

## 心身への作用

作用用語	意味	作用を示す精油。( )内は作用を示す成分名
ずのう めいせき 頭脳明晰作用	脳を刺激し明晰化する作用。	ローズマリー、ペパーミント、レモン、マジョラムなど
ちん せい 鎮静作用	神経を鎮静させ、心と身体の働きをリラックスさせる。眠気を催す催眠作用につながることもある。	ラベンダー(酢酸リナリル)、カモミール・ローマン(アングリカ酸エステル)、スイートマジョラム、サンダルウッドなど
ちん つう 鎮痛作用	痛みを和らげる作用。	ラベンダー(酢酸リナリル)、カモミール・ローマン(アングリカ酸エステル)、ペパーミント(メントール)、ゼラニウム(ゲラニオール) など
ちん けい 鎮痙作用	内臓や筋肉の痙攣を抑える作用。	ラベンダー、カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン、クラリセージなど
消化・食欲 増進作用	胃腸の消化活動を活発にし、食欲を増進する作用。又、胃の働きをよくすることを、健胃作用といいます。	オレンジ・スイート、グレープフルーツ、レモン、ベルガモット(リモネン) など
ホルモン 調節作用	ホルモンの分泌を調節する作用。	クラリセージ(スクラレオール)、ゼラニウム、イランイラン、ネロリ、ジャスミンなど
しげき 刺激作用	心身の活動を刺激し、高める作用。	ローズマリー、ティーツリー、ジュニパーベリー、ペパーミント、スペアミントなど
きょうそう 強壮作用	心身(体の様々な機能や能力)を元気にする作用。	オレンジスイート、ユーカリ、シダーウッドアトラス、ローズオットー、プチグレンなど
めん えき ふかつ 免疫賦活 作用	免疫の働きを高め、活性化する作用。	フランキンセンス、レモン、ラベンダー、ティーツリー、パチュリ など
つう けい 通経作用	生理周期を正常化して、生理を促す作用です。	カモミール・ローマン、カモミール・ジャーマン、ローズマリー、クラリセージ、ジャスミンなど
かん げ 緩下作用	腸の蠕動(ぜんどう)運動を刺激し、穏やかに排便を促す作用。	スイートマジョラム、ブラックペッパー、オレンジ・スイートなどの柑橘系精油など
く ふう 駆風作用	胃腸内のガスを排出する働きを促す作用。	レモンなどの柑橘系精油、ブラックペッパーなど
こう えんしょう 抗炎症作用	炎症を鎮める作用。	カモミール・ジャーマン(カマズレン)、カモミール・ローマン、ラベンダーなど
り にょう 利尿作用	尿の排泄(はいせつ)を促進する作用。	ジュニパーベリー、ゼラニウム、レモン、ユーカリなど
きょたん 去痰作用	気管支から過剰な粘膜炎を排出して除去する作用。	ユーカリ(1,8-シネオール)、ローズマリー(カンファー)、ベルガモット、ミルラ、ペパーミントなど
うつ 抗鬱作用	抑鬱な気分を解消する作用。	イランイラン、オレンジ、グレープフルーツ、ジャスミン、ローズ・オットー、ラベンダー、メリッサ、ネロリ、ローズウッド、パチュリー、ベルガモット、ローズマリー、ゼラニウムなど

## 皮膚への作用

作用用語	意味	作用を示す精油。( )内は作用を示す成分名
<small>しゅうれん</small> <b>収斂作用</b> (アストリンゼント作用)	皮膚をひきしめる作用。	ローズマリー、フランキンセンスなど
<b>保湿作用</b> (モイスチャー作用)	皮膚にうるおいを与え、乾燥を防ぐ作用。 ※精油には、皮膚を作る細胞を活性化して皮膚のターンオーバーを正常にする働きがあり、この働きのおかげで肌に対する保湿作用が生まれる。	ローズマリー、ネロリ、ゼラニウムなど
<b>エモリエント作用</b>	皮膚を柔らかくする作用。	ネロリ、サンダルウッド、レモンなど

## 細菌やウイルス、虫などに対する作用

作用用語	意味	作用を示す精油。( )内は作用を示す成分名
<b>殺菌作用</b>	バクテリアなどの細菌を殺す作用。	ラベンダー(リナロール)、ペパーミント(メントール)、レモングラス(シトラール)など
<b>抗菌作用</b>	細菌の増殖を抑える作用。	
<b>抗ウイルス作用</b>	ウイルスの増殖を抑える作用。	ティーツリー、ユーカリ、ニアウリ、ラベンサラ、レモンなど
<b>抗真菌作用</b>	真菌(カビ)の増殖を抑える作用。	シダーウッドアトラス、ティーツリー、ラベンダー、レモングラスなど
<b>殺虫・虫除け作用</b>	有害な昆虫を殺したり寄せ付けない作用。	レモングラス、ゼラニウム、シトロネラなど