

# アロマセラピー検定

---

## 2級 対策問題集

提供：ハーブのホームページ

<http://www.myherb.jp/>

---

## 著作権について

---

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意いただきご利用ください。

このレポートの著作権は作成者「ハーブのホームページ (<http://www.myherb.jp/>)」に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での情報です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がございましたら、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

---

## スマートフォン用アプリのお知らせ

---

当レポートの問題集は、iPhone アプリとして無料提供されています。

検定概略や合格のための勉強法、アロマコラムのほか、採点後のグラフ表示機能も搭載していますので、ぜひ使ってみてください。

<http://goo.gl/CgQeGu>



---

## 目次

---

第1章	アロマセラピーと環境	4
第2章	精油の基礎知識	8
第3章	精油のプロフィール (10種)	23
第4章	アロマセラピーと環境	47
第5章	アロマセラピー利用法	52
第6章	アロマセラピーの歴史	61
解答と解説	第1章 アロマセラピーと環境	80
解答と解説	第2章 精油の基礎知識	82
解答と解説	第3章 精油のプロフィール (10種)	88
解答と解説	第4章 安全のための注意	95
解答と解説	第5章 アロマセラピー利用法	97
解答と解説	第6章 アロマセラピーの歴史	100

## 第1章 アロマテラピーと環境

### 問1

環境にやさしいライフスタイルのことを何というか？

- ①エコ
- ②ヘルシーライフ
- ③ロハス
- ④アロマテラピー

### 問2

11月3日を「アロマの日」と定めたのは？

- ①財務省
- ②社団法人日本アロマ環境協会
- ③京都議定書
- ④日本医師会

### 問3

酸性雨による被害ではないものは？

- ①大理石の彫刻が溶け。
- ②皮膚癌や白内障が増える。
- ③土壌の酸性化による森林の立ち枯れ。
- ④湖沼や河川の酸性化による魚類の生育阻害。

### 問4

環境省が提案する3Rとはなにか？

- ①REBORN・REUSE・RECYCLE
- ②REMAKE・REUSE・RECYCLE
- ③RETURN・REUSE・RECYCLE
- ④REDUCE・REUSE・RECYCLE

問5

京都議定書によって日本に義務付けられた温室効果ガスの削減率は 1990 年と比較して 2008 年から 2012 年でマイナス何%か次の中から1つ選びなさい。

- ① 6 %
- ② 10 %
- ③ 5 %
- ④ 16 %

問6

北海道の富良野で、精油を得る目的でフランスから輸入し栽培されていた植物はどれか？

- ① グレープフルーツ、ゼラニウム
- ② ラベンダー、オレンジスイート
- ③ レモングラス、メリッサ
- ④ ラベンダー、薄荷

問7

ヒートアイランド現象について誤った文は？

- ① 都市で暮らす人の、熱中症などによる健康への影響がある。
- ② 熱帯夜、真夏日が減少する。
- ③ 都市部の気温が周辺に比べ異常に上昇する現象。
- ④ 都市の緑が失われアスファルトに覆われていること、エアコンや車のエンジンからの放熱などが原因

問8

オゾン層破壊による環境への影響を次の中から1つ選びなさい。

- ① 紫外線による健康被害（皮膚癌、白内障など）や動植物の発育阻害。
- ② 不法投棄されたゴミから有害物質が発生する。
- ③ 都市部の気温が急激に上昇。
- ④ 土壌が酸性化し森林が立ち枯れ。

問9

森林の減少、熱帯林の破壊による環境への影響ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①保水力がなくなり、洪水が起こりやすくなる
- ②CO<sub>2</sub>の吸収が減り地球温暖化が進む
- ③大量生産・大量消費が進む
- ④野生生物の生息地が失われる

問10

海洋汚染について誤った文は？

- ①もともと海は一定の有機物等を浄化する作用をもっている
- ②海の浄化能力には限界がない
- ③海洋汚染は生物に蓄積されやすい有害物質により、人と生態系に深刻な影響を与える
- ④海の成分と、人間の血液や羊水の成分はほとんど同じ

問11

アロマの日はいつか次の中から1つ選びなさい。

- ①12月3日
- ②11月2日
- ③11月3日
- ④10月3日

問12

植物の香りによってもたらされる心豊かで心地よい環境を何というか次の中から1つ選びなさい。

- ①ロハス
- ②アロマ環境
- ③エコライフ
- ④パヒューマー

問13

環境省は家庭や職場での「1日1人〇kgCO<sub>2</sub>削減」を目指しているか〇にあてはまる数字を次の中から1つ選びなさい。

- ① 1
- ② 2
- ③ 4
- ④ 8

問14

地球温暖化による影響ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ① デング熱、マラリアなどの感染性の病気が日本で発生
- ② 家電などに使用されてきたフロンなどの塩素を含む化学物質が発生
- ③ 森林の消失、砂漠化、サンゴ消失などの生態系への影響
- ④ 熱帯化、大雨、水不足等の異常気象

問15

環境負荷の少ない製品やサービスを優先的に購入することを何というか次の中から1つ選びなさい。

- ① エコ購入
- ② ロハス購入
- ③ リサイクル購入
- ④ グリーン購入

## 第2章 精油の基礎知識

### 問16

フローラルウォーターについて次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①世界最古のフローラルウォーターは、ハンガリアンウォーターである
- ②芳香蒸留水のことである
- ③芳香成分を一切含有していない
- ④代表的なものにレモンウォーターがある

### 問17

次の中から説明の誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①抗真菌作用：バクテリアなどの菌の増殖を抑える作用
- ②抗ウイルス作用：ウイルスの増殖を抑える作用
- ③殺虫・虫除け作用：虫を殺したり、除けたりする作用
- ④抗菌作用：細菌の増殖を抑える作用

### 問18

精油の特徴で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①揮発性
- ②引火性
- ③水溶性
- ④脂溶性

### 問19

精油の特徴で正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①可燃性
- ②無機化合物
- ③無香性
- ④天然のものなので100%安全である

問20

製造過程でフローラルウォーターができる製造方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①水蒸気蒸留法
- ②超臨界流体抽出法
- ③油脂吸着法
- ④圧搾法

問21

精油の特徴で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①使い方によって、また量によってはマイナス作用を示すものもある
- ②精油の有効成分は自然の植物の濃度と一緒である
- ③精油ごとに独特の強い香りがある
- ④精油は水に溶けにくい性質である

問22

揮発性について間違っている組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①トップノート：フランキンセンス
- ②ミドルノート：ゼラニウム
- ③トップノート：オレンジスイート
- ④ミドルノート：ローズマリー

問23

精油について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①天然物のため、時間が経つと酸化や、有機化合物同士の結合により成分・香りが変化する
- ②精油は植物が作りだした有機化合物の集まり
- ③精油は揮発性がある
- ④精油は油脂である

問24

精油の特性について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ごま油やベニバナ油も植物性なので精油である
- ②精油の有効成分は数十種～数百種と言われる
- ③精油は植物全体に存在するわけではない
- ④精油ごとに違う香りを持っている

問25

果皮の芳香成分をとるのに適した方法はどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①水蒸気蒸留法
- ②圧搾法
- ③有機溶剤抽出法
- ④油脂吸着法

問26

芳香物質について誤った説明はどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①より大きく成長するための栄養分
- ②汗のように芳香物質を蒸発させて、太陽の熱から身を守るために冷却する
- ③他の植物との生存競争に勝つため、その種子の発芽や成長を抑える効果がある
- ④植物内での情報伝達物質としてホルモンのような働きをする

問27

水蒸気蒸留法について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①石油エーテル、ヘキサンなどを使い、常温で精油を得る
- ②熱による変質を受けないので自然のままの香りが楽しめる
- ③低温で精油を得る
- ④製造の際に芳香成分を含んだ芳香蒸留水（フラワーウォーター）ができる

問28

油脂吸着法について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①温浸法とは、60 から 70℃に加熱した油脂に浸す製造法
- ②ローズ、ジャスミンなど繊細な花向けだが、手間がかかるので現在は揮発性有機溶剤抽出法で製造するのが主流。
- ③冷浸法とは、冷たい油脂に花などを並べる製造法
- ④冷浸法・温浸法によってできた、芳香成分を高濃度に吸着し飽和状態になった油脂をポマードという。さらにエチルアルコールで芳香成分を溶かし除いたものをアブソリュートという。

問29

精油について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①精油は油脂である。
- ②精油は100%天然のものだが、人間にとって毒性を示す成分もある。
- ③精油は植物が作りだした有機化合物の集まり。
- ④天然物のため、時間が経つと酸化や、有機化合物同士の結合により成分・香りが変化することがある。

問30

植物の芳香物質が蓄えられているのはどこか次の中から1つ選びなさい。

- ①どんどん蒸発する揮発性
- ②時間が経っても成分・においが変化することはない
- ③油脂ではない
- ④水より軽く、水に溶けにくい、油にはよく溶ける親油性・脂溶性

問31

精油について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①汗のように精油を発散させて気化熱で自分を冷却している
- ②有益な昆虫や鳥を引き寄せている
- ③種の保存のため、自分の発芽や成長を抑制することがある
- ④有害なカビや菌の発生を防ぐ働きをしている

問32

植物にとって精油の働きについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①汗のように精油を発散させて気化熱で自分を冷却している
- ②有益な昆虫や鳥を引き寄せている
- ③種の保存のため、自分の発芽や成長を抑制することがある
- ④有害なカビや菌の発生を防ぐ働きをしている

問33

花精油の抽出によく用いられる方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①圧搾法
- ②有機溶剤抽出法
- ③油脂吸着法
- ④水蒸気蒸留法

問34

水蒸気蒸留法で抽出されない精油の組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ① Dengue熱、マラリアなどの感染性の病気が日本で発生
- ② 家電などに使用されてきたフロンなどの塩素を含む化学物質が発生
- ③ 森林の消失、砂漠化、サンゴ消失などの生態系への影響
- ④ 熱帯化、大雨、水不足等の異常気象

問35

植物にとっての精油の香りの役割について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ① レモン、オレンジスイート
- ② ゼラニウム、ローズマリー
- ③ イランイラン、ジュニパー
- ④ ラベンダー、フランキンセンス

問36

忌避効果について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①世界最古のフローラルウォーターは、ハンガリアンウォーターである
- ②芳香蒸留水のことである
- ③芳香成分を一切含有していない
- ④代表的なものにレモンウォーターがある

問37

精油の作用について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①エモリエント作用とは、皮膚に潤いを与え、乾燥を防ぐことである
- ②鎮痙作用とは、神経系を鎮静させ、心身をリラックスさせることである
- ③アストリンゼン作用とは、収れん作用のことである
- ④抗真菌作用とは、バクテリアなどの菌を殺すことである

問38

圧搾法について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①現在では、手で果皮を圧搾してスポンジで吸わせて精油を回収している
- ②この方法は、精油が熱による変質を受けないので自然のままの香気を保てる
- ③この方法は、不純物が入りにくく、品質も劣化しにくい
- ④高温で圧搾される

問39

植物が芳香物質によって虫を遠ざける効果を次の中から1つ選びなさい。

- ①殺菌効果
- ②誘引効果
- ③冷却効果
- ④忌避効果

問40

精油について誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①精油は油脂のため、空気中に放置しても蒸発しない
- ②精油は光合成によってそれぞれの植物の分泌腺で合成され、油胞という箇所に蓄えられる
- ③天然の植物から採れる精油だからといってどんな使い方をしていても安全なわけではない
- ④精油ごとに独特な強い香りがある

問41

次の中から大脳辺縁系に含まれないものを1つ選びなさい。

- ①海馬
- ②扁桃体
- ③嗅索
- ④小脳

問42

脳幹について誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①脳幹とは、間脳、中脳、橋、延髄をさす
- ②間脳には、視床、視床下部、下垂体が含まれる
- ③延髄は、身体運動のバランスを保つ中枢である
- ④視床下部では自律神経をコントロールし、体温調節、内臓の働き、血圧の調節、水分摂取などの本能行動の調節やホルモンバランスをとっている

問43

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①大脳辺縁系は情動脳ともよばれる
- ②海馬は記憶の中枢である
- ③扁桃体は、快・不快などの情動反応部位と考えられている
- ④視覚や聴覚刺激は大脳辺縁系に直接伝えられる

問44

次のカッコ内に入る言葉の組み合わせで正しいものを1つ選びなさい。

「大脳辺縁系は、情動行動と（A）に関する重要な中枢で、視床下部と関連しながら（B）や内分泌機能を調節している」

- ①A：呼吸 B：中枢神経
- ②A：種族保存 B：自律神経
- ③A：身体運動バランス B：体性神経
- ④A：種族保存 B：中枢神経

問45

次の中から精油が作用する経路について誤っているものを1つ選びなさい。

- ①精油が作用する経路は大きく分けて3つある
- ②1つは嗅覚として脳へ刺激が伝わるもの
- ③嗅覚以外の経路は、精油成分が皮膚や粘膜を介して血液循環に乗るもの
- ④経皮から吸収された精油成分は、真皮にある血管やリンパ管に入る

問46

精油を嗅いだ時のことについて、誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油成分は少量であるが鼻粘膜から吸収され血液に入る
- ②精油成分は呼吸と共に気管支に入り肺に到達する
- ③精油分子は肺胞の膜を透過できないので血液循環には乗らない
- ④吸入された精油成分は、その種類によって薬理効果を示すものもある

問47

「感作」について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①免疫力を高めること
- ②精油成分の一部が強い紫外線に反応して皮膚に炎症をおこすこと
- ③原因となる物質に「ベルガプテン」などがある
- ④免疫システムによる反応のこと

問48

身体の恒常性を保つようコントロールしている部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳新皮質
- ②小脳
- ③視床下部
- ④海馬

問49

自律神経について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①交感神経と副交感神経がある
- ②交感神経と副交感神経が拮抗的に作用して身体の調節をしている
- ③自律神経系をコントロールしているのは視床下部である
- ④自分の意思で内臓を動かす事ができる神経である

問50

精油の内服をすすめない理由の中で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①胃などの内臓粘膜に障害を起こす恐れがある
- ②分解された精油成分が肝臓に貯蓄される恐れがある
- ③精油の吸収量が多くなる
- ④胃酸により精油の有効成分が分解され、効能が消えてしまう恐れがある

問51

皮膚から精油成分が吸収される理由で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油は小さな分子構造をしているから
- ②精油は親油性だから
- ③表皮には皮脂膜などのバリアゾーンがないから
- ④ベースオイルの助けを借りて体内へ運ばれる

問52

次のカッコ内に入る言葉の組み合わせで正しいものを1つ選びなさい。

「皮膚の構造は、外側から (A) (B) (C) となっている」

- ①A：真皮 B：表皮 C：皮下組織
- ②A：表皮 B：皮下組織 C：真皮
- ③A：表皮 B：真皮 C：皮下組織
- ④A：皮下組織 B：表皮 C：真皮

問53

身体が軽い不調を自然治癒する力を保とうとするしくみを何というか。次の中から1つ選びなさい。

- ①恒常性 (ホメオスターシス)
- ②芳香 (aroma)
- ③ホリスティック・アロマセラピー
- ④臨床例

問54

三大栄養素の組み合わせとして正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①脂肪、タンパク質、ミネラル
- ②炭水化物、脂肪、ミネラル
- ③炭水化物、脂肪、食物繊維
- ④炭水化物、脂肪、タンパク質

問55

糖質・タンパク質・脂質の1g当たりのエネルギーを次の組み合わせの中から1つ選びなさい。

- ①3kcal・3kcal・7kcal
- ②1kcal・1kcal・9kcal
- ③4kcal・4kcal・9kcal
- ④2kcal・2kcal・7kcal

問56

3大熱量素とはなにか次の組み合わせの中から1つ選びなさい。

- ①炭水化物、脂肪、食物繊維
- ②炭水化物、脂肪、タンパク質
- ③ビタミン、タンパク質、ミネラル
- ④炭水化物、脂肪、ミネラル

問57

ビタミンについて正しい説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①三大栄養素を確実に摂取していれば、ビタミンについては何ら配慮しなくとも良い
- ②ビタミンを過剰摂取しても問題ない。
- ③ほとんど生体内で合成できる
- ④脂溶性と水溶性がある

問58

ミネラルとは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①栄養素の代謝を助ける
- ②エネルギーを作り出す
- ③身体の機能を調整する
- ④体内でほぼ合成できる

問59

ビタミンとは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①栄養素の代謝を助ける
- ②エネルギーを作り出す
- ③体内でほぼ合成できる
- ④身体の機能を調整する

問60

要量を摂取しないと発育障害、抵抗力低下などを引き起こす可能性がある栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①脂質
- ②タンパク質
- ③ミネラル
- ④食物繊維

問61

精油の性質について、誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①揮発性
- ②芳香性
- ③脂溶性
- ④非引火性

問62

精油について正しいものを1つ選びなさい。

- ①鉱物から抽出されるものもある
- ②毒性を示すものもある
- ③合成の化合物
- ④水溶性

問63

精油の持つ「忌避効果」について正しいものを1つ選びなさい。

- ①植物は、虫や鳥が嫌がる香りを出して寄せ付けないようにしている
- ②虫や鳥を引き寄せる作用である
- ③生存競争に勝つため他の植物をそばに寄せ付けない
- ④強い太陽の熱から身を守る

問64

抽出方法について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①圧搾法では、柑橘系の果肉を圧搾して精油を抽出している
- ②水蒸気蒸留法は、ジャスミンなど微妙な花の香りを得るのに優れている
- ③油脂吸着法では、芳香成分を吸着させるのにヘキサンを使用している
- ④油脂吸着法では、冷浸法と温浸法がある

問65

油脂吸着法と有機溶剤抽出法で、香り成分を取り出すときに使われる共通の物質を次の中から選びなさい。

- ①ベンゼン
- ②芳香蒸留水
- ③植物油
- ④エチルアルコール

問66

現在ほとんど行われていないが、歴史的にとっても大切な抽出法は？

- ①油脂吸着法
- ②有機溶剤抽出法
- ③水蒸気蒸留法
- ④圧搾法

問67

精油の働く経路について誤っているものは？

- ①精油成分は、空気を吸い込むことで鼻の奥にある嗅細胞に届く
- ②皮膚内への浸透した精油成分の一部は、抹消血管に入る
- ③鼻から吸い込んだ精油成分は、肺には届かない
- ④吸い込まれた精油成分の情報は、電気信号に変えられて脳に送られる

問68

精油の成分がもっとも多く吸収される経路を1つ選びなさい。

- ①嗅覚から
- ②消化管から
- ③皮膚から
- ④肺から

問69

植物にとっての精油の役割について正しいものを1つ選びなさい。

- ①誘引効果とは、植物が自分の身を守るために、昆虫や鳥が嫌いな香りを出して追い払うことをいう
- ②精油は植物全体に存在するわけではない
- ③精油はのう胞で蓄えられる
- ④忌避効果は植物が香りを出すことで昆虫や鳥を引き寄せることをいう

問70

芳香物質について誤った説明はどれか。

- ①忌避効果とは、芳香物質により昆虫や鳥を避け、苦味によって摂食されるのを防ぐ効果である
- ②芳香物質には抗菌・抗真菌効果は無い
- ③誘引効果とは、芳香物質により昆虫や鳥を引き寄せて受粉させ、種子を運ばせる効果である
- ④植物内の分泌腺の近くの油細胞に芳香物質は貯蓄される

問71

揮発性有機溶剤抽出法について正しい説明は？

- ①石油エーテル、ヘキサンなどの揮発性有機溶剤で、芳香成分を直接溶かし出す方法
- ②高温で抽出するため成分が変化しやすい
- ③樹脂を原料として製造したものはアブソリュートという
- ④最終的に得られたものをコンクリートという

問72

アロマの意味を次の中から1つ選びなさい。

- ①気分
- ②芳香
- ③ロハス
- ④爽快

問73

精油について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①精油は、すべて同じ効果を持つ
- ②精油は、非引火性である
- ③精油は、有機化合物である
- ④精油は、植物中にある時と同じ濃度である

問74

精油について次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①精油によっては鎮静作用があるものもある
- ②精油によっては利尿作用があるものもある
- ③精油によっては抗菌作用があるものもある
- ④精油によっては点眼してもよいものもある

問75

精油について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①精油は、油脂である
- ②精油は、有効成分を高濃度に含有した芳香物質である
- ③精油は、冷水よりも熱湯によく溶ける
- ④精油は、水よりも重い

### 第3章 精油のプロフィール（10種）

問76

圧搾法で製造する精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ゼラニウム
- ②ユーカリ
- ③ローズマリー
- ④レモン

問77

製造方法の異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ペパーミント
- ②イランイラン
- ③オレンジスイート
- ④ジュニパーベリー

問78

圧搾法ではない精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②グレープフルーツ
- ③オレンジスイート
- ④レモン

問79

「花の中の花」という意味をもつ植物から製造される精油は？

- ①イランイラン
- ②ティートリー
- ③ラベンダー
- ④ローズマリー

問80

ミカン科の精油はどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①ゼラニウム
- ②オレンジスイート
- ③ジュニパーベリー
- ④ティートリー

問81

光毒性に注意しなくてもいい精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ベルガモット
- ②レモン
- ③レモングラス
- ④グレープフルーツ

問82

抽出部位の異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オレンジスイート
- ②ユーカリ
- ③ゼラニウム
- ④ティートリー

問83

科名が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ペパーミント
- ②ローズマリー
- ③ティートリー
- ④ラベンダー

問84

抽出部位が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ゼラニウム
- ②ローズマリー
- ③ジュニパー
- ④ペパーミント

問85

精油について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①イランイランは花から精油を抽出する
- ②ゼラニウムはフトモモ科である
- ③ジュニパーベリーはお酒ジンの香り付けに使われる
- ④オレンジスイートは光毒性はないといわれている

問86

科名が異なる組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズマリー・ペパーミント
- ②ティートリー・ユーカリ
- ③ラベンダー・ゼラニウム
- ④オレンジスイート・レモン

問87

圧搾法で製造する精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②ユーカリ
- ③ゼラニウム
- ④ベルガモット

問88

製造方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オレンジスイート
- ②ユーカリ
- ③ゼラニウム
- ④ローズマリー

問89

ユーカリと抽出方法、抽出部位が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズマリー
- ②オレンジスイート
- ③レモン
- ④ラベンダー

問90

抽出部位が違う精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ユーカリ
- ②ローズマリー
- ③ラベンダー
- ④ペパーミント

問91

精油と抽出部位の組み合わせで誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ペパーミント：葉
- ②ローズマリー：花
- ③ラベンダー：葉と花
- ④イランイラン：花

問92

精油と抽出方法の組み合わせで誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ユーカリ：水蒸気蒸留法
- ②イランイラン：水蒸気蒸留法
- ③レモン：圧搾法
- ④ジュニパーベリー：圧搾法

問93

イランイラン精油の抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①圧搾法
- ②水蒸気蒸留法
- ③揮発性有機溶剤抽出法
- ④油脂吸着法

問94

イランイランの抽出部位はどこか次の中から1つ選びなさい。

- ①果実
- ②種
- ③花
- ④葉と花

問95

イランイランは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①バンレンシ科
- ②ヒノキ科
- ③シソ科
- ④フウロソウ科

問96

イランイランの香りの特徴として正しいものはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①柑橘系の香り
- ②お茶の香り
- ③お酒のジン特有の香り
- ④とても強い香り

問97

イランイランについて正しい説明はどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①低木で温かみのある香りである
- ②花の中の花という意味を持っている
- ③シトロネロール、リナロールが主要成分である
- ④海のしずくという意味を持っている

問98

イランイランと抽出方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②ローズマリー
- ③ジュニパーベリー
- ④オレンジスイート

問99

イランイランについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①イランイランの名は「花の中の花」の意味をもっている。
- ②フィリピン、マダガスカル、コモロ、セイシェル、インドネシアが主な産地
- ③バンレイシ科の高木。花から水蒸気蒸留法で製造
- ④リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチルが主成分

問100

ゼラニウムの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①水蒸気蒸留法
- ②圧搾法
- ③油脂吸着法
- ④芳香浴法

問101

ゼラニウムの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①果実
- ②花
- ③茎
- ④葉

問102

ゼラニウムは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①シソ科
- ②フトモモ科
- ③フウロソウ科
- ④ミカン科

問103

ゼラニウムの原産地の例として正しい組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①オーストラリア、ジンバブエ
- ②フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト、イタリア
- ③アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア、フランス、インド、中国、スペイン、ブラジル
- ④フランス、イギリス、イタリア、ブルガリア、日本、オーストラリア

問104

ゼラニウムの成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①ゲラニオール、1, 8シネオール、ラバンジュロール
- ②シトロネロール、ゲラニオール、リナロール、メントン
- ③1-メントール、ゲラニオール、メントン、テルピネン
- ④リモネン、リナロール、サビネン、カンファー

問105

ゼラニウムの作用ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①生理のリズムを整え、整理前の症状、生理痛、更年期障害を緩和する、むくみをとる
- ②緊張、情緒不安定、ストレスの緩和
- ③強い殺菌作用があり、風邪の予防に効果がある
- ④精神と肉体のバランスを整え、不安・鬱を鎮めて高揚感を与える

問106

ゼラニウムについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①フウロソウ科
- ②スキンケアによく使われる
- ③葉から水蒸気蒸留法で抽出
- ④光毒性があるので注意する

問107

ゼラニウムと抽出方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オレンジスイート
- ②イランイラン
- ③ジュニパーベリー
- ④ティートリー

問108

オレンジスイートの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①芳香浴法
- ②油脂吸着法
- ③圧搾法
- ④水蒸気蒸留法

問109

オレンジスイートの抽出部位はどこか次の中から1つ選びなさい。

- ①果実
- ②果肉
- ③種子
- ④果皮

問110

オレンジスイートの原産地の例として正しい組み合わせはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト、イタリア、南アフリカ、アルジェリア、マダガスカル
- ②オーストラリア、ジンバブエ
- ③イタリア、イスラエル、アメリカ、フランス、スペイン、ブラジル、オーストラリア
- ④オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ、ポルトガル、マダガスカル、フランス

問111

オレンジ・スイートの抽出部位・方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①果皮・水蒸気蒸留法
- ②果皮・圧搾法
- ③果肉・圧搾法
- ④果肉・水蒸気蒸留法

問112

オレンジ・スイートの成分を次の中から1つ選びなさい。

- ① $\alpha$ -ピネン、カンフェン、サビネン、テルピネン-4-オール
- ②リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル
- ③シトロネロール、ゲラニオール、リナロール、メントン
- ④リモネン、リナロール、シトラール、オクタナール

問113

オレンジ・スイートの説明ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ヨーロッパではシナモンとともにハロウィンの香りとして親しまれている
- ②消化器系不調を改善し、食欲増進
- ③リフレッシュ作用
- ④鎮静作用があり、心理的な問題からくる症状を緩和する

問114

オレンジスイートと製造方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①グレープフルーツ
- ②レモン
- ③ベルガモット
- ④ユーカリ

問115

オレンジスイートについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①心理的な問題からくる胃痛や下痢の緩和、食欲増進
- ②リモネン、リナロール、シトラール、オクタナール、デカナールが主な成分
- ③果実を圧搾して抽出
- ④リラックスとリフレッシュ感をもたらすフレッシュな香り

問116

ジュニパーベリーは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①フトモモ科
- ②ヒノキ科
- ③バンレイシ科
- ④フウロソウ科

問117

ジュニパーベリーの原産地の例として正しい組み合わせはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ
- ②オーストラリア、ジンバブエ
- ③ハンガリー、フランス、イタリア、カナダ、クロアチア
- ④フランス、マダガスカル、モロッコ

問118

ジュニパーベリーの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リモネン、リナロール、シトラール、オクタナール
- ② $\alpha$ -ピネン、カンフェン、サビネン、テルピネン-4-オール
- ③シトロネロール、ゲラニオール、リナロール、メントン
- ④リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル

問119

ジュニパーベリーについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①水分の足りない身体に水をためる作用
- ②母乳過多のバランスをとる、肌への収れん作用
- ③筋肉痛、関節痛、生理痛の緩和
- ④お酒ジンの香り付けに使われる

問120

ジュニパーベリーの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①ハンガリー、フランス、イタリア、カナダ、クロアチア
- ②イタリア、イスラエル、アメリカ、フランス、スペイン
- ③フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト
- ④オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ、ポルトガル

問121

ジュニパーベリーについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①ヒノキ科の低木
- ②発汗、利尿、毒素排出する作用。新陳代謝を促す
- ③主な成分は $\alpha$ -ピネン、カンフェン、サビネン、テルピネン-4-オール
- ④お酒の「バーボン」の香り付けに使われる

問122

ティートリーの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①揮発性有機溶剤抽出法
- ②油脂吸着法
- ③圧搾法
- ④水蒸気蒸留法

問123

ティートリーの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①花
- ②茎
- ③葉
- ④花と葉

問124

ティートリーは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①フトモモ科
- ②ヒノキ科
- ③バンレイシ科
- ④シソ科

問125

ティートリーの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル
- ②テルピネン-4-オール、 $\gamma$ -テルピネン、1,8シネオール
- ③リモネン、リナロール、シトラール
- ④シトロネロール、ゲラニオール、リナロール

問126

ティートリーについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①強い殺菌力と抗菌作用。皮膚の消毒、化膿止め、免疫力を高め、感染症の初期症状・予防になる
- ②オーストラリア先住民族が傷薬として用いた
- ③お茶に入れて飲むとよい
- ④リフレッシュ

問127

ティートリーと製造方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①レモン
- ②ジュニパベリー
- ③ラベンダー
- ④ゼラニウム

問128

ティートリーについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①フトモモ科の低木
- ②オーストラリア、ジンバブエが主な産地
- ③主な成分は酢酸リナリル、リナロール、ラバンジュロール
- ④強い殺菌力を持ち、オーストラリアの先住民族が古くから傷薬に使っていた。

問129

ティートリーと抽出部位が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズマリー
- ②ラベンダー
- ③ペパーミント
- ④ゼラニウム

問130

ペパーミントの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①水蒸気蒸留法
- ②揮発性有機溶剤抽出法
- ③油脂吸着法
- ④圧搾法

問131

ペパーミントの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①根
- ②花
- ③葉
- ④種子

問132

ペパーミントの原産地の例として正しい組み合わせはどれか。

- ①オーストラリア、ジンバブエ
- ②ハンガリー、フランス、イタリア、カナダ、クロアチア
- ③フィリピン、マダガスカル、コモロ、セイシェル、インドネシア
- ④アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア、フランス、インド、中国、スペイン、ブラジル

問133

ペパーミントについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①優れたリフレッシュ効果をもち、ストレスや神経疲労を和らげ眠気を抑える
- ②皮膚刺激はない
- ③ウォーターミントとスペアミントの自然交配種といわれている
- ④蚊やハエの虫よけに用いられる。

問134

ペパーミントの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リモネン、リナロール、シトラール
- ②テルピネン-4-オール、r-テルピネン、1, 8シネオール
- ③リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル
- ④L-メントール、L-メントン、1, 8シネオール、イソメントン

問135

ペパーミントの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト
- ②アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア
- ③オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ、ポルトガル
- ④フランス、イギリス、イタリア、ブルガリア、日本

問136

ペパーミントについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①リフレッシュ、精神疲労・眠気をとる
- ②吐き気、乗り物酔いなど胃腸系の不調にきく
- ③時差ボケ、頭痛、花粉症、鼻詰まりにきく
- ④肌を引きしめる収れん作用と潤いのモイスター効果

問137

ペパーミントと科名が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②ローズマリー
- ③ユーカリ
- ④クラリセージ

問138

ペパーミントについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①胃腸系の不調に効果がある
- ②ミント（ハッカ）の仲間
- ③シソ科の多年草。葉から抽出
- ④皮膚の再生に有効な成分が豊富なので肌に塗ると良い

問139

ユーカリの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉
- ②葉と花
- ③根
- ④果実

問140

ユーカリの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①1, 8 シネオール、 $\alpha$ -ピネン
- ②リナロール、ゲラニオール
- ③リナロール、シトラール
- ④酢酸ベンジル、安息香酸メチル

問141

ユーカリについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①消炎、鎮痛、抗ウイルス、鼻水やせきの症状を緩和、感染症予防
- ②強い殺菌作用
- ③肌を引きしめる収れん作用と潤いのモイスター効果
- ④意識明晰、集中力が増す

問142

ユーカリの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、イギリス、イタリア、ブルガリア、日本
- ②オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ、ポルトガル
- ③アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア
- ④フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト

問143

ユーカリについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①アロマセラピーの精油として用いられるユーカリは数種類あるが、グロブルス種のものが一般的
- ②殺菌作用が強く、ティートリーと共通の特性をもつ
- ③シソ科の高木
- ④1, 8 シネオールが高濃度に含まれているので刺激に注意する

問144

ユーカリと科名が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ティートリー
- ②ゼラニウム
- ③ラベンダー
- ④イランイラン

問145

ユーカリの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①圧搾法
- ②水蒸気蒸留法
- ③油脂吸着法
- ④超臨界流出抽出法

問146

ラベンダーの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①花。
- ②花と葉
- ③葉
- ④根

問147

ラベンダーの原産地の例として正しい組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、イギリス、イタリア、ブルガリア、日本、オーストラリア
- ②オーストラリア、ジンバブエ
- ③イタリア、イスラエル、アメリカ、フランス、スペイン、ブラジル、オーストラリア
- ④フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト、イタリア、南アフリカ、アルジェリア、マダガスカル

問148

ラベンダー精油の学名 (lavandula) の語源といわれているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①livo (生きる)
- ②lavo (研究)
- ③lavand (人名)
- ④lavo (洗う)

問149

ラベンダーは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①フウロソウ科
- ②ミカン科
- ③シソ科
- ④ヒノキ科

問150

ラベンダーの主な産地はどこか次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、イギリス、イタリア、ブルガリア、日本
- ②オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ、ポルトガル
- ③アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア
- ④フランス、仏領ユニオン島、スペイン、モロッコ、エジプト

問151

ラベンダーの製造方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①圧搾法
- ②油脂吸着法
- ③揮発性有機溶剤抽出法
- ④水蒸気蒸留法

問152

ラベンダーの特徴成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①テルピネン-4-オール、*r*-テルピネン、1, 8シネオール
- ②酢酸リナリル、リナロール、ラバンジュロール
- ③リモネン、リナロール、シトラール
- ④L-メントール、L-メントン、1, 8シネオール、イソメントン

問153

ラベンダー精油について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①若返りのハンガリアンウォーターの主成分
- ②消毒、殺菌、抗ウイルス作用。感染症予防
- ③優れた鎮静作用、心身をリラックスさせる、鎮痛。自律神経のバランスをとる。免疫賦活作用
- ④火傷、皮膚の炎症の修復

問154

ラベンダー精油に関する歴史上の出来事はどれか。

- ①新約聖書の中で、没薬とともにイエスキリストに捧げられた
- ②旧約聖書の中で、シバの女王がソロモン王の博識を確かめるために、白檀（サンダルウッド）とともに捧げた香料
- ③若返りの水といわれたハンガリアンウォーターの主成分である
- ④フランス人化学者、ルネ・モーリス・ガットフォセの実験中の火傷の治癒に効果を発揮した。

問155

レモンの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①種
- ②果肉
- ③果皮
- ④果実と果皮

問156

レモンの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リモネン、シトラール、オクタナール、リナロール
- ②リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル
- ③1, 8シネオール、カンファー、ボルネオール、酢酸ボルニル
- ④L-メントール、L-メントン、1, 8シネオール、イソメントン

問157

レモンについて誤った分を次の中から1つ選びなさい。

- ①主な産地はアメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル、ブラジル、ギニア
- ②ミカン科の高木
- ③光毒性に注意する
- ④果実を圧搾して抽出

問158

レモンについて誤った分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リモネン、シトラール、オクタナール、リナロールを含む
- ②ミカン科、果皮を圧搾法で抽出
- ③ベルガプテンを含まないため、光毒性に注意する必要はない
- ④吸入したり、香りを漂わせることで室内の空気清浄や感染症予防になる

問159

レモンの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①圧搾法
- ②油脂吸着法
- ③水蒸気蒸留法
- ④揮発性有機溶剤抽出法

問160

ローズマリーの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①花と種子
- ②花
- ③葉と花
- ④葉

問161

ローズマリーの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①L-メントール、L-メントン、1,8シネオール、イソメントン
- ②1,8シネオール、カンファー、ボルネオール、酢酸ボルニル
- ③リモネン、リナロール、シトラール
- ④リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル

問162

ローズマリーはどのような香りと言われているか次の中から1つ選びなさい。

- ①お酒のジンの香り
- ②りんごを思わせる香り
- ③バラのような香り
- ④樟脳のような香り

問163

ローズマリーについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①疲れた体を休ませ、のんびりさせる
- ②若返りのハンガリアンウォーターの主成分
- ③収れん作用があるため脂性肌によい
- ④気分をリフレッシュし集中力を高める

問164

ハンガリー王妃エリザベート1世のためにハンガリアンウォーターを作ったのは誰か次の中から1つ選びなさい。

- ①イブン・シーナ
- ②理髪師フェミニス
- ③ガレノス
- ④修道院の僧

問165

ローズマリーについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①刺激作用、頭脳明晰作用、発汗・利尿作用、鎮痛作用をもつ
- ②ニックネームは「マリア様の宝石」
- ③学名の *rosmarinus* は海のしずくという意味
- ④収れん作用があり、スキンケアにも使われる

問166

汗、利尿効果のある精油の組み合わせはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー・オレンジスイート
- ②ローズマリー・ジュニパベリー
- ③イランイラン・ゼラニウム
- ④ユーカリ・ティートリー

問167

「マリア様のバラ」というニックネームを持つ精油を選びなさい。

- ①ローズ
- ②ラベンダー
- ③ローズマリー
- ④ジュニパー

問168

オーストラリアの先住民たちが古くから傷薬として使用していた精油を1つ選びなさい。

- ①ティートリー
- ②ラベンダー
- ③ペパーミント
- ④ユーカリ

問169

「ホルモンの働きを整える作用があるといわれ、生理痛、生理不順、更年期障害に効果があるといわれる」精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②ゼラニウム
- ③ティートリー
- ④レモン

問170

気分をリフレッシュさせ、眠気を取り、集中力を高めると言われている精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①イランイラン
- ②ラベンダー
- ③ジュニパベリー
- ④ペパーミント

## 第4章 アロマセラピーと環境

問171

キャンドル式アロマポットの使用方法として誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①子どもの手の届かないところで使用している
- ②就寝前には必ず火を消している
- ③リビングのテレビの上に置いて使っている
- ④火をつけたらアロマポットのなるべく傍らを離れないようにする

問172

次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①誤って精油の原液が直接皮膚についたら柔らかい布でそっとふき取る
- ②精油は、遮光びんに入れてあれば劣化しにくいので浴室でも保管できる
- ③精油は、直接肌に塗ってもよい
- ④精油は、引火性なので台所での使用には十分注意する

問173

精油を保管する際、最も適しているものを1つ選びなさい。

- ①色のついたプラスチック容器
- ②広口のガラスびん
- ③遮光びん
- ④コルクびん

問174

「5-メトキシソラーレン」について正しいものを1つ選びなさい。

- ①光毒性
- ②忌避作用がある
- ③去痰作用がある
- ④ラベンダー精油に含まれている

問175

精油使用時の注意事項について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油を肌に使用する場合は、植物油などで薄める
- ②精油を使う場合は、年齢だけでなく体質なども考慮する
- ③妊娠中であっても専門家の監視下であれば芳香浴以外のアロマセラピーも楽しむことができる
- ④本人が嫌がらなければ、3歳未満の乳幼児に精油を1滴だけでおとした湯気でおとした湯気で蒸気吸入法ができる

問176

次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①蒸気吸入法は、目の疲れにも有効なので目を開けて行う
- ②芳香浴をする際、精油の量は部屋の広さ、通気性、香りの強さを目安に多少加減する
- ③蒸気吸入法は、精油成分が喉の粘膜によくあたるよう、できるだけ長時間行う
- ④全身浴をする際、心地よいと感じても1滴では有効成分が足りないので、必ず精油を5滴になるまで足す

問177

体重25kgの子ども(3歳以上)に対する方法として間違っているものを1つ選びなさい。

- ①全身浴を行う際、精油を5滴使用した
- ②手浴を行う際、精油を1滴使用した
- ③ティッシュにラベンダー精油を1滴落として、寝室に置いた
- ④蒸気吸入法を行う際、精油1滴使用した

問178

精油の使用上の注意として正しいものを1つ選びなさい。

- ①精油には毒性の強いものがあるので、点眼する際には注意して選択する
- ②内服する場合は、0.5%以下に必ず希釈する
- ③お年寄りや既往症のある方は、基準の2倍の精油量で芳香を行う
- ④3歳以上の子どもには、体重の差を考慮して大人より少ない量で精油を使う

問179

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①妊娠中、精油の量を控えめにして芳香浴をした
- ②芳香浴中、不快に感じたので直ちに窓を開けて喚起した
- ③3歳未満の乳幼児と一緒に、精油を入れずに入浴した
- ④沐浴の際、香りを長持ちさせるため合成ポプリオイルをブレンドした

問180

次の説明文に合うものを1つ選びなさい。

「皮膚に塗布した精油のある成分が、日光などの強い紫外線と反応することにより、皮膚に炎症をおこすことで代表的なものにベルガプテンがある」

- ①光毒性
- ②揮発性
- ③引赤作用
- ④刺激作用

問181

光毒性に注意が必要な精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オレンジ
- ②レモン
- ③ティートリー
- ④ペパーミント

問182

光毒性について誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚に塗布された精油が、日光などの強い紫外線と反応して皮膚に炎症を起こすこと
- ②ベルガモット、レモン、グレープフルーツが光毒性に注意すべき精油
- ③光毒性のある精油を使うのに適した時間は外出前である
- ④光毒性のある成分の代表的なものはベルガプテン

問183

安全のための注意について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①3歳以下の幼児には絶対に精油を使用してはならない
- ②精油を身体に使用方法では水や植物油などで必ず希釈してから使う
- ③健康な人でも不快感や異変を感じた場合は使用を中止する
- ④子供やペットの手の届かない場所で保管する

問184

こどもの安全について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①小さな子供に使用する際には量を少なめに使う
- ②成分が濃縮された精油ではなく、合成オイルを使うとよい
- ③子供の手の届かないところで保管する
- ④3歳未満の乳幼児には芳香浴法以外はおすすめできない

問185

精油を使う際の注意として誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①点眼しないようにする。目に入らないようにする
- ②精油は引火する可能性があるので、火器に注意する
- ③高温多湿の場所でしっかりフタを締めて保管する
- ④原液を直接肌に塗らない。皮膚についた場合は大量の水で洗い流す

問186

精油を正しく利用するために、次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①虫刺されなどの局所的なトラブルには、精油を原液で使用してもよい
- ②精油は劣化しやすいが、ガラスの遮光ビンに入れれば開封後でも2年以上保管できる
- ③保管する場合は浴室や台所は避け、冷暗所で保管する
- ④精油によっては点眼できるものもある

問187

次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①手浴をする際、良い香りだったので合成のポプリオイルを使用した
- ②日中の外出前にレモンの精油を使った化粧水を使用した
- ③ベルガプテンが紫外線に反応し、肌に炎症などをおこすことを「光毒性」という
- ④精油原液が肌に直接ついてしまった場合、アルコールでふき取る

問188

精油についての注意点で間違っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①原液を肌に直接つけない
- ②内服しない
- ③引火性があるので、火のそばに置かない
- ④冷暗所に置かない

問189

アロマセラピーを行う上で特に注意が必要な方の説明で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①妊婦さんには健康な子どもが生まれるよう積極的に精油を使ったトリートメントを行う
- ②高齢者や疾病のある方は精油の作用が通常の範囲を超え予期せぬ事態が起こる可能性があるので慎重に行う
- ③3歳未満の乳幼児は芳香浴のみをおすすめする
- ④3歳以上の子どもには大人の半分の精油量を目安に使用する

問190

精油の使い方として誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚に精油原液が付着してしまったので大量の水で洗い流した
- ②目薬に1滴精油を入れて点眼する
- ③キャップをしっかりとめて冷暗所で保管する
- ④精油を十分植物油で希釈して皮膚に塗布する

## 第5章 アロマセラピー利用法

問191

沐浴法について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①沐浴法は、芳香浴法のひとつである
- ②リラックスしたい時に全身浴をする際、お湯はできるだけ熱くする
- ③半身浴をする際、肩が冷えないようにタオルなどをかける
- ④半身浴に使用する精油は、10滴以下にする

問192

3歳未満の乳幼児に適しているアロマセラピーの方法を1つ選びなさい。

- ①精油を1滴だけ使う蒸気吸入法
- ②電気式芳香拡散器を使った芳香浴法
- ③浴槽に3滴以下の精油を入れての全身浴法
- ④洗面器に精油を2滴入れての足浴法

問193

吸入法について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①外出先でティッシュに精油を1滴落とすだけでも行える
- ②喘息で咳がひどかったので精油を使った蒸気呼吸法を行わなかった
- ③洗面器を使用して蒸気吸入法を行っている時、目をつぶっていた
- ④湯気が立たなくなったので、精油を1滴だけ足した

問194

半身浴について正しいものを1つ選びなさい。

- ①全身浴よりも身体への負担が少ない
- ②腰から下だけを温めたい時に行う
- ③湯には、5滴以下の精油を入れよくかき混ぜる
- ④半身浴は、浴槽に心臓の上までつかう程度の湯をはる

問195

次の中から大人の全身浴法に適した精油の滴数を選びなさい。

- ①5滴
- ②10滴
- ③20滴
- ④15滴

問196

部分浴法について正しいものを1つ選びなさい。

- ①足浴法は、高齢者や身体が弱っている方でも楽しむことができる
- ②手浴法は、湯をはった洗面器に3滴以下の精油をおとし指先だけつける
- ③身体の一部だけを湯につけるので、体への負担なく部分的に温められる
- ④手浴は、風邪の時や体調不良の時は避けたほうがよい

問197

全身浴するときの基材として必要でないものを1つ選びなさい。

- ①アップルビネガー
- ②天然塩
- ③精製水
- ④植物油

問198

ティッシュペーパーやハンカチに精油をつけて香りを楽しむ場合に適した量を次の中から1つ選びなさい。

- ①4から5滴
- ②15滴
- ③1から2滴
- ④10滴

問199

キャンドルを使った精油の利用法で正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①芳香浴法
- ②沐浴法
- ③湿布法
- ④トリートメント法

問200

全身浴法に適した精油の量を次の中から1つ選びなさい。

- ①10滴以上
- ②20滴
- ③1～5滴
- ④2滴以下

問201

沐浴法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①38～40度のぬるい湯は副交感神経を優位にするので、リラックスしたいときや寝る前によい
- ②精油は水に溶けにくい性質があるので、肌の弱い人植物油や天然塩に混ぜて使う
- ③かんきつ系、スパイス系の精油は皮膚刺激を感じることがあるので少なめの滴数を使う
- ④全身浴法以外（半身浴、手足などの部分浴法）では全身を温めることはできない

問202

キャンドル式芳香拡散器について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①電気を使って香りを拡散させる方法
- ②燃えやすいものの近くで使わない
- ③精油を熱して香りを広げる
- ④子供の手の届かないところで使用する

問203

特に上半身の血行をよくしたいときの精油利用法を次の中から1つ選びなさい。

- ①蒸気吸入法
- ②手浴法
- ③半身浴法
- ④芳香浴法

問204

半身浴法に適した精油の量を次の中から1つ選びなさい。

- ①10滴
- ②20滴
- ③3滴以下
- ④8～10滴

問205

精油の利用法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①芳香浴法を行う際には適宜部屋の換気を行うようにする
- ②キャンドルやディフューザーを使うときは説明書にしっかり目を通し、火事や幼児・ペットに注意する
- ③足だけを湯につける足浴法でも全身の血行をよくすることができる
- ④精油を直接肌につけると香水として利用できる

問206

湿布法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①精油を入れた水・お湯に布を浸して絞り、身体にあてる方法
- ②肌に長くつけておくことで成分がどんどん浸透していくので布が乾燥するまでつけておくといい
- ③冷たい湿布法は急性のトラブル（ぎっくり腰など）に良い
- ④温かい湿布法は慢性のトラブル（慢性的な肩こりや腰痛など）に良い

問207

足浴法に適した精油の量を次の中から1つ選びなさい。

- ① 5 c c
- ② 1～3 滴
- ③ 8～10 滴
- ④ 10 c c

問208

洗面器にお湯を張り精油を入れて香りを使う方法をなんといいか次の中から1つ選びなさい。

- ① 湿布法
- ② 芳香浴法
- ③ 部分浴法
- ④ 吸入法

問209

打ち身などの痛い部分に湿らせたタオルに精油をたらして患部にあてる方法を次の中から1つ選びなさい。

- ① 部分浴法
- ② 芳香浴法
- ③ 吸入法
- ④ 湿布法

問210

入浴時に香りを使う方法を次の中から1つ選びなさい。

- ① 芳香浴法
- ② 湿布法
- ③ 吸入法
- ④ 沐浴法

問211

積極的に香りを吸い込む方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①トリートメント法
- ②沐浴法
- ③吸入法
- ④芳香浴法

問212

蒸気吸入法に適した精油の滴数を次の中から1つ選びなさい。

- ①1～3滴
- ②5滴
- ③7滴
- ④10滴

問213

ハンドマッサージについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①他人に施す場合には使用する精油・植物油の説明、リラクゼーション行為であることを説明する
- ②体調を改善するための医療行為である
- ③簡単にできるリフレッシュ法である
- ④精油を濃度1%以下に希釈した植物油を使う

問214

芳香浴法について正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①適宜、部屋の換気をする
- ②香りが逃げてしまうので部屋の換気はしないほうがいい
- ③眠る際はキャンドル式芳香拡散器をつけたままにしておくと安眠できる
- ④眠る際は電気式芳香拡散器をつけたままにしておくと安眠できる

問215

吸入法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①せき、ぜんそくのときは避けたほうがいい
- ②精油を内服する方法
- ③呼吸系の不調を緩和できる
- ④積極的に精油の香り成分を吸い込む方法

問216

沐浴法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①肩まで浸かると循環器系、呼吸器系が圧迫を受けることもあるので長時間の入浴は気をつける
- ②全身浴には湯船の大きさや肌の調子に合わせて精油を1滴から5滴使う
- ③精油は水にととても溶けやすく安全なものなので、入浴中に肌トラブルがおきることはない
- ④柑橘、スパイス系の精油は皮膚刺激を感じることがあるので滴数を少なめにする

問217

精油を利用する際の正しい管理法を次の中から1つ選びなさい。

- ①直射日光のあたる窓辺において置く
- ②冷凍庫に入れておく
- ③湿度の低い冷暗所に置く
- ④バスルームに置く

問218

精油を利用する際の誤っている利用法を次の中から1つ選びなさい。

- ①原液を皮膚に塗る
- ②引火する恐れがあるので火気に注意する
- ③内服しない
- ④点眼しない

問219

精油の利用に関する方法で間違っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①湿布法は温湿布法と冷湿布法がある
- ②蒸気吸入法は3歳以下の乳幼児でもできる
- ③全身浴法は5滴までの精油を入れることができる
- ④足浴はむくんだ足や冷えに効果的である

問220

眠りにつくために適さない方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダーを電気式芳香拡散器で香らせた
- ②ユーカリをティッシュに2滴落とし枕元に置いた
- ③足浴でラベンダーを入れて足を暖めた
- ④大好きなイランイランでキャンドル式芳香浴をした

問221

蒸気吸入法で正しい方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①マグカップに冷たい水を入れて精油2滴を入れた
- ②洗面器に熱い湯を入れ、精油10滴を入れた
- ③マグカップに熱い湯を入れ、精油8滴を入れた
- ④洗面器に熱い湯を入れて精油3滴を入れた

問222

部分浴法で誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①足浴は両足首まで浸す
- ②手浴は肩こりには効果がない
- ③足浴はバケツや大きめの洗面器でも行える
- ④手浴は風邪を引いたときなどにも行える

問223

芳香浴法で誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①半身浴法は芳香浴法である
- ②アロマポットに精油を1～5滴落とす
- ③キャンドル式芳香拡散器は、終身時には必ず火を消す
- ④ティッシュペーパーに1滴精油を含ませてもアロマは楽しめる

問224

芳香浴法ではないものはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①スプレーボトルに精油と水を入れて香りのあるスプレーをまいた
- ②マグカップに湯を入れ、精油を2滴入れて息を吸いこんだ
- ③キャンドル式芳香拡散器に精油をたらした
- ④ティッシュに精油を落として枕もとにおいた

問225

湿布法で間違っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①冷湿布は急性の炎症に行う
- ②温湿布は慢性の炎症に行う
- ③冷湿布は慢性の炎症に行う
- ④温湿布は冷めたらはずす

## 第6章 アロマテラピーの歴史

問226

以下の文章で誤っているものを1つ選びなさい。

- ①ミイラ作りには、没薬や乳香などの樹脂が使われていた
- ②古代エジプト時代、市民や労働者たちは大浴場を利用していた
- ③皇帝ネロはバラ好きであった
- ④アレキサンダー大王の東征をきっかけに東西のハーブや香料が盛んに取引されるようになった

問227

次の中から関連性のないものを1つ選びなさい。

- ①皇帝ネロ：バラ
- ②ネアンデルタール人：タチアオイ
- ③エリザベート一世：ローズマリー
- ④モーリス・ガットフォゼ：カモミール・ローマン

問228

ガットフォゼについて、次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①「アロマテラピー」という言葉を作った
- ②軍医として従軍した
- ③1960年代のフランス人科学者
- ④「ル・キャピトル…ジュネス」という本を書いた

問229

東方三賢人がイエス・キリスト誕生時に捧げたとされるものについて正しい組み合わせを1つ選びなさい。

- ①宝石・乳香・没薬
- ②フランキンセンス・ミルラ・黄金
- ③白檀・黄金・没薬
- ④黄金・乳香・スパイクナルド

問230

次の中から誤った組み合わせのものを1つ選びなさい。

- ①ヒポクラテス：「ヒポクラテス全集」
- ②イブン・シーナ：「医学典範」
- ③ジョン・ジェラード：「広範囲の本草学書」
- ④ジャン・バルネ：邦訳「ジャン・バルネ博士の植物＝芳香療法」

問231

ディオスコリデスについて誤ったものを1つ選びなさい。

- ①皇帝ネロの時代、軍医として仕えた
- ②「マテリア・メディカ」を著した
- ③アリストテレスの弟子
- ④50～70年代に活躍した

問232

ガレノスについて誤っているものを1つ選びなさい。

- ①ヒポクラテス医学を基礎に、古代の医学をまとめた
- ②人体解剖を行った
- ③コールドクリーム製造法の創始者
- ④生理学、病理学において大きな業績をおさめた

問233

イブン・シーナについて正しいものを1つ選びなさい。

- ①アリストテレスの弟子だった
- ②医学に傾倒した物理学者
- ③古代においてヒポクラテスに次ぐ最も著名な医学者
- ④精油の蒸留法を確立した

問234

ハンガリアンウォーターについて誤っているものを1つ選びなさい。

- ①ローズマリーを主体とした痛み止めの薬
- ②中世時代に僧院から献上された
- ③ローズを主体とした美容のための薬
- ④ハンガリー王妃がこの水によって若返り、ポーランドの王子から求婚された

問235

インドの古典医学を次の中から1つ選びなさい。

- ①アーユルベータ
- ②リグ・ベータ
- ③僧院医学
- ④チベット医学

問236

サレルノについて次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①アリストテレスの町と言われるほど医学が有名だった
- ②1140年、領主のシチリア王により教師の国家免許ともいえる制度が始められた
- ③ギリシャ・ローマ・アラビア・ユダヤの4つの文化が認められ、混在していたため多くの知識を吸収することができ医学が盛んに行われた
- ④14世紀に「サレルノ養生訓」が著された

問237

軍医として第二次世界大戦やインドシナ戦争で負傷した兵隊を、精油から作った薬剤を使って手当したのは誰か。

- ①ジャン・バルネ
- ②ガッティ
- ③イブン・シーナ
- ④ルネ・モーリス・ガットフォセ

問238

フランスのアロマセラピーの特徴を次の中から1つ選びなさい。

- ①ホリスティック・アロマセラピー
- ②精油を薬としてもちいる
- ③マッサージを中心に行う
- ④アーユルベータの流れをくむ

問239

次の組み合わせで誤っているものを1つ選びなさい。

- ①イブン・シーナ：「医学典範」
- ②ディオスコリデス：「マテリア・メディカ」
- ③プリニウス：ヨーロッドクリーム（ヨロド）の製剤法を発明
- ④ヒポクラテス：医学の祖と言われている

問240

ニコラス・カルペパーの著した“the English Physicians”について誤っているものを1つ選びなさい。

- ①占星術なども含まれていた
- ②当時の医学情報を一般の人に広く知らせたり、自分の健康は自分で守ることを主張した
- ③薬草園にある植物を観察し目録にまとめた
- ④新大陸への移住者が、好んで携えていった

問241

「香りの精神科の臨床例としては、世界初」といわれる研究をした人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①ロベスティ
- ②ガット・フォセ
- ③カヨラ
- ④鳥居鎮夫

問242

アロマセラピーはホリスティックな観点から捉えるという考え方をするが、以下の記述のうち間違っているものをひとつ選びなさい。

- ①身体に起こったトラブルをその部分だけの問題として捉える
- ②イギリスのアロマセラピーをホリスティック・アロマセラピーと呼んでいる
- ③心を含めて全体的な問題として捉える
- ④「ホリスティック」は「全体的」などと訳される

問243

古代エジプト時代の「植物の利用され方」で誤っているものを1つ選びなさい。

- ①一般市民に至るまで、公衆浴場内で香油として体に塗られていた
- ②ハーブオイルやハーブティなどの浸剤として利用されていた
- ③ミイラ作りには、防腐効果のある乳香や没薬などが利用されていた
- ④薫香として利用されていた

問244

新約聖書でキリスト誕生時に捧げられたとされるものを、次の中から選びなさい。

- ①乳香・没薬・黄金
- ②乳香・サンダルウッド・黄金
- ③セージ・没薬・白檀
- ④フランキンセンス・ミルラ・白檀

問245

「医学の祖」といわれるのは次のうち誰か。

- ①テオフラストス
- ②ガレノス
- ③ディオスコリデス
- ④ヒポクラテス

問246

「医学の祖」といわれるヒポクラテスについて、次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①バラ好きで有名だった
- ②精油の蒸留法を確立した
- ③迷信や呪術を否定し、現代に通じる医学の基礎を築いた
- ④「医学典範」を著した

問247

次の組み合わせで正しいものを1つ選びなさい。

- ①プリニウス：「植物誌」
- ②ガレノス：「博物誌」
- ③ディオスコリデス：「マテリア・メディカ」
- ④テオフラストス：「薬物誌」

問248

イブン・シーナについて、次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①980年ごろプラハ近郊に生まれた
- ②彼の著した「医学典範」は17世紀ごろまで西欧の医科大学で教科書として使われていた
- ③アリストテレスの弟子だった
- ④錬金術の技法から精油の蒸留法を確立し、治療に応用した

問249

「香水の元祖」といわれ、また「胃薬」としても用いられたものを1つ選びなさい。

- ①ハンガリー水
- ②リキュール
- ③ローズマリーウォーター
- ④ケルンの水

問250

「現存するものはすべて必然的である」という存在論を展開した人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①ヒポクラテス
- ②アリストテレス
- ③ディオスコリデス
- ④アビセンナ

問251

錬金術について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①キリスト教世界では、肯定的に受け入れられ大きな発展をみた
- ②現代では「医学」の前駆的な役割を果たしたと解釈されている
- ③錬金術は、イスラム世界アラビアでは黒魔術的とされ、否定された
- ④精油の蒸留法は、錬金術の技術の中から発明された

問252

次の組み合わせのうち誤っているものを1つ選びなさい。

- ①「医学典範」：イブン・シーナ
- ②「マテリア・メディカ」：ディオスコリデス
- ③「カノン」：アビセンナ
- ④「植物誌」：プリニウス

問253

次の説明に関連するものを1つ選びなさい。

「400近い植物彩画を含む491枚の洋紙から成っている『ウィーン写本』で有名」

- ①「医学典範」
- ②「博物誌」
- ③「薬物誌」
- ④「植物誌」

問254

「マテリア・メディカ」と並んで有名な東洋の薬草学書を次の中から1つ選びなさい。

- ①「本草綱目」
- ②「リグ・ベータ」
- ③「医学典範」
- ④「神農本草経」

問255

ハンガリアンウォーターについて正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①アルコールが使われた
- ②とても効果があり「すばらしい水」と評判だった
- ③修道僧が、エリザベート一世のためにローズを主体にして作った痛み止め薬
- ④世界最古の香水で1742年に登録商標になった

問256

「オーアドミラブル」について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ドイツ人によりイタリアで作られた
- ②香水としてだけでなく胃腸薬としての役割もあった
- ③後に「ケルンの水」という名で引き継がれた
- ④後に「オーデコロン」として商標登録された

問257

もっとも古い年代の書物を次の中から1つ選びなさい。

- ①「神農本草経」
- ②「リグ・ベータ」
- ③「ヒポクラテス全集」
- ④「マテリア・メディカ」

問258

次の選択肢の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①ルイ14世は、グラスで香水産業を育成させる政策をとった
- ②16～17世紀に、イタリアやフランスで柑橘系の植物から香料が作られ始めた
- ③香水に天然の香料ではなく、今のように合成香料が使われ始めたのは、18世紀の終わりごろである
- ④当時は、液体の香水ではなく「においつきの皮手袋」として流行した

問259

アロマテラピーの歴史の中で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油蒸留法は、十字軍の遠征によりヨーロッパにもたらされた
- ②「サレルノ養生訓」は、ヨーロッパ全土には広まらなかった
- ③イブン・シーナの精油蒸留法の確立はアロマテラピーにとって大きな影響を与えたといえる
- ④フランスとイギリスでは、別の形でそれぞれアロマテラピーが発展した

問260

次の組み合わせで誤っているものを1つ選びなさい。

- ①モーリス・ガットフォセ：ラベンダー
- ②ジャン・バルネ：「ジャン・バルネ博士の植物＝芳香療法」
- ③マルグリット・モーリー：フランスのアロマテラピーに影響を与えた
- ④「ル・キャピトル…ジュネス」：シデスコ賞

問261

ロバート・ティスランドと同年代にイギリスにアロマテラピーを普及させた人物を選びなさい。

- ①ジョン・ジェラード
- ②シャーリー・プライス
- ③ニコラス・カルペパー
- ④ジャン・バルネ

問262

ホリスティック・アロマセラピーについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①マルグリット・モーリーの流れをくみ、イギリスで広まった
- ②ホリスティックとは「全体的」という意味で精神面と肉体面の療法からアプローチすること
- ③医師による内服を中心に自然治癒力を高めるためのアロマセラピー療法
- ④マルグリット・モーリーは、人間を心身一体、精神的にも肉体的にも1つの切り離すことのできないものとして捉えている

問263

鳥居鎮夫博士の「香りの作用の研究」に関係のないものを1つ選びなさい。

- ①随伴性陰性変動（CNV波）
- ②ラベンダー精油
- ③カオリン
- ④レモン精油

問264

アロマセラピーという言葉が作られた時代を次の中から1つ選びなさい。

- ①11世紀
- ②15世紀
- ③18世紀
- ④20世紀

問265

古代エジプトでミイラ作りに使用された製油の組み合わせは？

- ①乳香と没薬
- ②没薬と白檀
- ③ラベンダーと乳香
- ④没薬とサンダルウッド

問266

アーユルヴェーダについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①昨今でもアーユルヴェーダを取り入れたリラクセスalonなどが人気である
- ②ルネ・モーリス・ガットフォセが命名した
- ③アーユルヴェーダは現在も行われている伝統療法である
- ④アーユルヴェーダの源流はリグ・ヴェーダに見られる

問267

テオフラトスについて正しい説明を選択せよ。

- ①マテリカ・メディカの著者である
- ②ソクラテスの弟子である
- ③37巻の博物誌の著者である
- ④植物学の祖と呼ばれている

問268

コールドクリームの製剤法の創始者は？

- ①ジョン・ジェラード
- ②ガレノス
- ③ガット・フォセ
- ④ヒポクラテス

問269

英国の医師であるガッティエとカヨラは精油のどのような効果についての研究をしたか？

- ①心身の美容と健康法
- ②特殊な脳波を用いて香りの鎮静作用・興奮作用
- ③治療的効果と神経系への作用、スキンケアへの応用
- ④殺菌、消炎などの薬理作用

問270

フランスの軍医、ジャン・バルネについて間違った説明は？

- ①抗生物質に疑問を感じ、医師薬剤師に対し啓蒙活動を行った
- ②第二次世界大戦・インドシナ戦争に従軍し、芳香薬剤による治療を行った
- ③殺菌・消炎などの薬理作用について研究した
- ④the english physicians 著。医者を批判し、自分の健康は自分で守ることを主張した

問271

ホリスティックにあてはまるものを次の中から1つ選びなさい。

- ①外交的・社交的
- ②全体的・包括的
- ③部分・局所的
- ④内向的・個人的

問272

先史時代～古代にかけてのアロマセラピーについて述べた内容で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①アーユルヴェーダは医学のみならず、宇宙観・自然観を含む哲学である
- ②ミイラ作りには主に殺菌効果がつよいティートリーが使用された
- ③シバの女王がソロモン王に送った宝物には黄金、宝石、乳香や白檀（サンダルウッド）などの香料があったと言われている
- ④ネアンデルタール人の墓から、タチアオイなどいくつかの植物の花粉が見つかったことから、死者の埋葬に植物を使っていたことがうかがえる

問273

ディオスコリデスについての説明で正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①皇帝ネロ統治下のローマ帝国内で軍医として働いていた
- ②ヴェスヴィオス火山の大爆発で亡くなった
- ③博物誌を著した
- ④コールドクリームの製造法の創始者である

問274

ハンガリアンウォーターの説明として誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①痛み止めの薬だったが、後に若返りの水と呼ばれた
- ②手足が痛む病氣にかかった王妃の為に修道院の僧が作った
- ③ラベンダーを主体として作られた
- ④ハンガリー王妃の水＝ハンガリアンウォーターである

問275

16世紀に入ってから活躍した著名なハーバリストとして誤っているもの次の中から1つ選びなさい。

- ①ジョン・ジェラード
- ②イブン・シーナ
- ③ジョン・パーキンソン
- ④ニコラス・カルペパー

問276

アロマセラピーについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①フランスの軍医であったジャン・バルネは「AROMATHERAPIE」を著した
- ②精油の治療的効果と神経系への作用、スキンケアへの応用といった分野にわたり、1920年代にイタリアの医師ガッティエとカヨラが共同研究している
- ③1970年代に入ってから香りが神経症やうつ病に効果があることが知られるようになった
- ④アロマセラピーはドイツ人のルネ・モーリス・ガットフォセの造語である

問277

日本でのアロマセラピーについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①2005年に社団法人日本アロマ環境協会が設立された
- ②鳥居鎮夫はイギリスのアロマセラピストたちとの交流もあり、アロマセラピーの学術研究の先駆者として高い評価を受けている
- ③日本アロマセラピー協会は1990年に設立された
- ④日本薄荷の精油は北海道で製造されている

問278

「アロマテラピー」と名付けた人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①イブンシーナ
- ②ルネ・モーリス・ガットフォセ
- ③ディオスコリデス
- ④ジャン・バルネ

問279

ケルンの水を作った人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①マルグリットモーリー
- ②修道院の僧
- ③フェミニス
- ④ガレノス

問280

社団法人アロマ環境協会が定めたアロマテラピーの定義で誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①身体や精神の不調を改善し正常な健康を取り戻す
- ②リラクセーションや病気の治療に役立てる。
- ③美と健康を増進する。
- ④身体や精神の恒常性の維持と促進を図る。

問281

古代ローマの皇帝ネロの好んだ香りを次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズマリー
- ②ローズ
- ③ラベンダー
- ④フランキンセンス

問282

医者を批判し、自らの健康は自らが守ることを主張したニコラス・カルペパーの著書を次の中から1つ選びなさい。

- ①「本草あるいは一般の植物誌」
- ②「マテリア・メディカ」
- ③「リグ・ヴェーダ」
- ④「the english physicians」

問283

5世紀末に神農本草経を再編集し、神農本草経集注を作った人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①ルネ・モーリス・ガットフォセ
- ②陶弘景
- ③鳥居鎮夫
- ④シャーリー・プライス

問284

マテリア・メディカについて正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①730種の薬石が記された薬物の書
- ②薬物を薬理機能上から分類してまとめた古典
- ③薬草園の植物について注意深く目録にまとめた書
- ④農業国ローマの伝統を讃美する大規模な自然誌

問285

精油の治療的効果と神経系への作用、スキンケアへの応用といった分野で共同研究した二人を次の中から1つ選びなさい。

- ①ガッティーとカヨラ
- ②皇帝ネロとディオスコリデス
- ③ジョン・パーキンソンとジョン・ジェラード
- ④シャーリー・プライスとロバート・ティスランド

問286

ポクラテスの町と呼ばれるほど、医学で有名な町を次の中から1つ選びなさい。

- ①ドイツの町ケルン
- ②ハンガリー
- ③イタリアの港町サレルノ
- ④フランスのプロバンス地方

問287

東西のハーブや薬草、アラビアの医学や精油蒸留法などがヨーロッパに伝わることになった歴史上の出来事を次の中から1つ選びなさい。

- ①アレキサンダー大王の東方遠征
- ②大航海時代
- ③錬金術の中で発展した精油の蒸留
- ④ローマ教皇の十字軍遠征

問288

イギリスで1960から1980年代にかけて、アロマテラピースクールを開設した人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①シャーリー・プライス、ロバートティスランド
- ②ガッティエ、カヨラ
- ③マルグリット・モーリー
- ④モーリス・ガットフォセ

問289

次の中から誤っている組み合わせを1つ選びなさい。

- ①ジュバンニ・ガッティエ：1960年代に精油の心理的作用・スキンケアに対する研究を行った
- ②パオロ・ロベスティ：1970年代に柑橘系精油を精神治療剤として神経症やうつ病に有効だということを発見した
- ③ルネ・モーリス・ガットフォセ：1931年ごろに「アロマテラピー」を造語した
- ④ジャン・バルネ：フランス軍医、精油の持つ殺菌・消炎作用の研究を行った

問290

アロマテラピーと歴史について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ガットフォセはフランスの化学者である
- ②ジャンバルネは精油の心理的作用を研究した
- ③ジャンバルネはインドシナ戦争に従軍した
- ④ガットフォセが「アロマテラピー」を造語した

問291

ハンガリアンウォーターについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ケルン水は成分を浸出させるのに水が使われた
- ②イタリア人で理髪師であったフェミニスが「オーアドミラブル=すばらしい水」を売った
- ③「若返りの水」はローズマリーを主体にして作られた
- ④ハンガリアンウォーターは初めてアルコールを使った抽出液である

問292

アロマテラピーの歴史について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①アールペーダ医学はアロマテラピーに大きな影響を与えた
- ②中国ではディオスコリデスの「マテリア・メディカ」と並んで薬物書として「神農本草経」が有名
- ③イブン・シーナは精油の蒸留法を確立した
- ④古代ヨーロッパでは僧院医学と呼ばれる薬草中心の医学が教会や修道院を中心に行われた

問293

アロマテラピーの歴史上の人物について誤っている組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①ルネ・モーリス・ガットフォセ：フランスの化学者
- ②ジュバンニ・ガッティ：イタリアの医師
- ③ジャン・バルネ：イタリアの軍医
- ④ロバート・ティスランド：イギリスのアロマテラピー研究者

問294

日本におけるアロマテラピーの歴史について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①1996年4月に日本アロマテラピー協会が設立された
- ②2000年4月環境省所轄の法人認可を受けて新たに（社）日本アロマ環境協会が発足した
- ③日本では1980年ごろからアロマテラピーに関する翻訳本が出版され始めた
- ④鳥居鎮夫は香りの心理的効果について研究し、随伴性陰性変動を用いた香りの刺激作用や鎮静作用の研究をした

問295

アラビア世界における植物療法で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①植物医学はアラビアで技術的に大きな発展をとげた
- ②アラビアで10世紀から11世紀にかけて精油の蒸留法が確立された
- ③アラビアの植物療法はヨーロッパの僧院医学、ハーブ医学に引き継がれた
- ④精油の蒸留はアラビアの占星術師が発見した

問296

古代の植物利用の知恵について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①薫香とは植物を燻すときの煙を利用したものをいう
- ②薫香は神にささげる香りとして宗教儀式のみに使われた
- ③浸剤とは薬草を油脂や水に漬け香り成分を浸出させたものである
- ④新約聖書の中の「ナルドの香油」はスパイク・ナルドという植物を油に浸出させたものである

問297

イギリスのアロマテラピーについて誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①イギリスのアロマテラピーはホリスティック・アロマテラピーである
- ②ロバート・ティスランドとシャーリープライスらがアロマテラピースクールを設立した
- ③マルグリット・モーリーはイギリス人で精油をもちいた独自のマッサージ法を考え出した
- ④ロバート・ティスランドは日本のアロマテラピー業界に大きな影響を与えた

問298

古代の植物の知恵についての分で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①古代エジプトで最も重要視された香料はラベンダーと白檀である
- ②古代ギリシャでは植物の香りには心を落ち着かせ、眠気を誘うなどの効果があることを知っていた
- ③古代エジプトでは薫香と浸剤が使われていた
- ④古代ギリシャ人はエジプトから多くの医学的知識を受け継いだ

問299

アロマテラピーの歴史について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①イブン・シーナは精油の蒸留法を確立した
- ②中世ヨーロッパの僧院で錬金術が行われた
- ③アーユル・ベーダ医学はアロマテラピーに大きな影響を与えた
- ④精油の蒸留は錬金術の中で完成された

問300

ディオスコリデスについて正しいものを1つ選びなさい。

- ①古代エジプト時代に生まれた
- ②博物学者で軍人である
- ③広く旅をして実地研究をして薬草学を築きあげた
- ④ヒポクラテス医学を引き継いだ

## 解答と解説 第1章 アロマテラピーと環境

問1 ③

LOHAS 「Lifestyles Of Health And Sustainability」の頭文字をとったもの。

問2 ②

アロマテラピーを「日本の文化」のひとつとして定着させる願いをこめて、「文化の日」にあたる11月3日を「アロマの日」と制定している。

問3 ②

②は、オゾン層破壊の被害。

問4 ④

REDUCEゴミ自体を減らす・REUSE繰り返し使う・RECYCLE資源として再利用。

問5 ①

日本は6%、先進国全体の温室効果ガス削減目標は5%となっている。

問6 ④

北海道といえばラベンダー。薄荷はハッカのこと。

問7 ②

熱帯夜、真夏日が増える。

問8 ①

オゾンホールによる紫外線の影響が大きくなる。

問9 ③

森林や熱帯雨林と大量生産・大量消費は無関係。

問10 ②

産業排水・生活排水など、人間の活発な活動により排出される汚染物質は、海の浄化能力をはるかに超えている。

問11 ③

「アロマの日」を含めた11月3日前後の1週間を「アロマウィーク」とされている。

問12 ②

ロハス(LOHAS)は、環境と人間の健康を最優先し、持続可能な社会の在り方を志向するライフスタイルのこと。

問13 ①

環境省が「1人1日1キログラム削減運動」を提唱、家庭や職場での努力や工夫を呼びかけている。

問14 ②

地球温暖化ではなく、オゾンホールや紫外線と関連が深い。

問15 ④

グリーン購入とは、製品やサービスを購入する前に必要性を熟考し、環境負荷ができるだけ小さいものを優先して購入すること。

## 解答と解説 第2章 精油の基礎知識

問16 ②

フローラルウォーターは、水蒸気蒸留法で抽出するときにはできる、微量の精油成分を含んだ水のこと。

問17 ①

真菌はカビの仲間の総称。

問18 ③

精油は親油性。

問19 ④

ただし、使用量や使用環境には注意が必要。

問20 ①

水溶性の芳香成分が溶け込んだ芳香蒸留水。

問21 ②

自然の植物の濃度とは異なる。

問22 ①

フランキンセンスはベースノート。

問23 ④

「オイル/油」という字が付くが、油脂とは全く別の物質からできている。

問24 ①

ごま油やベニバナ油は油脂である。

問25 ②

果皮の芳香成分をとるには、圧搾法が適している。

問26 ①

芳香物質は、成長するための栄養分とはならない。

問27 ④

製造の際には、芳香成分を含んだ芳香蒸留水（フラワーウォーターまたはフローラルウォーター）ができる。

問28 ③

冷浸法は常温の油脂に浸す方法。

問29 ①

精油は植物の花、葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した芳香物質の集まりである。

問30 ④

精油のもととなる植物の芳香物質は、油細胞と呼ばれる袋の中に蓄えられている。

問31 ②

有機化合物と空気中の酸素が結合して酸化すると成分が変わる。

問32 ③

自分ではなく他の植物の発芽や成長を抑制することがある。

問33 ②

有機溶剤抽出法は、花から採れる微妙な精油の化学成分の抽出によく用いられる。

問34 ①

レモンやオレンジスイートは、圧搾法で抽出される。

問35 ④

自身ではなく、他の植物の成長阻害作用を持つ。

問36 ③

③は誘引効果。

問37 ③

①は保湿作用、②は鎮静作用、④は殺菌作用。

問38

圧搾法は、物理的に圧力を加えて絞り出す精油抽出方法。

問39 ④

忌避は、寄せ付けないという意味。

問40 ①

精油は有機化合物で、揮発性があるので空気中に放置すると蒸発していく。

問41 ②

柑橘系はトップノートが多く、ベースノートの代表はフランキンセンス、サンダルウッドなど。

問42 ④

油に溶けるが、水には溶けない。

問43 ③

問44 ①

精油は植物が作り出した有機化合物である。

問45 ④

④搾りカスなどの不純物が混入したり、変化しやすい成分が多く含まれるため劣化が早い。

問46 ①

①芳香蒸留水はフローラルウォーターという。

問47 ②

①は、油脂吸着法。

問48 ③

脂溶性または親油性である。

問49 ②

エチルアルコールを蒸発させると、アブソリュートと呼ばれる精油が抽出される。

問50 ③

油脂吸着法には、アンフルラージュ法（冷浸法）とマセレーション法（温浸法）とがある。

問51 ③

高温で沸騰させたり蒸気を吹き込んだりするため、植物によっては、熱と水で香りや成分が失われる。

問52 ④

圧搾法は低温で行うため、温度による変化はほとんどない。

問53 ④

カスなどの不純物が混入したり、変化しやすい成分が多く劣化が早い。

問54 ①

問55 ②

精油は水より軽い。

問56 ③

植物の成分を凝縮したものなので濃い。

問57 ③

問58 ③

油脂吸着法では、グリセリンではなく、石油エーテルやヘキサン、ベンゼンなどが使われる。

問59 ③

問60 ②

現在のアブソリュートはほとんどが有機溶剤抽出法によるものである。

問61 ④

精油は、引火性である。

問62 ②

精油は、安全性を理解したうえで使用する必要がある。

問63 ①

②は誘引効果、③は意味が逆、④は汗のように精油を蒸発させて自分を冷却して身を守っていると言われている。

問64 ④

①は果肉ではなく果皮、②は微妙な香りを抽出するのにむいていない方法、③ヘキサンを使用するのは溶剤抽出法。

問65 ④

エチルアルコールの別名はエタノール (ethanol) 。

問66 ①

精油抽出の歴史の中に登場。

問67 ③

鼻から吸い込んだ精油成分は肺の中に入り、さらに肺胞から毛細血管に入る。

問68 ②

内服による精油吸収は他の経路と比べより多量の精油が吸収される。

問69 ②

香りのもとである精油は植物全体にあるのではなく、特殊な分泌腺で作られ、油胞に蓄えられる。

問70 ②

芳香物質には抗菌・抗真菌効果のあるものもある。

問71 ①

香りの成分を直接溶かし出す方法で、歴史は比較的新しい方法。

問72 ②

アロマ【aroma】とは、芳香や香りという意味。

問73 ③

有機化合物とは、炭素を含む化合物である。

問74 ④

精油は目に点眼してはいけない。

問75 ②

精油は水よりも軽く、水に溶けない。

## 解答と解説 第3章 精油のプロフィール（10種）

問76 ④

①、②、③ともに水蒸気蒸留法で抽出。

問77 ③

③のオレンジスイートは圧搾法、他は水蒸気蒸留法。

問78 ①

全てミカン科だが、ラベンダーは花と葉から水蒸気蒸留法で製造する。

問79 ①

イランイランという語はタガログ語由来 (ilang-ilang) であるが香気を意味する語ではなく、「花の中の花」という意味である。

問80 ②

オレンジ・スイート(Orange Sweet)はミカン科。

問81 ③

名前にレモンと付くが、柑橘系ではなくイネ科である。

問82 ①

身体運動のバランスを保つ中枢は、小脳である。

問83 ③

ティートリーはフトモモ科メルルーカ属 (Melaleuca) の常緑植物。その他はシソ科。

問84 ③

ジュニパーの精油には、「実」だけから抽出したものと「実付き小枝」（葉も含む）から抽出したものがある。

問85 ②

ゼラニウムはフウロソウ科である。

問86 ③

ラベンダーはシソ科、ゼラニウムはフウロソウ科である。

問87 ④

ベルガモットの精油は、果皮から圧搾法により抽出する。

問88 ①

オレンジスイートは圧搾法。

問89 ①

抽出部位は葉、抽出方法は水蒸気蒸留法。

問90 ③

ラベンダーの抽出部位は抽出部位葉と花である。

問91 ②

ローズマリーの抽出部位は葉のみ。

問92 ④

④は果実から抽出するが、水蒸気蒸留法を使う。

問93 ②

イランイラン精油の抽出は、水蒸気蒸留法で行われる。

問94 ③

イランイラン精油は花から抽出する。

問95 ①

イランイランは、バンレイシ科イランイランノキ属。

問96 ④

熱帯多雨林に咲き、深く強い香り。

問97 ②

フィリピンのタガログ語で「花の中の花」という意味。

問98 ④

オレンジスイートは圧搾法。他は水蒸気蒸留法を使う。

問99 ④

リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチルが主な成分。

問100 ①

ゼラニウム精油は水蒸気蒸留法で抽出する。

問101 ④

ゼラニウム精油は葉から抽出する。

問102

③

ゼラニウムはフクロソウ科。

問103 ②

フランス、仏領ユニオン島が入っていて、日本が入っていない組み合わせが正しい。

問104 ②

特徴成分はゲラニオール。ホルモンの調節作用がある。

問105 ③

ゼラニウムに殺菌作用はない。

問106 ④

ゼラニウムに光毒性はない。

問107 ①

ゼラニウム精油は葉、オレンジスイートは果皮。

問108 ③

オレンジスイートの果皮を圧搾して抽出する。

問109 ④

果皮から抽出する。

問110 ③

オレンジスイートの原産地は、イタリア、イスラエルが主な産地。

問111 ③

オレンジスイートは、果皮から圧搾法で抽出する。

問112 ④

柑橘系に多い成分である。

問113 ①

ヨーロッパでは、シナモンとともにクリスマスの香りとして親しまれている。

問114 ④

ユーカリは水蒸気蒸留法で抽出する。

問115 ③

果実ではなく、果皮を圧搾する。

問116 ②

ジュニパーベリーはヒノキ科の常緑樹。

問117 ③

他にオーストラリア、インドなどがある。

問118 ②

ジュニパーベリーの主な成分は、 $\alpha$ -ピネン、カンフェン、サビネン、テルピネン-4-オール。

問119 ①

ジュニパーベリーに水をためる作用はない。

問120 ①

この他に、オーストラリア、インドなどもある。

問121 ④

ジンの香り付けに使われる。

問122 ④

ティートリー精油は、葉を水蒸気蒸留法で抽出する。

問123 ③

葉を水蒸気蒸留法で抽出する。

問124 ①

フトモモ科メルルーカ属 (*Melaleuca*) の常緑植物。

問125 ②

ティートリーの主な成分はテルピネン-4-オール、 $\gamma$ -テルピネン、1, 8シネオール。

問126 ③

うがいとして使い、お茶にはしない。

問127 ①

①は圧搾法による。

問128 ③

③はラベンダーの成分。

問129 ②

②は花と葉。

問130 ①

ペパーミントは水蒸気蒸留法で抽出する。

問131 ③

ペパーミント精油は葉から抽出する。

問132 ④

ペパーミントの原産地は、アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア、フランス、インド、中国、スペイン、ブラジル。

問133 ②

皮膚刺激があるので使用量に注意。

問134 ④

清涼感のあるメントールなど。

問135 ②

ペパーミントの主な産地は、アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア。

問136 ④

気分をリフレッシュさせる働きが中心。

問137 ③

ペパーミントはシソ科、ユーカリはフトモモ科。

問138 ④

ペパーミントには、特に皮膚に良い成分はない。

問139 ①

ユーカリの抽出部位は葉。

問140 ①

ユーカリの主な成分は1, 8シネオール、r-ピネン。

問161 ②

ローズマリーの主な成分は、1, 8シネオール、カンファー、ボルネオール、酢酸ボルニル。

問162 ④

ローズマリーには、樟脳(しょうのう)やお茶に似た強い芳香と、やわらかなほろにがさがある。

問163 ①

ローズマリーは集中力を高めリフレッシュさせたり、収れん作用がある。

問164 ④

①は「ケルンの水」。

問165 ②

ニックネームは「マリア様のバラ」。

問166 ②

ローズマリー、ジュニパベリーともに発汗・利尿効果がある。

問167 ③

ローズマリーは、「マリア様のバラ」と呼ばれて 魔よけや疫病から身を守ってくれる護符として 古くから人々に利用されている。

問168 ①

ティートリーは、オーストラリアの先住民、アボリジニが傷薬として使っていた。

問169 ②

ゼラニウムとクラリセージは、ホルモンのバランスを整える効果があると言われている。

問170 ④

ペパーミントはリフレッシュ効果がある。

## 解答と解説 第4章 安全のための注意

問171 ③

熱に弱い樹脂加工のテーブルやオーディオ機器の上は避け、風の無い安定した場所に置く。

問172 ④

精油の取り扱い方にはよく注意すること。

問173 ③

光を遮断する遮光びんに入れて保存する。

問174 ①

5-メトキシソラレン=ベルガプテンには、光毒性がある。

問175 ④

本人が嫌がらなくても3歳未満の乳幼児には使用しない。

問176 ②

精油の過度の使い過ぎに注意する。

問177 ①

3歳未満の子供は1滴、それ以上の子供の場合、大人50kgの体重として25kgなら2分の1か、それ以下という目安で使う。

問178 ④

点眼、内服は厳禁。③基準の1/2以下で使う。

問179

化学合成に合成されたものとは別にして使用する。

問180 ①

問181 ②

肌についた状態で紫外線に当たると、皮膚にダメージを与える「光毒性」という作用を持つ。

問182 ③

外出前、外出中の使用は十分注意する。

問183 ①

量に注意した芳香浴法なら問題はない。

問184 ②

精油に似た合成オイルは合成の芳香剤で、天然原料の精油とは異なるものだが、子供に使うとよいわけではない。

問185 ③

高温多湿の場所で保存してはいけない。

問186 ③

明かりが入らず温度が上がらない場所へ保存する。

問187 ③

④は、大量の水で洗い流す。

問188 ④

光や温度変化の少ない場所へ保存する。

問189 ①

妊娠中は身体が敏感になっているので芳香浴にとどめておいたほうがよい。

問190 ②

点眼してはいけない。

## 解答と解説 第5章 アロマセラピー利用法

問191 ③

全身が温まるまで約20～30分ほどかかるので、肩が冷えないようにタオルなどをかける。

問192 ②

3歳未満の乳幼児には芳香浴法以外は勧めない。

問193 ④

湯気が立たなくなったら精油ではなく湯を足す。

問194 ①

半身浴は、心臓への負担も少ない。

問195 ①

全身浴（肩までつかる）精油の滴数は1～5滴。

問196 ①

部分浴は、体の一部を温めることで、全身を温める作用がある。

問197 ③

精製水は必要ない。

問198 ③

色のついた精油では、ハンカチにシミがつくこともあるので注意が必要。

問199

芳香浴法には、キャンドル式芳香拡散器（オイルウォーマー、アロマポット、オイルバーナー）などもある。

問200 ③

浴室・浴槽の大きさや使う種類によって若干異なるが、5滴までが適量。

問201 ④

半身浴や部分浴でも全身を温めることができる。

問202 ①

キャンドル式芳香拡散器は、精油を暖めることによって拡散させる方法。

問203 ②

手浴は肩やひじの血の流れをよくし、肩こりにも効く。

問204 ③

浴槽にみぞおちまで浸かる程度の湯を張り、3滴以下の精油を落とす。

問205 ④

精油を直接肌に付けてはいけない。

問206 ②

肌に密着するため、温度・肌の反応・時間には十分注意し、温湿布の場合は温かさがなくなったらすぐ外す。

問207 ②

洗面器などに湯を張り、3滴以下の精油を落とす。

問208 ③

部分浴法は、体の一部分だけを湯につけることにより、全身を温める作用がある。

問209 ④

冷湿布法と温湿布法がある。

問210 ④

沐浴法は、水・お湯・水蒸気・香料・煙を使い、体の一部または全身を清める方法です。

問211 ③

エッセンシャルオイルを鼻や肺から取り入れる方法。

問212 ①

精油1～3滴は循環器（心臓）への負担が少なく、長時間の沐浴が可能で、全身が温まる。

問213 ②

医療行為ではない。

問214 ①

換気を適宜行うようにし、寝るときは必ず消す。

問215 ②

吸入法は、精油をハンカチなどに1～2滴落とし、香りの成分を吸い込む方法。

問216 ③

精油は水には溶けない。塩やキャリアオイルと混ぜて使う。

問217 ③

温度や湿度、光に注意する。

問218 ①

現役を皮膚に塗ってはいけない。

問219 ②

3歳以下の乳幼児は芳香浴法のみをおすすめ。

問220 ②

ユーカリは集中力を高める香り。

問221 ④

①は温かいお湯、②、③は量が多すぎる。

問222 ②

部分浴は一部分を温めることにより、全身を温める作用がある。

問223 ①

①の半身浴法は、沐浴法である。

問224 ②

②は蒸気吸入法。

問225 ③

冷湿布は急性の炎症に行う。

## 解答と解説 第6章 アロマテラピーの歴史

問226 ②

この頃エジプトでは、浸剤と薫香が主流だった。公衆衛生をかねて香りが一般市民に至るまで使われていたのは、皇帝ネロの時代。

問227 ④

実験中に負った火傷に、ラベンダーの精油をつけたというエピソードがある。

問228 ①

ルネ・モールス・ガットフォゼが「アロマテラピー」という言葉を作った。

問229 ②

フランキンセンス＝乳香、ミルラ＝没薬。

問230 ③

ジョン・ジェラードは「本草あるいは一般植物誌」。

問231 ③

アリストテレスの弟子はテオフラトス。

問232 ②

ガレノスはローマ時代のギリシアの医学者で、コールドクリーム製造法の創始者として有名。

問233 ④

イブン・シーナはアラビアの医学者・哲学者で、『医学典範』や『治癒の書』を著した。

問234 ③

ハンガリーウォーターはローズマリーが主体。

問235 ①

アーユルベダは約5千年前に、ヨガの行者が始めたと言われるインド伝承医学。

問236 ③

ヒポクラテスの町、10世紀末、医師の国家免許。

問237 ①

ジャン・バルネはフランスの軍医だった。

問238 ②

ホリスティック・アロマセラピーやマッサージを中心に行うのはイギリスの特徴。

問239 ③

コールドクリームはガレノス。

問240 ③

新大陸への移住者が携帯し、薬草やハーブに関するものの他、占星術も含まれる。

問241 ①

ミラノの植物誘導体研究所長であるパオロ・ロベスティが、イタリアのレモン・ベルガモット・オレンジなどの柑橘類の精油とその加工品がうつや神経症に有効であると発見した。

問242 ①

ホリスティックな観点からは、身体に起こったトラブルは全身の問題からきているとして捉える。

問243 ①

一般市民に至るまで使っていたのは、ローマ時代になってからのこと。

問244 ①

東方の三博士は、救世主イエス・キリストの降誕を見て拝み、乳香、没薬、黄金を贈り物としてささげたとされる。

問245 ④

ヒポクラテスは「医学の祖」と言われている。

問246 ③

ヒポクラテスは、迷信や呪術を排して臨床の観察と経験を重んじ、科学的医学の基礎を築いた。

問247 ③

①、④「植物誌」はテオフラストス、②「博物誌」はプリニウス。

問248 ③

アリストテレスの弟子はテオフラトス。

問249 ④

14世紀、ハンガリーのエリザベト女王が処方した「ハンガリーの水」のこと。

問250 ③

イブン・シーナのこと。アラビア語でアビセンナ・アビケンナ・アウィケンナとも呼ばれた。

問251 ④

①はイスラム教、②は「化学」、③はキリスト教。

問252 ④

植物誌はテオフラストス著。

問253 ③

「マテリア・メディカ」とも言う。

問254 ④

神農本草経は後漢から三国の頃に成立した中国の本草書で、神農氏の後人の作とされるが、実際の撰者は不詳である。

問255 ①

②「若返りの水」と評判だった。

③ハンガリアンウォーターはローズマリーを主体にして作られた。

④世界最古の香水は、オーアドミラブル=すばらしい水（ケルンの水）で1742年にオーデコロンとして商標を登録。

問256 ①

①イタリア人によりドイツで作られた。

問257 ②

①期限～3世紀、②紀元前12世紀ころ、③紀元前460年、④紀元1世紀ごろ。

問258 ③

今のように合成香料が使われ始めたのは、19世紀に入ってからである。

問259 ②

「サレルノ養生訓」は、ヨーロッパ全土に広まった。

問260 ③

③マルグリット・モーリーは、イギリスのアロマテラピーに影響を与えた。

問261 ②

シャーリー・プライスは、英国で最大規模のアロマテラピー専門学校の創設者としても有名。

問262 ③

③は、フランスのアロマテラピーの特徴。

問263 ③

カオリンとは、天然の粘土鉱物をくだいて作られた粉末のことで、アロマ手作り化粧品でパックを作るときなどに使う。

問264 ④

アロマテラピーという言葉は、ルネ・モーリス・ガットフォセによって1931年に造語されたとされている。

問265 ①

乳香は＝フランキンセンス、没薬＝ミルラ。

問266 ②

ルネ・モーリス・ガットフォセはアロマテラピーの命名者。

問267 ④

テオフラトスが著した『植物誌』には500種類におよぶ植物を記載され、植物学の祖と言われている。

問268 ②

傷つきやすい戦闘士たちの治療薬を処方するかたわら、上流婦人たちのためにスキンケアの化粧品を提供していた。

問269 ③

精油の治療的効果と神経系への作用、スキンケアへの応用などの分野で共同研究をしていた。

問270 ④

「the english physicians」は、ニコラス・カルペッパーが著した。

問271 ②

ギリシャ語で「全体性」を意味する「ホロス (holos)」を語源としている。

問272 ②

ミイラ作りには、乳香や没薬などの植物が用いられた。

問273 ①

ペダニウス・ディオスコリデスは、ローマ皇帝ネロの治世下の古代ローマで活動した。

問274 ③

③ローズマリーを主体として作られた。

問275 ②

イブンシーナは、アラビアの医学者・哲学者。

問276 ④

ルネ・モーリス・ガットフォセはフランス人である。

問277 ③

日本アロマセラピー協会は1996年4月に設立された。

問278 ②

「アロマ」が「芳香」、「セラピー」が「療法」を意味する。

問279

ケルンの水は、イタリアの理髪師フェミニスが、ドイツの町ケルンで売り出した。

問280 ②

アロマセラピーは、病気の治療を目的とした医療行為ではないと定義されている。

問281 ②

皇帝ネロのバラへの執着はものすごく、晩餐会では部屋をバラの花で埋め尽くし、天井からバラの花びらを土砂降りの雨のように降らせたり、バラの香りをつけた水をテーブルに降り注がせたりし、その重みで来客が窒息したという話まで残されている。

問282 ④

①はジョン・ジェラード、②はペダニウス・ディオスコリデス、③は作者不明。

問283 ②

陶弘景は紀元5～6世紀の中国六朝時代の医学者・科学者であり、道教の茅山派の開祖。

問284 ②

古代ローマの医学者ディオスコリデス著。

問285 ①

1920年代に、イタリアの医師ジョヴァンニ・ガッティとレナート・カヨラが精油の治療効果と神経系への作用、スキンケアへの応用を共同研究した。

問286 ③

町の名を冠した”サレルノ養生訓：サレルノ健康法”はヨーロッパ全土に広まり、サレルノ医科大学のカリキュラムは中世ヨーロッパの大学の規範となった。また、サレルノは医師の免許制度が始まった地でもあった。

問287 ④

10～13世紀の十字軍遠征の影響で、東西ハーブ、アラビア医学、精油蒸留法がヨーロッパに伝えられる。

問288 ①

1978年にアロマセラピーのスクール「ティスランド・インスティテュート」を開設。

問289 ①

①のジュバンニ・ガッティは、1920年代に精油の心理的作用・スキンケアに対する研究を行った。

問290 ②

ジャンバルネは、精油の持つ殺菌、消炎作用を研究した。

問291 ①

成分を浸出させるのには、アルコールが使われた。

問292 ④

古代ヨーロッパではなく中世ヨーロッパ。

問293 ③

③ジャン・バルネはフランスの軍医。

問294 ②

2000年4月ではなく、2005年4月に社団法人となった。

問295 ④

イブン・シーナが錬金術の際に発見した。

問296 ②

病気の原因となる悪霊を追い払うために患者を煙で燻す、という医療目的でも使われた。

問297 ③

③のマルグリット・モーリーは、オーストリア人である。

問298 ①

古代エジプトで最も重要視された香料は、乳香と没薬である。

問279

錬金術は僧院では行われていない。

問300 ③

古代ローマのネロ皇帝時代ころの軍医として、方々を旅する機会があった。