

東洋医学×アロマセラピーで  
究極の予防医学を目指す【入門編】

制作・監修 Office Guri

このテキストは著作権によって保護された著作物です。

テキストの一部またはすべての無断掲載・転載・複製・配布を禁止します。

## <はじめに>

「アロマセラピー」は西洋で「薬草医学」をベースに発展してきた自然療法です。現在は美容、リラクゼーション効果がクローズアップされ、一般的に知られていますが、実は「アロマセラピー」は「単なるリラクゼーション以上の効果」を持っていると言ったら、あなたは驚かれるでしょうか？

例えば、現在「湿布薬」として良く知られている製品の中に配合されている「鎮痛薬」の中に「サリチル酸メチル」という成分があります。この成分は実は、「柳の仲間である植物から抽出したエキスの中に鎮痛作用を持つものがある」ということから発見されました。そして現在では、「ウインターグリーン」というアロマセラピーで用いる香りのオイル「精油」の成分の98%がこの成分で占められることで知られます。

つまり、精油の中に含まれる成分の中には、実際に医薬品として使用される成分が含まれているケースもある、ということです。このことは、アロマセラピーが「薬草医学」の流れを汲み、その成分が確かな「薬理効果」を持つことを現しています。

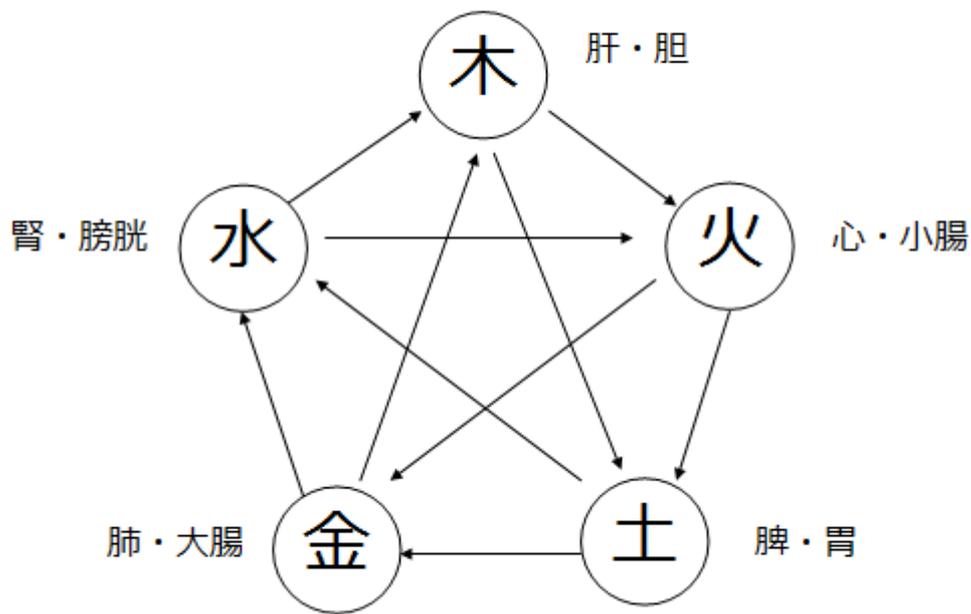
では、一見何の接点もなさそうに見える「東洋医学」と「アロマセラピー」がどう融合し、私たち自身、そして愛犬のケアに活用できるのでしょうか？

東洋医学では世の中のすべてのものを陰陽五行説で捉えます。世の中の様々な物質や現象を「木（もく）」「火（か）」「土（ど）」「金（ごん）」「水（すい）」で分類する考え方ですね。

この五行に「臓器」「感情」「季節」など様々なものを対応させて捉えるのが基本の考え方です。

この考え方でいくと、例えば東洋医学の「薬膳」ですべての食品、飲み物、調味料に至るまで「帰経（きけい）」が決まっており、その薬効がどこに作用するかが決まっています。

そのため植物から抽出された「精油」を五行で分類し、どのような場合に使用したらより効果的かという風に捉えたのが「東洋医学的なアロマセラピーケア」の基本の考え方です。



例えば、「肝に属する精油・カモミールローマンは、リラクゼーション効果を誘い、肝の不調で不安定になっている心のケアに利用できる」「脾に働きかける精油・スイートマジョラムは気を補い、体を温める効果が期待できる」などです。

一般的なアロマセラピーの考え方では、「カモミールローマンに含まれるアングェリカ酸エステルが中枢神経に働きかけて…」と成分による薬理作用で考えるところですが、そこに東洋医学的な視点が行くと「肝は怒りの感情と関連が深い臓器である。そこで肝の異常で情緒不安定になっている場合、肝に働きかける精油であるカモミールローマンを使うことで気持ちを鎮める効果が期待できる」という風になります。

つまり、こういうことです。一般的なアロマセラピーは「成分から見た薬理効果」でその効果を捉えますが、東洋医学の場合、「その精油が体のどこに働きかけるか？ = 帰経」をもとに、どのような効果が期待できるかを考える、ということですね。

さらに面白いことに、一般的なアロマセラピーの視点で考えた薬理効果と東洋医学的な視点でみた効果は一致するケースが多いです。

これは一般的な栄養学や現代科学で解明されている食品に含まれる成分の効果と、東洋医学がベースになっている「薬膳」で古来より重要視されていた効果が、はからずも一致していて整合性があることが多い、というのに似ています。

東洋医学の優れた点は、まず対象となる人や動物の状態を確認し、それに併せてケアの方法や何を食べたり飲んだり、香りを嗅いだりするか？を選べる点です。

まさにオーダーメイドシステムのケアということですね。

また、季節によってどの臓器が影響を受けるのか？ということもはっきりしているので、例えば秋の乾燥した季節に「肺」のケアをしたい、という場合、「肺」に「気」を補う精油を嗅ぐ、マッサージオイルとして植物オイルで希釈するといったやり方で手軽にアロマセラピーでも東洋医学的なケアを行なえるようになります。

では、早速アロマセラピーを始めよう！とその前に「安全に使う為の注意事項」をお知らせしておきます。精油は薬理作用を持った有機化合物の集まりです。精油は日本では雑貨扱いですが、薬理作用を持ったものである以上、「適切な使い方」をきちんと理解した上で使用することが大切です。

安全の為の注意事項は決して難しいものではありません。

ぜひこうした「基本事項」をマスターして、精油を楽しく、快適に健康サポートに活用してくださいね！

## 第1章：アロマセラピーを利用するにあたり

### 知っておきたい基本事項

**1：原液を直接肌に塗らないようにします。**

**2：精油の飲用はできません。**

(専門家の指導の下、精油を飲用するケアの考え方もありますが、専門知識を必要とするのと、飲用に使用する精油はメディカルグレードの精油である必要があります)

**3：目に入らないように注意しましょう。**

**4：精油は揮発性の性質のため、引火する可能性があります。**

台所などの火気まわりでの使用には十分注意が必要です。

**5:高温多湿を嫌うため、精油は開封後、蓋をしっかりと閉め、冷暗所に保管してください。**

**6:子供やペットの手の届かない場所に保管しましょう。**

よい香りがする精油は食物と間違えられやすく、誤飲事故にもつながります。

**7:精油に似た外見の合成オイル（ポプリオイル、ルームフレグランスオイル等）と混同しないように注意しましょう。**

アロマセラピーで使用する精油は、植物から抽出されたものを指します。合成オイルの場合、匂いは精油と似ているケースがありますが、含まれる成分が異なる為、アロマセラピーでの効果を得たい場合には望む結果を出せません。必ず植物から抽出された天然のオイル＝精油を使用するようにしてください。

いろいろと注意事項を書きましたが、アロマセラピーは正しく行えば、特に危険なものではありません。しかしながら、以下のケースは使用時に注意が必要、または使用しないようにしましょう。

・妊産婦（妊娠中の犬を含む）やお年寄り（シニア犬）、その他敏感な体質の場合は、香りに反応しやすいこともあります。もし通常の使用量で不快感や異変を感じるときは使用を中止しましょう。使用が不安な場合は、専門知識のある人に相談しましょう。

**\*妊娠中のアロマセラピーについては、禁忌とされる精油についても専門家の意見が分かれています。心配な場合は使用しないことをお勧めします。**

・3歳未満の乳幼児および6ヶ月未満の子犬には香りを嗅ぐ使用方法＝室内芳香以外はおすすめしていません。マッサージオイルなどで直接精油が体に触れる使用方法は、避けた方が良いとされる期間を過ぎてから試すことをお勧めします。

・使用中、異常（赤み、はれ、かゆみや刺激など）が現われた場合、使用を中止し、大量の水で洗い流してください。

・精油の中には紫外線に当たると皮膚を刺激する成分を含むものがあります。ベルガモットやレモンなどの柑橘系果実の皮を圧搾して採った精油などがそれに当たります。これを「光毒性」と呼びますが、こうした精油の使用時は注意が必要です。

・火を利用したアロマランプやアロマポット等の火気には十分お気をつけください。ペットのいる環境では、Office Guri では火を使用しない電動式の超音波ディフューザーの使用を推奨しています。

**・癲癇を持病に持つ犬の場合、精油の特定の成分が脳神経を刺激する可能性が示唆されていますので「てんかんには禁忌」と表示のある場合は使用しないことをお勧めします。これは、精油成分が直接、発作を引き起こすという意味ではなく、脳神経を刺激する微量成分を含む以上、安全面や飼い主さんご自身が安心してアロマセラピーを犬に行う為の配慮です。**

以上が注意事項となります。大切な内容ですので是非覚えておいてくださいね。

## 第2章：陰陽五行説に基づいた精油の分類

今回は犬にお勧めの精油「5種類」について、陰陽五行説に基づいた分類をご紹介しますと思います。

☒

**肝：運動系の異常、情緒の変動、自律神経の失調…カモミールローマン**

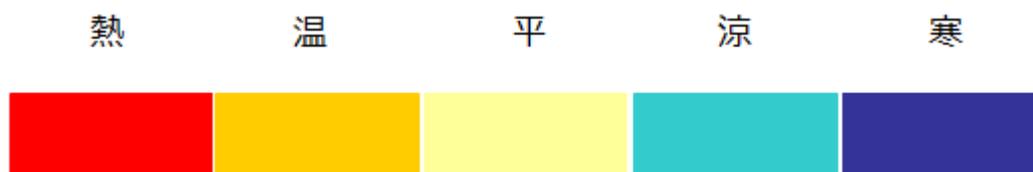
**心：循環器系にトラブル、中枢神経系の異常…ローズ・オットー**

**脾：消化器系のトラブル、水分代謝の異常…スイートマジヨラム**

**肺：呼吸器系、水分代謝の不調、皮膚トラブル…ティーツリー**

**腎：泌尿器、生殖器官のトラブル、水分代謝の不調…ゼラニウム**

また、精油も種類によって「体を温める作用」「体の熱を冷ます作用」「どちらにも属さないもの」に分類可能です。これは「薬膳」で食物の「五性」と同じ考え方ですが、精油にもそれぞれ「五性」があると考えられています。



これからご紹介する精油が体のどこに働きかけるのか？（帰経）、その精油は体を温める作用があるのか？それとも熱を冷ます作用があるのか？そのどちらでもないのか？（五性）を併せて明記していますので、愛犬や飼い主さんの体調に合わせてぜひ精油も上手に使い分けてみてください。

## 【肝】 肝に属する精油は、気のめぐりをよくし、

### リラックスを促します～カモミールローマン

- キク科 ●水蒸気蒸留法 ●抽出部位：花 ●鎮痙作用、鎮静作用、消化促進など
- 帰経：肝・心・肺 ●五性：平

りんごに似た甘い香りが特徴です。作用が非常に穏やかで、夜寝付けない子供の部屋に香らせるとよいハーブとされることから「お母さんと子供の為のハーブ」の別名を持ちます。犬のリラックスを誘う効果でも知られています。

カモミールローマンの主要成分として「アングリカ酸エステル」が挙げられますが、これは嗅ぐことで中枢神経に作用し、深いリラックス効果をもたらすことで知られています。

東洋医学的な視点で見た場合、カモミールローマンの働きで注目されるのは「滞った気の流れを改善する」という働きです。「肝」は「怒りの感情」と結びつきの深い臓器と捉えられています。つまり、「肝」の調子が悪いとイライラする、逆にストレスなどが過多になりイライラが増えると「肝」を傷めるという捉え方も可能です。「気」の流れがよくなる事は心を鎮めるのに役立つと東洋医学では考えます。また、気の流れが滞るとイライラする「気滞」体質を改善するにもカモミールローマンは役立つと考えられています。

こうした視点でみると、カモミールローマンは「肝」をケアしたい場合、「気滞」体質によるイライラを改善するために使用することで効果が期待できる精油と言えます。

このように、一般的なアロマセラピーによる「成分」から見た視点、それに東洋医学からみた精油の働きかけを考え併せると、より現在の状態や体調に合った精油を選択することができるようになります。

選択の際、帰経、五性などのバランスを最初から全部チェックするのは難しいので、まずは五臓の表をチェックし、体のどの箇所をケアしたいのか？を考えて精油を選ぶのがお勧めです。

話をカモミールローマンに戻します。

花から抽出する精油で、材料が貴重で高価であるため、精油単体で購入する場合、アロマセラピー初心者の方の場合、躊躇してしまうことが多い精油でもあります（3ml で 4,000 円前後の価格で販売されていることが多いです）。

そのため、今回の教材と「東洋医学アロマセット」ではこのカモミールローマンの優れた効果を手軽に体験していただくために、「カモミールローマン精油を使用したマッサージオイル」の形でご提供しています。

もしこの「マッサージオイル」でカモミールローマンのよさを体感し、この精油が気に入った、日常的に使用したい！という場合は、精油単体をアロマショップなどでお求めになることをお勧めします。

愛犬にツボマッサージを行なう際に、カモミールローマンのマッサージオイル少量を手に取り、胸の辺りに軽くつけてからマッサージをスタートするのがお勧めです。そうすることで、精油の香りを犬が自然な呼吸から嗅ぐことができるようになります。

人間のマッサージと違って、犬の場合肌に直接マッサージオイルをすりこむのではなく、胸の辺りに軽くつけることで、香りを吸入することで「嗅覚を通した刺激」「呼吸により、肺を経由して成分が直接血液に入る」ことによる効果を狙います。

カモミールローマンの精油自体は香りが強く、精油を直接かぐと「苦手だな」と感じる飼い主さんも多いです。植物オイルで適切な濃度に希釈し、マッサージオイルの形で使用すると「とてもよい香りで心地よく受けられるようになった」という方が多くなります。

**【心】心に属する精油は、循環器や脳の働きが低下している犬にお勧めです。「血」のめぐりを良くし、精神を落ち着ける効果が期待できる精油です～ローズ・オットー**

- バラ科 ●水蒸気蒸留法 ●抽出部位：花 ●抗炎症・抗うつ・不眠・PMSの緩和など
- 帰経：心・腎 ●五性：涼

ローズの精油は犬に対してすばらしい鎮静効果とスキンケア効果をもたらす精油として知られています。精油 1 滴(0.05ml)を得るために、バラの花を 50~100 個使用することで知られる精油です。ローズの精油の中でも特に香りと品質の良さで知られるのがブルガリア産の「ダマスクローズ」です。

また、ローズはその原料が貴重で高価なため、精油自体も高価なことで知られます。ブルガリア産ダマスクローズを使用した精油で、水蒸気蒸留法という製法で得られる精油は3mlあたり 1 万円以上で販売されているケースが多いです。

一方で、こうした貴重な材料からできるだけ多くの精油を得るために、有機溶剤を使用した抽出法でもローズの精油は抽出されます。この製法では、水蒸気蒸留法で得られるよりもたくさんの精油が得られるため、価格は水蒸気蒸留法で得られたものより安価になります。

しかしながら、有機溶剤抽出法で得られた精油は、精油内に有機溶剤が残留している可能性もあるため、犬のマッサージオイル等、直接犬の体に触れるものへの使用は Office Guri ではお勧めしていません。こうした場合は、水蒸気蒸留法で得られら精油の使用をお勧めします。

ローズの精油も犬への高価はすばらしいものですが、精油単体で購入する場合、非常に高価になります。そのため、前出のカモミールローマン同様、初心者の方が手軽に試すには躊躇素手しまうケースが多いです。

そこで今回の教材と「東洋医学アロマセット」では、このローズ精油を使用した「肉球クリーム」という形でご提供しています。天然のローズの香りを肉球クリームという形でまずは試してみて、もし愛犬が非常に気に入った、という場合は、その後ローズ精油を単体で購入することを検討してもよいでしょう。

東洋医学的な視点で見た場合、ローズは「心」を鎮める効果で知られます。また「気」の流れを良くする効果も期待できるため、体全体の生理機能を整える働きでも知られます。また、体に「陰」を補い、「血」の流れを良くする効果でも知られます。女性の肌をきめ細かく整えるスキンケア効果でも良く知られます。このことはローズが犬のスキンケアにも

すばらしい効果を発揮することを意味しています。

無香料、無添加の犬用液体シャンプーを購入し、バラの精油を1~2滴加えるだけですばらしいローズのシャンプーになります。また、ローズの精油を水で薄め、犬のブラッシングスプレーとしても利用可能です。香りのリラクゼーション効果と肌・毛へのスキンケア効果がダブルで期待できるのでお勧めです。

## **【脾】脾に属する精油は、消化器全般を元気づけたい、体力をつけたい時に役立ちます～スイートマジヨラム**

- シソ科 ●水蒸気蒸留法 ●抽出部位：全草 ●鎮静作用・血行促進
- 禁忌：妊娠中は使用を避ける ●帰経：脾・心 ●五性：温

血行促進を促し、精神を落ち着ける効果で知られる精油です。一般的なドッグアロマセラピーでは、心に不安を抱える犬のころころのケアにもよく使用されています。血行を促進するので血圧を下げる効果があるともされています。

東洋医学的な視点で見た場合、スイートマジヨラムの精油は「補陽」効果があると考えられています。たとえば体に「陽の気」が不足して、そのせいで体が熱を作る効果が弱い「陽虚」体質の犬や飼い主さんには、この香りをかぐことで「陽の気」を補うのに役立ちます。また、「補気」の効果もあるとされているので「気」が不足して元気が無い「気虚」体質の犬や飼い主さんのケアにもお勧めです。

「心」を鎮める効果、体を温める効果も期待できるとされています。

一般的なアロマセラピーの薬理作用の視点から見た場合、「テルピネン-4-オール」など鎮静作用を持つ成分を多く含みます。このことが心の安定を促す作用を促します。気持ちを明るくする作用でも知られます。

## 【肺】 脾に属する精油は、免疫力を高めるのに役立ちます

### ～ティーツリー

●フトモモ科 ●水蒸気蒸留法 ●抽出部位：葉 ●殺菌・抗菌・呼吸器のケア・鼻炎・  
心臓強壮・冷え性 ●帰経：肺 ●五性：温

ティーツリーは強い殺菌・抗菌効果で知られる精油です。

東洋医学的な視点で見た場合、「気」を補う作用があるとされています。東洋医学では免疫力を「気」(衛気・えき)が担うと考えていますので、免疫力を高める為にティーツリーの精油を使用することはお勧めです。また気・血の流れを良くする効果も期待されています。

肺は東洋医学では「秋」の季節に相当し、空気が乾燥する時期に損なわれやすいと考えられています。これは、乾燥が喉・鼻などの呼吸器を損なうのと同時に、乾燥した空気中には雑菌・ウィルスが増えることも関係しています(インフルエンザなどの流行が空気の乾燥した秋～冬に集中するのそのためです)。呼吸器系の感染症は、呼吸器の粘膜の免疫バリアが破られることによって起こります。そのため、乾燥の強い季節は加湿器などで空気の湿度を管理すると同時に、ディフューザーでティーツリー精油を拡散させる、ティッシュに数滴垂らして犬・飼い主さんが一緒に嗅ぐ「芳香浴」をすることで、感染症対策に使えます。

一般的なアロマセラピーの薬理作用的に照らし合わせてみた場合、ティーツリーは非常に優れた殺菌・抗菌効果を持つ精油として様々な場面で利用されています。また、フケのケアにも効果があるとされている為、犬用シャンプーなどに使用されているケースも多いです。その一方で、需要が多い精油の常で品質の悪い精油やまがいものも数多く出回っていますので購入時には注意が必要です。犬のケア以外にも、お掃除の際にバケツにティーツリー精油を1～2滴垂らした水で雑巾がけをすることで、室内を清潔に保つお掃除効果でも知られます。抗菌作用のある精油なので、雑巾をそのまま干しておいても雑菌が繁殖せず、においが着かずに助かっているという飼い主さんも多くいらっしゃいます。また、犬は直接寝転ぶ、素足で歩く床の掃除に重宝する、という飼い主さんも多いです。

## 【腎】腎に属する精油は、体の水分調整やホルモンバランスの調整が得意です～ゼラニウム

- フウロソウ科 ●水蒸気蒸留法 ●抽出部位：葉・花 ●抗不安作用・ホルモンバランスの調整・更年期・乾燥肌、シニア肌のケア ●禁忌：妊娠中は使用を避ける
- 帰経：腎 ●五性：温

ゼラニウムの中でも「ローズ・ゼラニウム」と呼ばれる甘い香りの精油です。

東洋医学の視点で見ると「心」を鎮める作用があると考えられています。そのため、情緒不安定な際の心のケアにもお勧めの精油です。生殖機能を高める、月経リズムを整えるなどホルモンバランスの調整が得意な精油です。また、皮脂の分泌を調整するので乾燥肌、シニア肌のケアにもよく用いられています。

腎の気が衰えること＝老化、という風に東洋医学では捉えていますので、シニア犬のマッサージに、ゼラニウムの精油を植物オイルで薄めたマッサージオイルを使用したマッサージを行なうのもお勧めです。

### 第3章：アロマセラピー活用法

#### 【1】芳香浴～香りを嗅ぐ、という最も手軽な方法です

ティッシュに精油を1～2滴垂らして犬に積極的に嗅がせるのが最も手軽な方法です。または専用器具である「ディフューザー」を使うのもお勧めです。



#### アロマスプレーも手軽な方法でお勧めです。

50ml サイズのスプレー容器に対し、お好きな精油を2～3滴入れ、水を入れてよく振ります。犬の目の周りや肛門周りを避け、全身にスプレーします。精油と水は分離するので使用するごとに良く振って使います。

## 【2】足浴～小型犬には手軽でお勧めです

洗面器にぬるま湯を張り、その中に精油を1～2滴垂らして犬の足をつける方法です。小型犬の飼い主さんで、この方法で手軽に足浴を楽しんでいる方が数多くいらっしゃいます。足がぽかぽかと温まり、血行もよくなるのでお勧めです。

## 【3】オリジナルのアロマシャンプー作成

無香料の犬用液体シャンプーを購入し、その中に精油を少量混ぜるだけでオリジナルのアロマシャンプーになります。肌や毛に効果のある精油の場合、このようにシャンプーに混ぜて使用するのもお勧めです。精油を加える際の目安は、シャンプー100mlに対し精油1滴程度にとどめるのが、初心者の場合お勧めです。

## 【4】アロママッサージオイルの作成

植物油（べたつきが少なく入手しやすいホホバオイルがお勧めです）にお好きな精油を入れて、オリジナルのマッサージオイルの作成が可能です。オイルは無印良品などで購入可能です。オイル30mlに対し精油3滴程度を上限に加えるのが初心者の方にはお勧めです。マッサージオイルは犬の胸の近くに軽くつけ、自然な呼吸をしながら精油を成分を犬が吸入できるように使用します。

## 第4章：プチ不調！！こんなときには「五臓」のここをケアしよう！

### ●プチ不調とは？

病気ではないけれど、体がだるい、元気が無い…東洋医学でいうところのまさに「未病」の状態がこれに当たります。病院へいくほどではないけれど調子がいまひとつ、ということとは私たち人間にも、そして犬たちにも存在します。

こうしたプチ不調が起きた場合、大切なのはまず「原因は何か？」を注意深く観察することです。その上で、食生活、睡眠不足、ストレスなど、ライフスタイル全般を見直し、病気の原因となるような要因はできるだけ早く取り除くようにします。それと同時に、原因に併せた東洋医学アロマのケアを行なうことで「気」「血」の流れを良くし、体の中から元

気になることができます。

是非未病の段階から体に合わせたケアを行なうことで、愛犬と飼い主さんの元気な毎日のサポートに活かしてしてください。

## 【1】むくみ

むくみは細胞内の水分調整がうまくいかないこと、それによって水分が過剰に体内に溜まってしまふことで起こります。人間の場合は塩分の多い食事を摂ると翌日むくむことがあります。また、運動不足などが原因でリンパの流れが滞ることでむくみが起きます。

むくみは腎臓・肝臓・心臓の病気が原因のこともあるので、むくみの程度がひどい、長期間続くといった場合は医師の診断を受けることが大切です。

**中医学ではむくみの原因は「肺」「脾」「腎」の機能低下の為に起こると考えます。**

そのため、「肺」「脾」「腎」に作用する精油を使用した足浴や芳香浴がお勧めです。

### ●活用レシピ：

ティーツリー（肺）、マジョラム（脾）、ゼラニウム（腎）の精油を嗅ぐ。

ゼラニウム（腎）精油を使用した足浴。

## 【2】食欲不振

胃腸の調子がいまひとつ、または夏ばてなどで食欲が無いということは、犬・人間共によく起こることです。

東洋医学ではこうした場合、「脾」が弱っている状態と考えます。また、精神的なストレスも食欲不振の原因となります。そうした場合「肝」が緊張状態となり、相克の関係にある「脾」に影響を与えて動きを止めてしまうと東洋医学では考えます。

こういう場合は「肝」をケアすることで「ストレスケア」を行い、「脾」を元気付ける香り

を嗅ぐことで胃腸の働きを助けるよう促します。

●お勧めレシピ：

マジョラムの香りを嗅ぐ芳香浴（脾）。

カモミールローマンのマッサージオイルを使ったマッサージ（肝）。

### 【3】ストレスによる不調

東洋医学では病気の原因を「感情」にも求めます。現代医学では病気の原因を細菌やウイルスによる感染症と考えるケースが多いですが、東洋医学では「七情」とよばれる感情の変化が、それぞれ「五臓」に影響し、そうした感情の変化が大きすぎると病気の原因になると考えています。

そうした「五臓」の中でもストレスの影響を受けやすいと考えられているのが「肝」「心」「脾」の3つです。特にストレスの場合は「肝」の気を整えるのが重要になります。「肝」のケアに有効なアロマケアを優先して行き、状態に合わせて「心」「脾」のケアを追加していくのがお勧めのやり方です。

●お勧めレシピ：

カモミールローマンのマッサージオイルを使ったマッサージ（肝）。

ローズの肉球クリームを使った肉球マッサージ（心）

マジョラムの香りを嗅ぐ芳香浴（脾）。

### 【4】アトピー対策

アトピーが起こる原因は様々ですが、中医学では皮膚との関連が強い「肺」のトラブルの一種であるという捉え方をします。また、体内にある毒素を排泄するために皮膚を通して排泄を行なうという考え方もするため、体質改善のために「肺」「脾」「腎」のケアも重要であると考えます。

アトピーは痒みなどの症状が辛い疾患です。獣医師からこうした辛い症状を緩和する為の適切な医療を受けつつ、自宅でアロマケアを取り入れてホームケアとして実践するのがお勧めです。

### 【かゆみが強いタイプ（風熱タイプ）】

「肝」のケアを中心に行うのがお勧めです。

#### ●お勧めレシピ：

カモミールローマンのマッサージオイルを使ったマッサージ（肝）。

### 【じゅくじゅくタイプ（湿熱タイプ）】

心、肺、脾のケアが大切です。

#### ●お勧めレシピ：

ローズの肉球クリームを使った肉球マッサージ（心）

ティーツリーの足浴、芳香浴（肺）。

マジョラムの足浴、芳香浴（脾）

## 【5】下痢

食べすぎ、食中毒、ストレスで起こる下痢など様々が原因で下痢は起こります。犬にとっても身近なトラブルのひとつです。下痢は軽度のものから、激しい下痢で体の水分が急激に失われるものまで様々です。下痢については獣医師の診断を仰ぎつつ適切な対応をすることが重要です。同時にアロマのケアも取り入れ、愛犬のお腹のトラブル回復をサポートしてあげてください。

東洋医学では下痢は「脾」のトラブルであると考えます。「脾」のケアを行う為の精油を選び、マッサージなどを行うのがお勧めです。

#### ●お勧めレシピ：

マジョラムの芳香浴（脾）をしながらのお腹マッサージ。

（お腹をやさしく手のひらで円を描くようにマッサージします）

## 【6】便秘

ずっと便がでない、便を出す際に強くいきむ、ころころした便が出るなど、これからすべて便秘に分類されますが便秘も犬にとっては身近なトラブルです。

便秘も基本的に「脾」のトラブルと考えます。東洋医学では、症状だけではなく「どこにトラブルの原因があるのか？」を重視します。そのため、下痢と便秘の際に行なうケアが同じ、ということもよくあります。理由はどちらも同じ「脾」のトラブルであり、バランスを崩した「脾」を健康な状態に近づけるのが重要と考えるからです。

そのため、便秘の場合も「脾」のケアを行う為の精油を選び、マッサージなどを行うのがお勧めです。

●**お勧めレシピ：**

マジョラムの芳香浴（脾）をしながらのお腹マッサージ。

（お腹をやさしく手のひらで円を描くようにマッサージします）

**最後に：**

いかがでしょうか？アロマセラピーの精油も、愛犬の状態やトラブルに応じて是非使い分けてみてください。始めはひとつの悩みに対し、1つの精油を使って「まずはアロマセラピーを体験してみる」というところからスタートするのがお勧めです。

ぜひ愛犬の日々のケアに「東洋医学的アロマセラピー」を取り入れてみてくださいね！

**東洋医学×アロマセラピーで**

**究極の予防医学を目指す【入門編】**

製作・監修 Office Guri

このテキストは著作権によって保護された著作物です。

テキストの一部またはすべての無断掲載・転載・複製・配布を禁止します。

<http://www.officeguri.com/>