

Safety of essential oils

エッセンシャルオイルの安全性

自分自身や家族に対して良質のエッセンシャルオイルを適量で使用することは、安全であるといえます。

高品質のオイルは詳細な検査を経て、安全性や純度、濃度が厳しく管理されています。

家庭内で使用する他のものと同様、推奨される使用量を守って適切に使用すれば、オイルは安全なものなのです。

オイルの数々のメリットのなかでも大きな利点として挙げられるのが、化学成分の入った製品を使用したくない人も

安心して使用できるということです。子どもへの影響を懸念する人や、家の掃除に化学成分を使いたくない人、

料理に化学調味料を使いたくない人にも安心です。オイルの適切な使い方と使用量を学べば、

自然由来製品のメリットを楽しみながら、家庭で家族のために安心してお使いいただけます。

エッセンシャルオイル使用にあたってのガイドライン

オイルの適切な使用量は、個人の健康状態や、これまでどの程度オイルを使ってきたかによって異なります。安全な使用のためには、使用前に医師または薬剤師に相談することをおすすめします。推奨されている使用方法や使用量を守ることで、身体に負担がかかるとのリスクを防ぐことができます。

芳香のガイドライン

他の使用方法と同じく、ディフューズする場合も、少量のオイルを1日複数回に分けて使用することでより大きなメリットが期待できます。使用量、ディフューザーとの距離、部屋の広さによって、ディフューザーの使用時間は異なります。使用量が多く、ディフューザーに近いほど、作用も強くなります。水を使うディフューザーの場合、一般的には1回につき1～5滴がおすすめです。短時間(15～20分)から始めて、必要に応じて長くしてみてください。

エッセンシャルオイルの
使用目安

	大人(13才～*)	
	1回の目安量 4～6時間 おき	24時間の 最大使用量
芳香	—	—
摂取	1～5滴	12～20滴
塗布 および 部分浴等	3～6滴	12～36滴

*20歳未満の場合は、個々人の体格(身長、体重など)を考慮してご使用ください。

塗布(および部分浴等)のガイドライン

エッセンシャルオイルは強いはたらきをもつものなので、一度に多く使うよりも、1日何回かに分けて少量ずつ使うのがおすすめです。塗布する量は最小(1～2滴)から始めて、必要に応じて量を増やしてみてください。4～6時間ごとに繰り返し塗布することができます。適切な使用量は、個人の体格や年齢、健康状態によって異なります。

摂取のガイドライン

オイルを摂取する場合は、他のサプリメントと同様、使用にあたって注意することが大切です。最小量(1～2滴)から始めて、必要に応じて量を増やしてみてください。推奨されている摂取量は1回につき1～5滴で、オイルの種類やブレンドによって調整します。一定以上の量を摂っても有用性が増すということはありませんし、摂りすぎると身体に悪影響を及ぼすこともありますのでご注意ください。少量を、必要に応じて4～6時間おきに摂取するのが望ましいでしょう。通常は、24時間内で合計20滴を超えない量を、1回分ごとに分けて使用します。オイルによっては、この限界量をもっと少ないものや、もっと多くても問題ないものもあります。長期間にわたって摂取する場合は、1日の量はより少なくすることをおすすめします。摂取する際には必ず製品ラベルをよく読み、食品カテゴリーのオイルをご使用ください。

エッセンシャルオイルを 安全に使うために

- 1日あたりの安全な使用量を守ってください。
- 柑橘系のオイルは、肌についた状態で直射日光や紫外線に当たると、シミ、かぶれ、アレルギー症状等を引き起こす場合があります。肌についてから12時間程度は、直射日光に当たらないようご注意ください。

摂取の注意

- 体質に合わない場合は摂取を中止してください。
- 薬を服用している場合は、飲み合わせに注意が必要ことがあります。かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。
- 過剰摂取にご注意ください。一定量以上摂取しても有用性は増しません。
- 持病をお持ちの方、妊娠中・授乳中の方の使用に関しては、かかりつけの医師または産婦人科医にご相談ください。
- 食品や薬にアレルギーのある方は、必ず原材料をご確認いただき、過去にアレルギーを起こしたことがある成分が入っている場合は使用をお控えください。また入っていない場合でも、使用し始めて間もないうちは体調に変化がないかチェックするようにしてください。

塗布の注意

- 鼻、耳、目のまわりに直接オイルを塗布しないでください。
- 体質により、オイルに過敏に反応される方もいます。塗布する前にはパッチテストを行ってください。
- 肌に塗布する際は、キャリアオイル等による希釈が必要ことがあります。子どもや敏感肌の人は特に、希釈することで肌が過敏に反応するのを防ぐことができます。ゼラニウムは、局所的な使用の際には必ず希釈するようにしてください。

保管方法

- オイルは、誤飲を防ぐためにも、子どもの手の届かないところに保管してください。
- オイルは直射日光を避け、湿気が少ない涼しいところに密閉して保管してください。
- 使用期限を守ってお使いください。また、開封後は使用期限にかかわらず、早めにご使用ください。

doTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社

〒106-0031 東京都港区西麻布3-5-5 doTERRA Japanビル

TEL:0800-100-0789 (通話料無料) / 03-4589-2610

月～金 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)

https://doterra.com/JP/ja_JP