

CONTENTS

WEAD美容健康セラピスト検定とは？	006
こんなお仕事に活かせます	006
検定資格試験の流れ	007
資格者特典	008
本書の取り扱いに関する注意事項	008
WEAD美容健康セラピスト検定 対策テキストのご案内	009
監修者のみなさま	010
1級	
栄養	014
皮膚	027
耳つぼ	045
アロマ	058
カラー	063
ビジネスマナー	069
経営	083
腸活	093
薬膳	098
衛生	104
薬機法	110
おわりに	114
参考文献・資料	116

1

精油の基礎知識

■精油の抽出箇所

花・葉・果皮・果実・心材・根・種子・樹皮・樹脂 等

■香りの成分 芳香物質の役割

誘引効果・忌避効果・抗菌・抗真菌効果

■精油の特徴

芳香性・揮発性・親油性・引火性

メモ

オリーブオイルやアーモンドオイルなどの植物油と、精油は異なるものです。

■精油の代表的な作用

- 去痰作用
- 鎮静作用
- 鎮痛作用
- 鎮痙作用
- 消化・食欲増進作用
- ホルモン調節作用
- 刺激作用
- 強壮作用
- 免疫賦活作用
- 収斂作用
- 利尿作用
- 殺菌作用
- 抗菌作用
- 抗真菌作用
- 抗ウイルス作用
- 殺虫・虫よけ作用 等

メモ

- アロマにおける法律の適用
- 医薬品医療機器等法
 - 自分が使用するために作ることは規制されない自己責任の原則
 - 製造物責任法
 - 景品表示法
 - 消防法
 - あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師に関する法律
 - 医師法
 - 獣医師法

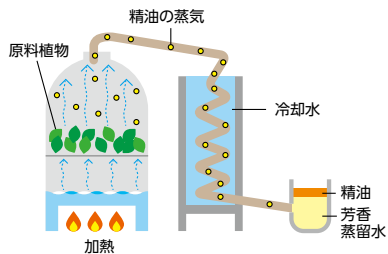
2

精油の抽出方法／製造方法

●水蒸気蒸留法

最も多く用いられている抽出方法。

- ① 蒸気を発生させ加熱。
- ② 熱と圧力で芳香成分（精油）の細胞壁が壊され放出。
- ③ 冷却水で冷やされる。
- ④ 蒸気は冷やされて液体になる。
- ⑤ 精油と芳香蒸留水になる。



芳香蒸留水(ハイドロゾル)

ローズウォーター、ラベンダーウォーターなど
製造の際にできる芳香成分が微量に溶け込んだ水。

●圧搾法

加熱しないため成分がほとんど変化することなくフレッシュな精油が得られる。その反面、劣化が早い。

機械を用いて抽出。昔は手でつぶして海綿に吸収させていた。



●冷浸法 (アンフルラージュ法)

動物性油脂の上に花びらを並べて精油を溶け出させた「ポマード」という芳香成分の固まりを作った後、精油と油脂を分離させる方法。

●溶剤抽出法

ジャスミンやバラなど。揮発性溶剤に浸けて抽出。

有機溶剤に芳香成分を溶かし出した後、溶剤を蒸発させた芳香成分の固まりは「コンクリート」と呼ばれる。

溶剤を用いて抽出した精油のうち、花からのものは「アブソリュート」、樹脂からのものは「レジノイド」と呼ばれる。

●超臨界流体抽出法

高圧の二酸化炭素を用いて抽出。芳香成分は「エキストラクト」と呼ばれる。

水蒸気蒸留法より自然の植物に近い香り。コストがかかるため一般的ではない。

メモ

精油の原料となる植物は学名（学術名）で分類。世界共通の名称。属名と種小名から構成。ラベンダー Lavandula angustifolia
(属名) (種小名)

1

セラピストのための衛生管理

■衛生管理は手洗いから

石けんで手洗いが終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かし、手指消毒剤で消毒しましょう。

手指消毒剤は、だいたい3カ月から半年くらいで使い切れる量のものを使用しましょう。

また、環境中の細菌が混入することを防ぐため、開封して他の容器に小分けをするなどはやめましょう。

〈アルコールによる消毒〉



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

2

セラピストとしての身だしなみと衛生管理

■身だしなみ

- 常に清潔な服装（施術用のユニフォーム）、**衣服に動物の被毛**などが付いていないかもこまめに確認します。
- **マスクを着用**し、体臭、口臭、喫煙臭にも気をつけます。
- 爪を短く切り、お客様一人ごとの**施術前及び施術後には手指の洗浄、消毒**をします。
- **施術中は頭髮や顔を触らないようにします。**
- 頭髮は乱れないように束ねたり、ピンで留めるなどします。
- 手に傷がある場合は必ず使い捨ての手袋を着用するようにします。

■設備・環境

- 器具、機器、備品などは常に消毒を施し、安全性を確認して使用します。
- 器具類を消毒する消毒液は適正な濃度のものを調製し、清潔に保ちます。
- **室内は毎日清掃**し、いつも清潔で衛生的に保ちます。
- **ドアノブなどもこまめに消毒するようにします。**
- 排水口は廃棄物の流出を防ぎ、排水がきちんと行われるように、一日一回以上清掃するようにします。

