

## 天然の香りで虫対策！ アロマのトコジラミに対する忌避作用

海外との行き来がコロナ禍前に戻りつつある今、トコジラミなどの害虫が世界中で発生し、公衆衛生と経済に深刻な影響を与えています。合成防虫剤や殺虫剤の耐性化が問題となっている一方で、アロマセラピーで使用される精油には虫の忌避作用があることをご存じでしょうか。公益社団法人日本アロマ環境協会（略称：AEA J、東京都渋谷区）は、忌避作用のある精油とその活用方法を提案します。

### ■ オレガノ精油のトコジラミ忌避率は合成防虫剤と同等?!

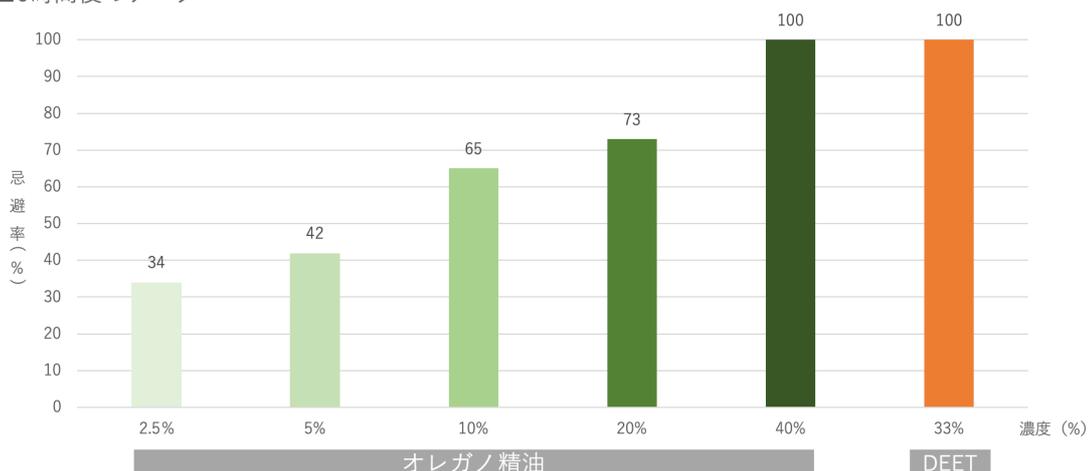
合成防虫剤の頻繁な使用によってトコジラミの耐性が問題になっている今、人と環境に優しく、効果的な植物由来の忌避剤が求められ、世界中で研究がなされています。

今回は、シソ科のオレガノ精油の研究データをご紹介します。

濃度の異なるオレガノ精油のトコジラミ忌避作用を、3時間後から24時間後までDEET（合成防虫剤）と比較した研究があります。いずれの濃度でも効果がありましたが、その持続性は濃度依存的。（下図は9時間後の結果）9時間後の効果は濃度10%で65%、濃度40%ではDEETと同じ、忌避率100%の効果を得られました。



■ 9時間後のデータ



## 忌避作用のある精油で作るリネンスプレー 携帯用になれば旅行にも最適！

### <材料>（できあがり約50ml）

- エタノール 5ml
- 水 45ml
- 精油 20～50滴
- スプレー容器 50～60ml

### <作り方>

- ①スプレー容器にエタノールを入れます。
- ②①に精油を加えよく混ぜます。
- ③水を加えてよく振って混ぜればできあがり。



※寝具にご使用になる場合は、肌にスプレーがつかないように、乾いてからお使いください。

### ．．．．．おすすめのアロマ．．．．．

#### オレガノ精油



やや苦味のあるスパイシーな香り。トコジラミの忌避作用が期待できます。

#### ユーカリ精油



スーツとするシャープな香り。ダニの忌避作用に加え、抗菌作用も期待できます。

#### シトロネラ精油



レモンのような爽やかな香り。ダニや蚊に対する忌避作用が期待できます。

### <安全にアロマテラピーを楽しむために>

アロマテラピーを安全に楽しんでいただくため、下記の点にご注意ください。

- ・精油は、少量でも皮膚に刺激を与える可能性があります。  
精油の原液を直接肌に塗らないように注意してください。また、必ず使用量を守ってください。
- ・刺激を感じたら、使用を中止しましょう。
- ・精油やスプレーはお子様やペットの手の届かない場所に保管しましょう。
- ・妊産婦やお年寄り、既往症のある方は、専門家にご相談の上ご使用ください。

## 【参考情報】

虫の忌避作用に関する研究は多く実施されています。

AEA Jから発信しているプレスリリースや研究情報をご紹介します。

### ▼ゴキブリ（レモングラス）

[https://www.aromakankyo.or.jp/pdf/news/572/170724\\_cockroach%20repellent%20action\\_v7.pdf](https://www.aromakankyo.or.jp/pdf/news/572/170724_cockroach%20repellent%20action_v7.pdf)

### ▼ダニ（シトロネラ、ペパーミント）

[https://www.aromakankyo.or.jp/pdf/news/817/180528\\_dust%20mites%20repellent%20action\\_web.pdf](https://www.aromakankyo.or.jp/pdf/news/817/180528_dust%20mites%20repellent%20action_web.pdf)

### ▼ヒトスジシマ蚊（レモングラス、シトロネラ）

[https://www.aromakankyo.or.jp/pdf/news/512/170500\\_mosquito\\_repellent\\_v7.pdf](https://www.aromakankyo.or.jp/pdf/news/512/170500_mosquito_repellent_v7.pdf)

### ▼ネッタイシマ蚊（ホーリーバジル）

<https://www.aromakankyo.or.jp/basics/literature/new/vol29.php>

### ▼コバエ（ヒノキ）

<https://www.aromakankyo.or.jp/basics/literature/new/vol25.php>

---

アロマセラピーについての研究、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会（AEA J）

広報担当E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp