を引き起こします。反応は急性で重症度はその濃度に依存します。「高品質な精油は原液を皮膚に塗っても副作用はない」というのは誤りで、純粋な精油は化学成分の混合物であり、刺激性は精油の種類と濃度に依存します。特に刺激作用を有するフェノール類やアルデヒド類を多く含む精油には注意が必要です。さらに皮膚のバリア機能が低下した敏感肌の方、乳幼児や高齢者に対しては、刺激作用の強い精油は使用しない、精油を低濃度で使用するなど注意が必要です。

アレルギー性接触皮膚炎は免疫系が関与し、一度反応が起きてしまったら再びその精油、またはその精油と同様の成分を含む精油を使用した際、たとえ低濃度でも炎症反応が起こります。イランイランやパルマローザなど皮膚感作性のある精油は、皮膚への接触によりアレルギー反応を起こすおそれがあるため、継続的に使用しないでください。精油を継続的に使用するアロ

マセラピストが職業性のアレルギー性接触皮膚炎を起こすことがあり、特にアトピー素因を持つ人に起こりやすい傾向があります。同じ種類の精油のみを長期間使用し続けず、精油を数種類ブレンドして使用するなど注意が必要です。

光接触皮膚炎は、光毒性のある精油によって生じる光毒性接触皮膚炎と、アレルギーとして生じる光アレルギー性接触皮膚炎があります。光毒性のあるベルガモット、アンジェリカ、ライム（圧搾法）などの精油を皮膚に塗布した後、24時間は塗布部を直接日光に当てないようにしてください。光感作性のあるビターオレンジ、グレープフルーツ、レモンなどの精油についても注意が必要です。

- * 皮膚刺激性のある精油リスト（別添）
- * 皮膚感作性のある精油リスト（別添）
- * 光毒性・光感作性のある精油リスト（別添）

【アロマオイルの適正な希釈濃度】

対象	成人	1～4歳	5～12歳	高齢者	妊娠中 基礎疾患有
全身	2～3%	1%以下	2%以下	2%以下	2%以下
局所	3～5%	1.5%以下	3%以下	3%以下	3%以下
顔	0.5～1%		0.5%以下	0.5%以下	0.5%以下

参考：参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピー標準テキスト』丸善出版 2022

【アロマオイルの濃度早見表】

濃度	0.5%	1%	2%	3%	5%
10 mL	1 滴	2 滴	4 滴	6 滴	10 滴

* 精油 1 滴 ≒ 0.05 mL

** 正確に計測する場合はマイクロピペットを使用してください。

アロマバス（入浴）・沐浴

精油の原液を直接浴槽に滴下しないでください。

精油は親油性の液体で水には混ざりません。たとえ数滴でも湯の表面に浮き、身体を浸けると直接未希釈の精油が肌に接触することになります。精油＝入浴剤ではありません。必ず**キャリアオイル（植物油）**や**バスオイル**、**液体せっけん**や**バブルバス**など**親油性の基材**に混ぜてから浴槽に入れてください。

アルコールや**岩塩**、**牛乳**、**重曹**、**グリセリン**、**ジェル**は**親水性の基材**のため、浴槽内で精油が**均一に分散されません**。

これらの基材と精油は混ざっているように見えても、浴槽に入れると基材のみが湯に溶け、原液使用と同様に精油が湯の表面に浮かび上がります。特に全身浴や半身浴を行う場合は、皮膚

のデリケートな部分に直接精油が触れる危険性があるため注意が必要です。フットバス（足浴）、ハンドバス（手浴）についても同様な注意が必要です。

吸入・芳香浴

芳香時は換気に努めてください。

蒸気吸入など強い芳香浴は、呼吸器系を刺激し、喘息や呼吸困難を起こすおそれがあります。特にカンファー、ジュニパーベリーなど呼吸器有害性のある精油は注意が必要です。

また強い芳香や長時間の継続的な芳香吸入により頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、芳香時は換気に努めてください。

*呼吸器有害性のある精油リスト（別添）

目への使用

精油を眼に入れないでください。

精油の揮発性成分は眼の粘膜を刺激します。精油を眼に入れたり、近づけたりしないでください。フェイシャルマッサージに使用する際は精油を1%以下に希釈し、目の上にコットンをのせる等して目を保護し、目の周りを避けてマッサージしてください。特に眼への刺激が強いシトロネラ、ハッカ、ペパーミントなどの精油には注意が必要です。精油を大量かつ長時間使用するときはゴーグルを着用してください。また精油を使用したフェイシャルスチームを行う際には、しっかり目を閉じていてください。

*眼刺激性のある精油リスト（別添）

精油を使用する対象者について

妊婦（妊娠・出産期）

妊娠・出産期において、妊婦の様々な心身の症状を緩和する目的で精油が使用されます。しかし、使用する精油とその使用時期、方法、濃度により妊婦自身や胎児に良くない影響が現れる可能性があります。

トランスアネトールを多く含むフェンネル、アニスなどの精油はエストロゲン様作用を示すことが知られ、ホルモンバランスに影響が出る可能性があるため使用を控えてください。

また、強い通経作用があるペニーロイヤル、ルー、パセリ、ワームウッドなどの精油は、流産を誘発する可能性があるため、使用しないでください。

他にも通経作用、子宮収縮作用がある精油を妊娠初期に使用しないでください。安定期に入り、妊娠時期に応じて使用可能となる精油もあるため、実際に使用する場合は経験豊富な医師や専門家に相談してください。

*妊娠中・授乳中に用いてはいけない精油リスト（別添）

乳幼児（授乳期を含む）

精油は乳腺を介して母乳に移行するかは十分な研究が行われておらず、特定の精油が授乳中の乳児に影響を与える可能性は現時点では否定できません。そのため授乳期は母乳による影響を考慮し、妊娠期と同様精油の使用には注意が必要です。

乳幼児、小児は皮膚のバリア機能や体内の代謝機能が十分に発達していません。基本的に1歳未満の乳児には精油を使用しないでください。幼児、小児に対しては成人の使用量の半量以下とし、刺激や毒性の強い精油の使用を避けてください。

基礎疾患のある方

基礎疾患がある場合は、長期的な薬の服用により薬の代謝・排泄で肝機能や腎機能が低下している可能性や、精油と薬の相互作用の可能性があります。特に高血圧、てんかん、血液凝固系の薬を使用している方、ホルモン療法中の方などは、使用すべきでない精油、注意が必要な精油が提示されているので、事前に経験豊かな医師や専門家に相談するようにしてください。

精油の安全な取扱について

火気厳禁

精油は引火性および可燃性の液体で、消防法の危険物第4類に分類されます。特に引火点が60°C以下の柑橘系精油、ユーカリ、ローズマリーなどの精油は注意が必要です。アロマランプ、アロマキャンドルなど火を扱う際は十分に注意してください。また精油を使用した後はしっかりふたを閉め、熱、火花などの着火源から遠ざけて保管してください。

*引火点が60°C以下の精油リスト（別添）

廃棄の際、排水溝に流さない

精油の下水道への廃棄は長期的影響により水生環境に有害性を及ぼします。余ったり、古くなった精油を廃棄するときは、排水溝に流さず、ティッシュペーパーやペーパータオル、新聞紙などで吸い取り、可燃ごみとして廃棄してください。

トラブル時の対応について

誤飲

精油の誤飲中毒の初期症状としては、粘膜刺激、胃痛、嘔吐、下痢があり、深刻な場合、痙攣や中枢神経抑制を引き起こすことがあります。

意識があり、痙攣していない場合は、大量の水で口をゆすぎ、症状が治まらない場合は医療機関で受診してください。痙攣や意識がない場合は、口から何も与えず、横向きに寝かせて回復体位をとり、直ちに救急車を呼んでください。

目のトラブル

精油が目に入ると充血や流涙が起こります。決して目をこすらず、できるだけ早く大量の水で目を洗い流してください。コンタクトレンズを着けている場合はレンズを外して洗眼してください。刺激が続く場合は眼科を受診してください。

皮膚トラブル

精油は、局所的に刺激、アレルギー反応、皮膚炎を引き起こす可能性があります。皮膚トラブルの症状はほてりや赤みを帯び、かゆみや痛み、蕁麻疹、水疱などを伴うことがあります。衣服に精油がついた場合は衣服を脱ぎ、精油に接触した皮膚を無香料石鹸と水でやさしく洗い流してください。残った精油の蒸散を促すため、皮膚を空気にさらしてください。直射日光には当てないでください。

炎症が続く場合は皮膚科を受診してください。

ごくまれにアナフラキシーショックが起こることがあります。呼吸困難、血圧の急激な低下が起こった場合は直ちに救急車を呼んでください。

吸入のトラブル

精油を集中的に吸入すると、頭痛や吐き気、目やのどのほてり、咳、息切れを引き起こすことがあります。また、まれに幼児の呼吸の遅れ、呼吸困難や神経症状が現れることがあります。症状が現れた場合は部屋を換気し新鮮な空気を入れる、または別の場所に移動してください。呼吸をしていない場合は人工呼吸をしてください。症状が重い場合は直ちに救急車を呼んでください。