

まだまだ暑い夏ですが、夜に家にいる際クーラーをつけるか悩む日もありますよね。  
そんなとき我慢しますか？スイッチ入れますか？  
そんな時「ハッカ油」を使えばエアコンを付けずに快適に過ごすことができるのです。

ハッカ油はしってるけど使ったことがない。使い方がわからない方のために、  
ハッカ油スプレートの作成に必要なものと、作り方をご紹介します。

ハッカ油

無水エタノール:10ml

水:90ml

空のスプレーボトル(ポリスチレン製ではないもの)



#### 【ハッカ油スプレートの作り方】

1. エタノール 10ml を容器に入れる
2. エタノールの中にハッカ油を 3、4～10 滴程度入れて混ぜる  
(刺激が強過ぎないかどうかを確認しながら、少なめから試します。)
3. 水 90ml を入れてよく混ぜる
4. 使う際はスプレーボトルをよく振る

ハッカ油スプレーを作る際に使用するエタノールは無水エタノールがベストですが、ない場合は消毒用エタノールでも代用できます。

ハッカ油を溶かすために、容器をよく振ってから使用してください。

またハッカ油を入れるスプレーボトルは、ポリスチレンを使用していないものを用意する必要があります。

ハッカ油はポリスチレンを溶かしてしまうため、ポリスチレン以外のボトルを購入するか、もしあればガラス製のボトルを使用すると安心です。

ハッカ油の成分は短期間でとんでしまうため、作ったスプレーは 1～10 日程度で使い切るようにしてください。

ハッカ油スプレートの材料であるエタノールは主に水とハッカ油を混ぜりやすくするために使われていますが、売っている場所がなかったり、材料の中では値段が高めだったりとすぐに作りたい方には用意が難しいかもしれません。ですが、ハッカ油スプレーはエタノールなしでも作れます。

※しかしハッカ油と水は混ぜりにくくなるため、よく振って使用することを忘れないようにしましょう。

### 【ハッカ油スプレーの使用例】

新型コロナウイルスが流行しマスクが手放せなくなった現在、夏でもマスクの中を快適に保ちたいとハッカ油を購入する人が増えています。

ハッカ油スプレーをマスクにかけると、息苦しいマスク生活を少し楽にすることができます。使い方はマスクの内側にハッカ油スプレーをシュッとひとふきするだけ。ハッカ油の爽やかな香りでリラックス効果を感じられるほか、暑い時期にマスクをする息苦しさが少し解消されます。

汗が出て仕方がない季節、なんとか体感温度を下げて汗が引く方法がないかなと思ったら、ぜひハッカ油の清涼スプレーを試してみてください。首筋、腕、わきなど、涼しくなってほしいところにシュッと一噴きしてみましょう。すると、いつの間にか、スーッと熱が引いて涼しさがやってきます。

このとき顔にもスプレーをかけたくなりませんが、これはNGです。

なぜなら目や鼻などの粘膜に直接スプレーがかかるとヒリヒリとした痛みを感じてしまうからです。この場合、手に一度振りかけてからほほや額をなでるようにするといいでしょう。スプレーで湿らせたおしぼりを首にかけてみるのもいいですよ。

### 【ハッカ油注意点】

- ・赤ちゃんや猫、犬などにはより気を使おう

ハッカ油はもともと医療や食用として使用されている天然素材のため、基本的には安心して使用できますが、赤ちゃんや肌の弱い方は、肌荒れ等の恐れがあります。

使用の際は自身や周囲の人の体に問題がないかをしっかり確認し、少しでも異変があった場合は使用を控え、病院で診てもらうようにしてください。

また、犬や猫などの肉食動物は精油を体内で分解できないため、中毒症状を引き起こすことも。ハッカ油を使用するのは控えましょう。

- ・スプレー容器は、ポリスチレン NG

ハッカ油には、ポリスチレン素材を溶かしてしまう性質があります。ポリエチレン素材やガラス製、陶器などは問題ないため、スプレー容器を選ぶ際は、素材の確認をしっかりするようにしましょう。

スプレー容器は、安いものであれば100円ショップなどでも購入できるため、入手も簡単です。

- ・熱中症のリスク

ハッカ油は実際に体温を下けているわけではなく体感温度を下げているだけです。

汗が引くといった効果もありますが、水分補給をおこたったり、汗をかかないため体温

が下がらないといった可能性があります。炎天下で強度の高い運動する際などは熱中症のリスクにもなります。

使用する際の状況によっては使用をさけてください。

スギ薬局碧南雨池店