

精油の安全な使い方

<注意すべき精油リスト>

* 皮膚刺激性のある精油

アンジェリカ、イランイラン、スイートオレンジ、カユプテ、カルダモン、カンファー、クラリセージ、グレープフルーツ、クローブ、クロモジ、ゲットウ、コリアンダー、サイプレス、サンダルウッド、シトロネラ、シナモン、ジャスミン、ジュニパー、スギ、ゼラニウム、タイム、ティートリー、ニアウリ、ネロリ、パイン、バジル、ハッカ、パルマローザ、ヒノキ、ヒバ、プチグレン、ブラックペッパー、フランキンセンス、ペパーミント、ベルガモット、ベンゾイン、マジョラム、マンダリン、メリッサ、ユーカリ、ユズ、ライム、ラバンジン、ラベンダー、レモン、レモングラス、ローズ、ローズマリー

参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピーのための精油ハンドブック』丸善出版 2016

* 皮膚感作性のある精油

アンジェリカ、イランイラン、スイートオレンジ、ローマンカモミール、カユプテ、カルダモン、カンファー、クラリセージ、グレープフルーツ、クローブ、クロモジ、ゲットウ、コリアンダー、サイプレス、サンダルウッド、シトロネラ、シナモン、ジャスミン、ジュニパー、ジンジャー、スギ、ゼラニウム、タイム、ティートリー、ニアウリ、ネロリ、パイン、バジル、ハッカ、パルマローザ、ヒノキ、フェンネル、プチグレン、ブラックペッパー、フランキンセンス、ペパーミント、ヘリクリサム、ベルガモット、マジョラム、マンダリン、メリッサ、ユーカリ、ユズ、ライム、ラバンジン、ラベンダー、レモン、レモングラス、ローズ、ローズマリー

参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピーのための精油ハンドブック』丸善出版 2016

* 光毒性・光感作性のある精油

アンジェリカ、スイートオレンジ、グレープフルーツ、ベルガモット、マンダリン、ユズ（圧搾法）、ライム（圧搾法）、レモン

参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピーのための精油ハンドブック』丸善出版 2016

* 呼吸器有害性のある精油

アンジェリカ、イランイラン、スイートオレンジ、カモミール、カユプテ、カンファー、グレープフルーツ、クローブ、ゲットウ、コリアンダー、サイプレス、シトロネラ、シナモン、ジュニパー、ジュニパー、スギ、ゼラニウム、タイム、ティートリー、ニアウリ、ネロリ、パイン、バジル、ハッカ、ヒノキ、フェンネル、ブラックペッパー、フランキンセンス、ペパーミント、ヘリクリサム、ベルガモット、マジョラム、マンダリン、メリッサ、ユーカリ、ユズ、ライム、ラベンダー、レモン、レモングラス、ローズ、ローズマリー

参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピーのための精油ハンドブック』丸善出版 2016

*** 眼刺激性のある精油**

イランイラン、カルダモン、クラリセージ、クローブ、クロモジ、ゲットウ、コリアンダー、サイプレス、サンダルウッド、シトロネラ、シナモン、スギ、ゼラニウム、ティートリー、ニアウリ、ネロリ、バジル、ハッカ、パルマローザ、ヒノキ、プチグレン、ブラックペッパー、ペパーミント、マジョラム、メリッサ、ユーカリ、ユズ、ライム、ラベンダー、レモン、レモングラス、ローズ、ローズマリー

参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピーのための精油ハンドブック』丸善出版 2016

*** 妊娠中・授乳中に用いてはいけない精油**

アニス、ウインターグリーン、ウォームウッド、オレガノ、シナモン、セージ、ツーヤ、パセリ、ヒソップ、フェネル、ペニーロイヤル、カンファー、マグワート、ミルラ、ルー、ワームウッド

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

*** 引火点が 60°C以下の精油**

アンジェリカ、スイートオレンジ、カモミール、カユプテ、カルダモン、カンファー、グレープフルーツ、コリアンダー、サイプレス、ジュニパー、タイム、ティートリー、ニアウリ、ネロリ、パイン、ブラックペッパー、フランキンセンス、ヘリクリサム、ベルガモット、マジョラム、マンダリン、ユーカリ、ライム、レモン、ローズ、ローズマリー

参考：日本アロマセラピー学会（編）『アロマセラピーのための精油ハンドブック』丸善出版 2016