

エッセンシャルオイル・家庭の救急箱 その使い方

Family First Aid with Essential Oils

Methods of Use

Peter Minke, PhD





免責 Disclaimer

注意事項：この資料に含まれているすべての内容は教育を目的としたもので、診断や処方、治療を目的としたものではありません。これらの情報を医療行為に使用することは禁止されており、プレゼンターと資料製作者はいかなる責任も負いません。

The information contained in this presentation is for educational purposes only. It is not provided to diagnose, prescribe or treat any condition of the body. The information should not be used as a substitute for medical counseling with a health professional. Neither the presenters nor the publisher accept responsibility for such use.

セミナーのポイント Overview



🌿 エッセンシャルオイルの紹介と
品質の重要性：4つのP

Introduction to essential oils and the
importance of therapeutic quality: the 4 P's

🌿 エッセンシャルオイルが日常の応急処置に有効な理由

Why essential oils are useful tools for common first aid situations

🌿 オイルの安全な使用方法、特に乳児や子供に対して

How we use essential oils including safety tips, especially with infants
and children



エッセンシャルオイル

Essential Oils

エッセンシャルオイルとはどの様に作用するか？

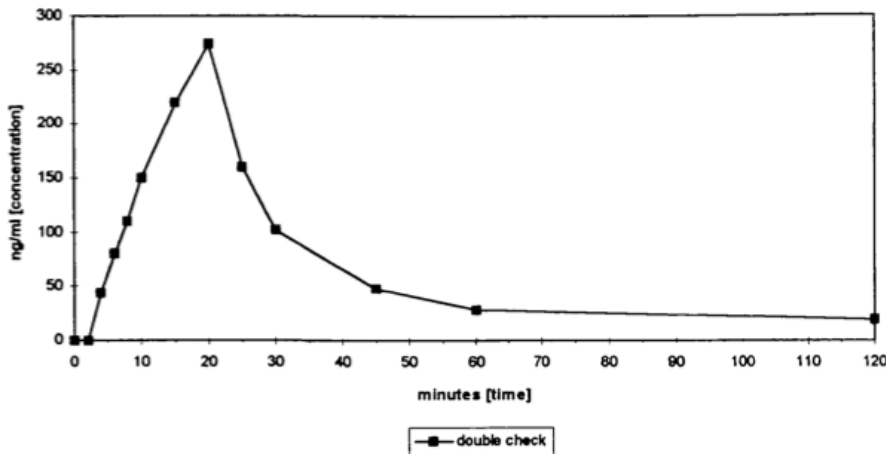
How do essential oils work?

What are essential oils and how do they work?

🌿 エッセンシャルオイルとは植物を蒸留することによって出来る、たくさんの香り成分から構成された脂溶性抽出物です。

Essential oils are fat soluble steam-distilled plant extracts composed of small aromatic compounds.

🌿 分子が小さい香りの成分は素早く浸透し、体内から排出されます。 Small aromatic compounds penetrate quickly, leave quickly



Stimpfl, T., Našel, B., Našel C., Binder, R., Vycudilik, W. and Buchbauer, G. (1995) Concentration of 1,8-cineol in human blood during prolonged inhalation. *Chem. Senses*, 20, 349–350.

Figure 1 Concentration of 1,8-cineol in human blood (serum) during inhalation

エッセンシャルオイルは安全か？

Are essential oils safe?

純粋なエッセンシャルオイルは安全で、
合成されたオイルは安全ではありません。

Pure essential oils are safe, synthetic oils are not



VS.



ヤング・リヴィングの品質 Therapeutic Quality

🌿 エッセンシャルオイルに含まれる分子が小さい香りの成分は素早く体に浸透します。

Small aromatic compounds in essential oils penetrate the body quickly

🌿 合成されたり、不純物の混ざった粗悪なエッセンシャルオイルは体に毒素を運び込みます。

Synthetic or adulterated essential oils can carry toxins into the body.

🌿 高品質なオイルは、すべての製造工程が注意深くモニターされる中で作られています。

Therapeutic oils are produced by carefully monitoring all stages of oil production.

🌿 4つのP :

植物、製造工程、純度、有効性は必須です。

The 4 P's: plant, preparation, purity, and potency are essential



原則1

Principle 1

高品質のオイルからは大きな恩恵を受けられます

Expect therapeutic results from therapeutic oils.

🌿 香りを楽しむだけのレベルのオイルにNOと言いましょ！

Just say NO to recreational fragrancng!

🌿 4つのPの重要性

The Importance of the 4 P's



植物はなぜエッセンシャルオイルを作るのか？

Why do plants make essential oils?



- 🌿 **感染から身を守る消毒的役割**
Antiseptic to protect the plant from infection
- 🌿 **細胞組織を酸化から守る**
Antioxidant to protect tissue from oxidative damage
- 🌿 **水分の流れと循環を促進する**
Penetrating to promote fluid flow/circulation
- 🌿 **香りで虫や動物をひき寄せたり、攻撃したりする**
Aromatic to attract or repel insects/animals

エッセンシャルオイルは人体にも同様に作用します

Essential Oils Work The Same Way For Us

エッセンシャルオイルの効果に関する論文は何千もあります。

There are thousands of peer reviewed journal articles documenting the effects of essential oils.

論文に取り上げられた効果には以下のようなものがあります。

Attributes of various essential oils include:

- 🌿 抗菌 antimicrobial
 - 🌿 抗炎症 anti-inflammatory
 - 🌿 抗ガン anti-tumoral
 - 🌿 免疫促進 immune stimulating
 - 🌿 抗酸化 antioxidant
 - 🌿 細胞への酸素供給
oxygenation of tissue
 - 🌿 血管拡張 vasodilation
 - 🌿 気分の高揚 mood elevation
 - 🌿 脳化学上のバランス作用
balancing to brain chemistry
 - 🌿 筋肉のリラックス muscle relaxation
- その他たくさん and much more

安全性 Safety

❧ オイルと水は混ざらない。 Oil & water don't mix.
熱く感じる場合は植物油を塗布し、その後石鹸と水で流す。

(If it burns, put vegetable oil on it, then soap & water.)

❧ 乳児にメンソールを使わない。

Babies & menthol don't mix.

ペパーミントやウィンターグリーンは
3歳以下の子供には使わない。

(Don't use peppermint or wintergreen with children under 3.)

❧ 紫外線の当たるところには塗布しない。

“Put it where the sun doesn't shine.”

特にシトラス系オイルには光毒性があります。

(Some oils are photosensitive... mostly citrus.)



応急処置にはスピードが肝心！

In First Aid, Speed Matters!

細胞組織が以下のような影響を受ける場合、
応急処置のスピードが大変重要です。

Speed of application becomes very important in some
situations for local tissue effects:

🌿 細胞組織がダメージを受けたこぶ、火傷、怪我は、時間が経つほど腫れや炎症を大きくします。

Bumps, burns, and injuries where tissue is damaged
– each passing moment allows more swelling and/or inflammation.

🌿 出血に対しては、早急な処置が必要です。
Bleeding – obviously needs quick attention.

🌿 毒が広がる虫刺されなどは、即効性が必要です。
Stings or bites where venom is spreading – needs quick results.



原則 2 Principle 2

手持ちのオイルを使ってください。

Use What You Have

体験談 Some examples from personal experience:

🌿 太陽の下で作業をしていた時に体温が上昇しました。

→ 耳の外側にペパーミントを数回塗付しました。

I get overheated working in the sun – I put several drops of Peppermint on the outside of each ear.

🌿 私の妻は妊娠中に不安感を持つことがあります。

→ 彼女はラベンダーをディフューズしました。

My wife becomes anxious during labor – she inhales Lavender oil from a diffuser.

🌿 私の長男が鼻血を出しました。

→ 彼の腕にサイプレス塗付しました。

My oldest son has a nose bleed – I put Cypress oil on his arm.



原則 3

Principle 3

わずかな変化も見逃さない人となってください。 Be a Super Sleuth



良い変化も悪い変化も見逃さないように。

Watch carefully for any signs of change... better or worse.



素早い結果を期待する。

Expect immediate results.



もし期待する結果が見られない場合はプログラムを変える。

Change the program if it's not working.



(ヒント: 病院へ行くまでの時間や診察を待つ間も、必ず携帯してください！)




(Hint: oils can be applied while on your way or waiting in the emergency room! Bring them with you!)

早い段階での取り組みが有効

Early Intervention Is Best

早い段階で取り組むと、より少ないオイルをより少ない回数で済むことが分かっています。

We find we need to use less oil less often if we apply oils early in the illness process.

-  早い段階なら、1日2～4回のオイルの使用で十分です。
Oil applications 2-4 times per day is often enough for early cases.
-  進行している場合は、10分間隔でオイルを使用します。
Oil applications every 10 minutes for cases where illness has advanced in the body.
-  体の大きさに合ったオイルの量を使います。
We use more oil for a large body and/or larger issue than we do for a small body and/or smaller issue.

原則 4 Principle 4

体の大きさに合わせたオイルの使用 Body Weight Equivalent

赤ちゃんには大人
より少量を使います。

Use less on a

baby

than you do on a

large man.



どれくらいの量を使うのか？

How much oil do I use?



私の14年間の家庭でのエッセンシャルオイルの使用経験から私は次のように考えています。

オイルは十分な量を、十分な回数、十分長い期間使用するのがよいでしょう。

Our approach is to use enough oil, often enough, for long enough period of time to make a difference.

🌿 体にあったオイルの量を使います。私の場合は、大きな体には6～8滴、子供には1～3滴、赤ちゃんには0.5滴

We use more oil for a larger body (6-8 drops per application) and less oil for a small body (1-3 drops for a small child or 0.5 drops for an infant).

🌿 大きな結果を求める場合は、頻繁に使用します。（私の場合は、10分毎）
小さな結果で良い場合は、間隔をあけて使用します。（私の場合は、4時間毎）

We use frequent applications (every 10 minutes) when we need big results, we use occasional applications (every 4 hours) when we need small results.

🌿 更なる効果を求める場合は、部屋にディフューズもします。

We diffuse oils in the room for additional effect.

子供のために適したオイル

Our Favorite Oils To Use With Infants



🌿 ヴァラー Valor

🌿 レモン Lemon

🌿 マートル Myrtle

🌿 ラベンダー Lavender

🌿 フランキンセンス
Frankincense

原則 5 Principle 5

頻度、量、期間 Frequency, Intensity, Duration

必要に応じた使用

Use proportionate to the need.

(AKA Mommy Mode)



マザーズバッグに必須の製品

Diaper Bag Essentials

🍃 ヴァラー Valor

🍃 サイプレス Cypress

🍃 ピューリフィケーション Purification

🍃 シーズオイル、スプレー、
ハンドクリアジェル

Thieves (oil, spray, hand-purifier)



家庭で必須の製品 Home Essentials

マザーズバッグに必要な製品に加えて
Diaper Bag Essentials, plus...

🌿 フランキンセンス Frankincense

🌿 ラベンダー Lavender

🌿 レモン Lemon

🌿 ペパーミント Peppermint

🌿 マートル Myrtle

🌿 イミュウエル ImmuPower

🌿 ロールオンペパーミントブレンド
Deep Relief Roll-on



原則 6

Principle 6

オイルを常に携帯しましょう。 Be Prepared with Essentials Oils

オイルを持っていなければ、
当然使うことはできません。

You can't use oils...

if you don't have oils.



大切な原則の復習

Review of Key Principles

1. 香りを楽しむだけのレベルのオイルに“NO”と言いましょ。使ってよいのは純度の保証された高品質のオイルだけです。
Just say “NO!” to recreational fragancing: expect therapeutic results from therapeutic oils.
2. 手持ちのオイルを使いましょ。
Use what you have.
3. 結果を待ちつつ、わずかな変化も見逃さない人となつて下さい。良い兆候を探ましょ。
Expect results. Be a Super Sleuth. Observe carefully for signs of improvement.

大切な原則の復習

Review of Key Principles

4. 体の大きさに合わせた使用：

4,500グラムの赤ちゃんへの1滴は、90キロの大人の20滴と同等です。

Body weight equivalent: one drop on a 10 lb baby is equivalent to 20 drops on a 200 lb adult.

5. 頻度、量、期間：

十分な量を十分な回数、十分な長さ使います。

(私の場合は3～12滴を、10～15分毎に、2～3時間)

Frequency, intensity, duration (Mommy Mode): use enough oil, often enough, for long enough (3-12 drops every 10-15 minutes for 2-3 hours).

6. 常に携帯していなければ、必要な時に使えません。

(必要になってから注文するのでは間に合いません)

You can't use what you don't have

(or... it may be too late to place an order in an emergency).

アレルギーに対する 原則の適応

Apply These Principles:

Allergies

手元にあるオイルを使ってください。

Use What You Have

家庭のオイルセット

First Aid Kit

🌿 ペパーミント

Peppermint

🌿 フランキンセンス

Frankincense

🌿 ヤングパナウェイ

PanAway

🌿 イミュウエル

ImmuPower

🌿 マートル

Myrtle



その他のオイル：即効性

More Oils: Immediate Relief

🌿 ロールオン ブリーズアゲイン

Breathe Again Roll-On

🌿 ユーカリラディアータ Eucalyptus

🌿 アールシー R.C.

🌿 レイブン Raven

🌿 ブルーサイプレス Blue Cypress

🌿 ラヴィンサラ Ravinsara

そしてパイン、アイダホバルサムファー

Also Pine, Balsam Fir






覚えておくべきこと：頻度、量、期間

Remember: Frequency, Intensity, Duration

状況を見極めましょう。

Be a Super Sleuth

-  **良い変化も悪い変化も見逃さないように。**
Watch carefully for any signs of change... better or worse.
-  **原因を探り、長期的に身体をサポートする。**
Look for triggers and long-term body support
-  **もし期待する効果が見られない場合は、プログラムを変える。**
Change the program if it's not working.

体の中で何が起きているのか？

What may be happening in the body?

 食べ物に対する反応 Reactive to food

 環境的な刺激に対する反応

Reactive to environmental irritant

≈ 花粉 Pollen

≈ 菌類 Fungus

≈ 化学物質 Chemical

 組織全体の反応

Systemically Reactive

食べ物に対する反応

Reactive to Food

🌿 食生活を変化

Change Diet

🌿 消化器

Support Digestive System

🌿 血糖

Support Blood Sugar



食べ物に対する反応

Reactive to Food

🌿 ダイガイズ Di-Gize

🌿 ダイジェスト クレンジング Digest and Cleanse capsules

🌿 ペパーミント Peppermint

そして Also...

🌿 フェンネル Fennel

🌿 ゼラニウム Geranium

🌿 ジンジャー Ginger



環境的な刺激に対する反応

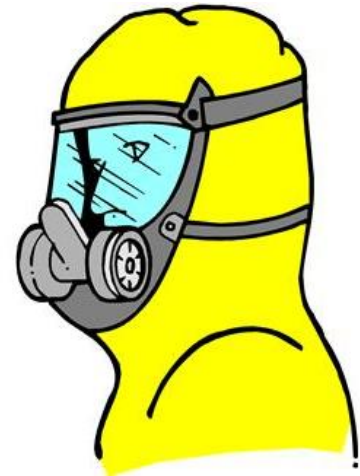
花粉、菌類、化学物質

Reactive to Environmental Irritant

Pollen, Fungus, Chemical

🌿 体内のクレンジング Cleansing

🌿 肝臓 Liver Support



環境的な刺激に対する反応

花粉、菌類、化学物質

Reactive to Environmental Irritant

Pollen, Fungus, Chemical

🌿 バランスコンプリート(ファイブデイクレンジ)

Balance Complete (5 day cleanse)

🌿 ニンシアレッド

NingXia Red

そして Also...

🌿 ジュバフレックス

JuvaFlex

🌿 フランキンセンス

Frankincense

🌿 ティートウリー

Melaleuca alternifolia



環境的な刺激に対する反応

花粉、菌類、化学物質

Reactive to Environmental Irritant

Pollen, Fungus, Chemical

🌿 ヤングシーブスをディフューズする。
(直接吸入又は夜に)

Diffusing Thieves (direct inhalation or at night)



組織全体の反応

Systemically Reactive

🌿 ストレス Stress

🌿 アルファ交感神経

Alpha-Sympathetic
Nervous System

🌿 副腎

Adrenal Support



全身の反応

Systemically Reactive

🌿 ラベンダー Lavender

🌿 ロールオン ラベンダーブレンド Tranquil Roll-On

🌿 ロールオン バニラ・ライムブレンド
Stress Away Roll-On

そして Also...

🌿 ローズマリー Rosemary

🌿 ルタ ヴァラ RutaVaLa

🌿 ヤングリヴィング レインドロップテクニック
Raindrop Therapy



オイルを常に携帯しましょう。

Be Prepared with Essentials Oils

オイルは持っていないければ...

You can't use oils...

使うことができません。

if you don't have oils.



ありがとうございました！
Thank You

