

## 酸化がもたらす精油の変化

HCPS精油学主任講師 柴田由紀子



3月31日と4月1日にAIA (Alliance of international aromatherapists)のオンラインカンファレンスが「アロマセラピーの研究、安全性、利用についてープロフェッショナルとして邁進していくために」というテーマで開催されました。スクールで教材に使っている精油ブランドNature's Giftが成分分析を依頼しているLaboratoire PhytoChemicaのBenoit Roger氏が精油の酸化についてお話をされ、たいへん興味深く聞きました。

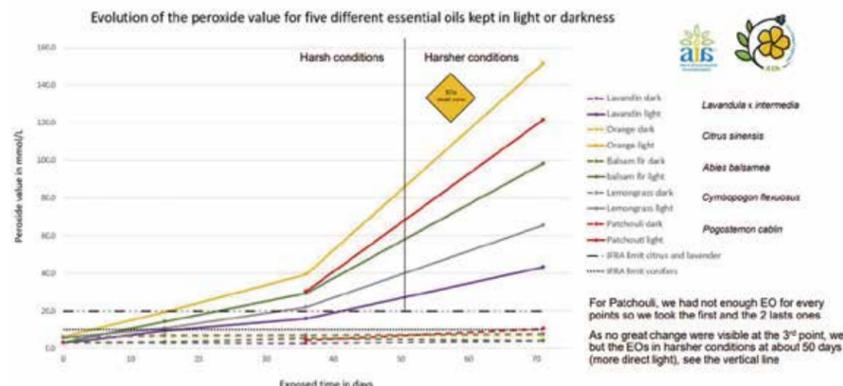
酸化とは物質に酸素が化合する反応のことで、精油にその反応が起こると精油の中に別の成分が生まれます。それは皮膚刺激などの悪い影響を及ぼすものが多く、安全性に問題があります。また、元々精油の中にある魅力的な成分は少なくなり、全体の成分組成のバランスが崩れるため、有用な効果であったり、良い香りを出してくれたりする本来の精油の効果は期待できません。Roger氏は、オレンジ、バルサムファー、レモングラス、パチュリ、ラバンジン等の5種類の精油について、その酸化を見る実験のデータを示してくださいました。この5種の精油について、それぞれ半量を良い環境(4°C、遮光された状態)で保存、もう半量を良くない環境(常温、透明の容器、1日1時間その容器の蓋を開けっ放しにする)で保存し、その精油の状態の変化を2.5カ月間、①過酸化物の値を計測する②GC(ガスクロマトグラフィ)を使ってどのような成分が酸化の過程で生まれているかを見る③4名の人に保存状態の異なる精油の香りを嗅いでもらって、どう感じるかを聞く、ということを確認しています。

### ①過酸化物の値の計測

過酸化物の値は実験期間中、数週間ごとに調べ、その値の変化によってそれぞれの精油の酸化スピードの違いやどれくらいの期間で精油の劣化と言える状態になるかがわかります。良くない環境で保存をした方は、予想通り、リモネンを多く含むオレンジ精油がもっとも酸化しやすいことがわかりました。今回の実験ではパチュリの酸化スピードがオレンジに続いて早く、これは意外に感じました。ピネンなどのモノテルペン炭化水素類を多く含むバルサムファーはオレンジ、パチュリに続く酸化スピードでした。続いて、レモングラス、ラバンジンという順です。

いずれの精油も今回の実験のような環境での保存では50日を超えるとかなり劣化してきていることがわかりました。また、良い環境で保存をしていると過酸化物の値は期間中ほとんど変化がないことも見られました。

### Peroxide values, the results



### ②GCの結果

それぞれの精油について酸化の過程で具体的にどのような成分が生まれるのか、逆に減ってしまうのかわかりましたが、オレンジ精油以外はそれほど明確ではなく、酸化物の中にはGCの分析工程でかかる熱によって壊れるものがあるかもしれないとのこと。精油の酸化を知る上で過酸化物値を計測するテストがGCではわからない部分を補完でき、その必要性がわかりました。

### ③香りの違い

オレンジとパチュリについて違いがよく感じられたようです。オレンジは良い環境で保存をしているほうが「フレッシュ」「より繊細な香り」、良くない環境での保存では「いやな匂い」と感じられ、「色が薄くなった」と色の変化の指摘もあったとのことでした。パチュリの方は、酸化が進んでいる方を「土臭さが減った」「柔らかくなった」などと決して悪いとは言えない印象の言葉が多かったのは興味深いです。他の3つの精油については、感じ方にかなりばらつきがあったようです。今回4名の方が嗅いでいるので、もっと多くの方にやってみるのも面白そうです。なおこの4名は「香りのプロ」ではないとのこと、先入観なく感じて表現されたと思います。

Roger氏は「新鮮な精油で安全な実践をしてくださいね!」と締め括られ、あらためて適切な保存の重要性を再確認させていただく機会になりました。

### 参考

Benoit Roger Ph.D., Essential oils oxidation, theory and practical experiments, AIA 2023 Virtual Conference - Aromatherapy Research, Safety, and Application - Inspiring Momentum In Our Profession -, APRIL 1, 2023

次号のお知らせ

2023年10月発行予定  
記事締切: 2023/8/15

事務局ではaromapioに掲載する記事を募集しています。ケアルーム情報、ご自身の活動報告、イベントの告知等も募集しています。

記事情報はこちらまで  
info@jaa.net

※件名を「aromapio記事」とご記載ください。



## 第8回JCAA総会のご案内

Be happy ~幸せになるエッセンス~

日程 2023年7月30日(日) 10時~17時

参加費 事前参加申込4,000円 / 通常参加申込5,000円

会場 ウィンク愛知 (WINC AICHI)  
愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38

申込



ホームページより  
申込受付中

←参加のお申し込みはこちら

※事前参加申込期間は2023年6月30日までとさせていただきます。7月1日以降の申込は参加費5,000円となります。

### プログラム

#### 特別講演(1)

山口 創先生  
(桜美林大学リベラルアーツ学群教授、  
臨床発達心理士)



タッチとアロマの相乗効果  
~オキシトシンの観点から~

#### 特別講演(2)

玉置 妙憂先生  
(看護師、僧侶、一般社団法人「大慈学苑」創設者代表)



「生きること」を支える  
~スピリチュアルケアと香り~

### 研究発表 ポスター掲示

松田有香様 (神戸20、クリニカル12)	病棟看護師の疲労緩和に対するアロマセラピーの効果
山田あかね様 (神戸16、クリニカル12)	乳幼児を持つ母親の苛立ちへの香りの効果に関する予備的研究

### 活動報告

宮田彩様 (神戸21、クリニカル12)	訪問看護ステーションにおけるアロマセラピー活動の現状と課題
深谷さおり様 (名古屋13、クリニカル13)	薬局でのケアルーム開設に向けて
高橋美香様 (神戸15、クリニカル8)	高齢者へのアロマセラピー

親睦会やお楽しみ抽選会、Kobe aroma company 特別販売も予定しています!

## セミナークーポンを使って お得に受講しましょう

- ・500円分×2枚
- ・適用対象: 総会を除く全セミナー
- ・有効期限: 2023年4月1日~2024年3月31日
- ・お一人につき2枚の発行
- ・1回のお申込みにつき1枚のみ有効

クーポンコード  
①b55ap6rif7wo  
②e6tpniu9vv48

### クーポンの使用方法

- JCAAのホームページにログイン
1. ご希望セミナーを選択
  2. お支払に進む
  3. 「クーポンを変更する」を選択
  4. 次画面に進みクーポンコードを入力

## 2023年度 研究助成制度の お知らせ

JCAAでは臨床アロマセラピーの開発や質の向上に寄与するにふさわしい研究に対し、研究費の助成いたします。詳細については、JCAAホームページの研究助成の募集要項をご確認の上、所定の申請用紙に必要事項を記入し、JCAA事務局までご応募ください。

応募開始: 2023/7/1~  
2024/10/31  
助成額: 10万円/件  
研究期間: 1年間

### 新評議員紹介



小島雅美さん (東京4期)

会員の皆さまにとって楽しく有意義な会を開催できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## JCAA Schedule 7~10月

- 2023/07/30 第8回JCAA総会
- 2023/08/27 活動報告会@東海支部
- 2023/09/01 第40回症例検討会
- 2023/09/02 関東ブラッシュアップセミナー@東京
- 2023/09/10 のんびりまったり♪ マッサージ交流会 ~セラピストの休日~@関東支部
- 2023/10/07 音楽療法@東海支部

詳しい内容はホームページ・案内メール等でご確認ください。

関東支部  
オンライン  
講座

～自分の専門性を生かしてJCAAのセミナー講師をしてみよう～

今回は、「食」と「発達障害」についての2つのセミナーを開催しました。  
会員様にとって興味深いテーマであり、参加いただいた方々と経験や悩みなどについても共有することが出来ました。

食のアドバイザーヘルスコーチが薦める  
健康寿命を伸ばす術

2023年3月21日  
講師：池下若子先生（神戸18期卒）

（看護師、国際予防医学学会パレオダイエット検定、  
HEAバーチャルヘルスコーチ等）

この度、セミナー講師を務めさせて頂きました池下若子です。私は、2021年NY滞在中に予防医療・予防栄養学に出会い、初めて講座を受けた時には衝撃が走りました。病気の予防が出来るならこんな素晴らしい事は無いと飛び込みました。未だ、勉強途中でもあったのですが、予防医療・予防栄養学について知って貰いたいという思いで応募いたしました。最初はドキドキでしたが、参加者の皆様が一所懸命聞いて下さり、講師をして良かったと思います。講師をするにあたっては、勉強を重ね、アレもコレもソレも！と伝えたい事が盛り沢山にあり過ぎて、どうまとめたら良いのか悩みながら資料を作りました。ZOOMの使い方もわからなかったのですが、リハサルまでしていただき、無事開催の運びとなりました。私たちの生活は色々な物に支えられて生かされています。今回の講座を通じて、何が良くてなにがいけないのかを見極め、生活を見直すきっかけになっていただけたら嬉しいです。私もアロマセラピストの為の栄養学講座をしたいなあ！と夢が膨らみました。



発達障害とカラダ事情

2023年3月25日  
講師：今村幸恵先生（東京3期卒）  
（臨床心理士、公認心理士、不登校・発達障害に特化した通信制高校で相談員として勤務）

春に届いた講師募集のお知らせを横目で見つ「お伝えしてみたい内容はあるけど、でも人前で話すのも苦手だし…でも今までだったらそもそもスルー…拒まれたかもなあ…」と悩むこと約2か月。意を決して締め切り間際に応募しました。当初想定していたより多くの方がお申込み下さったことを知り、身の引き締まる思いでしたが、これまで学んできたことをご参加下さる方々にとって少しでも何かのヒントになる形でお伝えしたい！と、かえって腹が決まるところもありました。講座では、発達障害とはどういう状態なのか、特に固有受容覚・前庭覚・触覚がうまく機能しないことで、日常においてどのような苦勞が起りやすいのか、そのメカニズムやアプローチをお伝えさせて頂きました。振り返ると反省すべき点もたくさんあるのですが、それでも自分なりの感想の第一声は「楽しかった！！！」でした。HCPSの東京校3期生として学び始めたのが2016年。当時は回復期リハビリテーション病院で心理士として勤務していました。相原先生が繰り返しおっしゃっていた「患者さんが安寧に過ごされるのが大事」という教えはずっと心にあります。HCPSで学んだ「心身の安寧」に関する知識はその時々業務に必要な知識の土台となっています。その恩返しをいつか、少しずつでもできたらいいなと思う気持ちがありました。クライアントさんへの還元はもちろんですが、こうした形で何かのお役に立てたなら、本当に嬉しいです。



アロママッサージ  
ブラッシュアップセミナー

2023/2/11 名古屋 講師：竹内淳子先生  
吉田一江先生  
2023/2/18 神戸 講師：奥家ゆかり先生  
2023/3/3 九州熊本 講師：奥家ゆかり先生

今回は、神戸、名古屋だけでなく、九州熊本でも初のアロママッサージブラッシュアップセミナーを開催することができました。セミナーでは、アロママッサージの基本的な手技を復習し、自信を持って施術ができるようになることを目指して行われます。参加者は、長期間アロママッサージをしていなかったり、ボランティアや職場での施術の機会が限られていたり、苦手な部位や手技があったりする方々です。講師からは、改めて、アロママッサージの基本的な手技やタオルワーク、体重移動などを丁寧に指導いただきました。特に苦手な部位や疑問点については、個別にアドバイスを受けることができました。このセミナーへの参加は、自信と技術を向上させるよいチャンスとなります。参加者からは、「とても勉強になった」「手技が確かになった」「次回も参加したい」という感想を頂きました。今後も定期的に開催していく予定です。



第38回症例検討会

2023年3月3日  
HCPS神戸校・オンライン

今回、うつ病と診断されたクライアントに対するケアについて、自身の経験や知識を共有しました。クライアントは自分の苦しみを受け止めてもらいたいと願っています。病名が何であろうとも、その気持ちを尊重、共感し、寄り添うことの重要さとともにアロマセラピストとしてできることを考える機会となりました。



参加者の声

うつ病に捉われずに、その人自身の辛さを知ろうとする姿勢の重要性を学ぶことができました。

クライアントの気持ちに寄り添うことの難しさや大切さを感じました。自分の感情や考え方にも気を付けたいと思いました。

サロンでもうつのクライアントに接する機会が増えています。改めてクライアントへの向き合い方や、セラピストとしてどうあるべきかのヒントを得ることができました。

親睦会

2023年3月26日 関西支部

大阪(梅田)の肉割烹牛若丸で親睦会を開催しました。6名でランチをしながら活動報告や情報交換を行いました。前菜からお肉、デザートまで満たされるランチコースで、お昼からのビールは最高でした。仲間で話すと、自分がこれからどうしていこうかとか考えたり、色んなアドバイスやヒントがもらえたり、良い刺激になります。アロマだけではなく、良いオイルや食材の話、マヤ暦の話などとても楽しい時間を過ごせました。これからも会員様が楽しめる企画が出来ればと思います。



ボランティア活動

「自分らしく生きる」ことを支えるために

はっぴーの家(播磨)  
活動スケジュール  
7月19日(水)  
8月16日(水)  
9月20日(水)

神戸(播磨)のみ活動を継続しております。東京、名古屋の再開につきましては、HP・Facebook・メールにて随時お知らせいたします。アロママッサージに必要なブレンドオイルはJCAAにて用意しています。ボランティア活動が初めての方、各活動場所に担当が引率をいたしますのでご安心ください。ホームページにて参加申込受付中です！



参加者の声

利用者様がたくさんお話ししてくださり、セラピストも力をもらいました。

余命いくばくもない利用者様の施術に入らせて頂きました。この瞬間を大切に、心を込めてケアをさせていただきます。



Holistic care professional school からのお知らせ

◆2023年度の進級説明会（3コース合同）

日時：8/11(金祝) 10:00～12:00  
会場：HCPS神戸本校（Web参加可）

臨床アロマセラピスト®養成コース  
エルダーケアアロマセラピスト®養成コース  
チャイルドハビリテーションアロマセラピスト®養成コース



詳細はこちら