

<ハッカ油>

【特徴】

- ◆基本的に顔をしかめられる香りではない（和種のハッカ油もあり産地によって香りが異なるが、コロンや香水代わりに使うなら、湿布系の香りよりは、インド産など、やや甘い華やかなものを選ぶといいだろう）。
- ◆エッセンシャルオイル（精油）と違って、価格が安い。
- ◆用途が広い。

【効果例】

「ハッカ」は「ミント」（シソ科の多年草の総称）の中のひとつで、どの種類にもある程度共通した以下のような効用がある。

緊張性片頭痛や二日酔いのあとの頭痛、吐き気や乗り物酔いの緩和、風邪の頭痛や喉の痛み・鼻づまりなどの緩和、口内炎、口中の抗菌、食後の消化促進、抗菌、消臭などなど

*ハッカ油の香りで全身リラックスして、すっきり力が抜け、寝つきがよくなるタイプの人もある。ただし、ハッカの香りで感覚がクリアになって、目が覚めてしまうタイプの人もあるので要注意である。

【用途例】

- ◆ハッカ油とワセリン（両方共薬局で手に入る）をちょちょいと混ぜ合わせると、即席自家製シンプル軟膏が出来上がる。小さな傷や虫刺されなどのかゆみ止めとして、効き目も決して悪くない。こめかみにつけると、緊張や疲れが弛む（血行をよくしてじんわり温める効果による。ちなみに、傷んだ細胞の治りも早めてくれるらしい）。
- ◆蚊やアブ、蜂などは、ハッカ油の香りが苦手なようで寄ってこない。軟膏にして肌にすり込むと香りが長持ちし、2, 3時間は効果があるようなので、必要に応じて塗り直す。
- ◆その他
マウスウォッシュ、入浴剤、エアフレッシュナー、ガラスクリーナー、衣類の防虫・防カビ剤など

【注意点】

- ◆大人でも適切に使用していない場合、頭重感、頭痛、だるさ、吐き気など、香りに酔ってしまう場合があります。
- ◆妊婦や乳幼児、高齢者には、ハッカの影響が強い場合があるので使用しないようにしましょう。また、ハッカ油の虫や小動物を寄せ付けない働きからもイメージできるように、特に小鳥や小動物、昆虫、猫がいるところでは使用しない。

（参考書籍）

- 「はっか油の愉しみ」前田京子著（2014年）
- △「はっか油で楽しむ」重松浩子監修（2017年）