

# Safety of essential oils

## エッセンシャルオイルの安全性

ドテラでは、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自分に合った適切な量でを使用することをおすすめしています。高品質のオイルは、詳細な検査を経て純度や含有成分の濃度が厳しく管理されていますので、自分に合った適切な量を守って使用することが重要です。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、個人の健康状態や使用経験など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が大切です。

#### 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、部屋の広さなどによって、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。

#### 塗布(および部分浴等)のガイドライン

一般的に、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。初めは1滴から使用し、しばらく様子を見てから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もできます。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、適量を使用することでエッセンシャルオイルのメリットを感じやすくなります。

#### 摂取のガイドライン

オイルを摂取する場合は、他のサプリメントなどと同様、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、オイルの種類や香りの強さ、ブレンド比率や使う相手など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日あたりの適切な使用量を守ってください。
- レモンなど柑橘系オイルは、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。
- 同じ名称のオイルであっても、一部カテゴリ(食品・化粧品)が異なる製品があり、それによって使用方法(摂取・塗布)は異なります。必ずラベルをよくご確認ください。記載の使用方法に従ってください。

#### 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なことがあります。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、目のまわりなど敏感な部位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。初めて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、敏感肌など刺激を感じやすい方やお子さまは、キャリアオイル等と一緒に使うとよりソフトなつけ心地になります。

#### 保管方法

- オイルは、誤使用を防ぐためにも、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・賞味期限を守ってお使いください。また、開封後は期限にかかわらず、お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)