

病院に行くほどでもない

他の人と比べられない

お話を伺ったのは…



神崎貞子先生

「働く女性の保健室」さくら治療院長。ホルモン不調、眼精疲労、美容鍼など鍼灸とアロマを中心とした治療で女性の美と健康をトータルサポート。
<http://sakusakura.com>



清水なほみ先生

横浜にあるポートサイド女性総合クリニック ビバリータ院長。婦人科、心療内科、美容、女性内科を総合的に診療し、女性のあらゆるお悩みにお応え。
www.vivalita.com

なんとなくツライ…を撃退!

30代レディースの不調対策ノート

頭痛、体臭、便秘…といった、ちょっとした不調をズルズルと引きずっていませんか? 実はそんな不調は身体からの小さなサイン。働き盛りの30代女性ですから、心身ともに健やかな毎日を目指しましょう。

photograph:Yumiko Yokota[STUDIO BANBAN]
illustration:Rena Yamanaka edit&text:Aki Sato

- headache
- acne
- body odor
- sensitivity to cold
- diarrhea, constipation
- swelling
- menses
- delicate zone

Be careful!

とある30代OLの夏の不調

夏でもブルブル… ● P124

冷え



なんだかにおいます ● P123

体臭



大人になっても悩んでる ● P122

ニキビ



曇りの日は特に重い… ● P121

頭痛



みんな、ケアしてる? ● P126

デリケートゾーン



予定日が近づくと憂鬱… ● P126

生理



全身パンパンなんです ● P125

むくみ



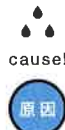
出たほいときに出ない… ● P125

下痢・便秘



この時期は特にツライんです：

1 頭痛



頭痛は大きく分けると3タイプ
まずは原因を知りましょう

疲れが溜まると頭痛を感じる人は少なくないですが、梅雨どきや曇りの日に頭が重たくなることはないでしょうか。

「東洋医学では湿邪(しつじや)といって、湿気が身体に悪さをすると考えられています。そのため、気圧が下がると頭痛が出る場合があります。頭痛には症状からタイプが分かれ、一番多いのは筋緊張性頭痛、次いで片頭痛、群発頭痛の3つ。

群発頭痛は男性に多く、女性は片頭痛か筋緊張性頭痛、もしくは両方が混ざった混合性頭痛が多いですね。緊張性頭痛は筋肉の緊張からくるので、PCやスマホの使いすぎで目を酷使している人や、首がこっているという人は気をつけたいところ。(清水なほみ先生)。

まずは、自分の頭痛がどのタイプか、下のリストからチェックしてみましょう。

So bad...



頭痛 Check list.



- | | | |
|--|--|---|
| <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 毎日ほぼ決まった時間に1~2時間続く <input type="checkbox"/> 片側の目の奥がえぐられるように激しく痛む <input type="checkbox"/> 痛くて何もできず、転がり回るほどの激痛 <input type="checkbox"/> 目が充血したり涙が出る、鼻水が出る <input type="checkbox"/> 頭痛が起こると同じ側の肩がこる | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 同じような痛みがほぼ毎日起こる <input type="checkbox"/> 頭全体を締め付けられるように痛む <input type="checkbox"/> 頭全体、もしくは後頭部、首筋も痛む <input type="checkbox"/> いつも首筋や肩がこっている <input type="checkbox"/> 肩こり、首のこり、めまいを伴っている | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 月に数回頭痛を繰り返す。数時間~3日ほど <input type="checkbox"/> ひどくなるとズキズキと脈を打つような痛み <input type="checkbox"/> 頭の片側、または両側が痛くなる <input type="checkbox"/> 頭痛が起こる前に首や肩のこりを感じる <input type="checkbox"/> 吐き気を伴い、光や音に敏感になることがある |
|--|--|---|

「C」のリストの が多い人は
群発頭痛の疑いが高い

「B」のリストの が多い人は
筋緊張性頭痛の疑いが高い

「A」のリストの が多い人は
片頭痛の疑いが高い

「女性には少なく男性に多い頭痛。片側の目の奥が痛むので目が充血したり涙が出たりします。激しい痛みを伴うので、普通の頭痛とは明らかに症状が違います。痛む時期は無理をせず医療機関で適切な処置を受けましょう」



「石がのったように頭が重く、全体がガンガンした痛み。筋肉の緊張からくるので、目の疲れ、首や肩のこりなどが原因に挙げられます。疲れがたまる方になるにつれて症状が重くなるのも特徴です」



「女性に多いのが片頭痛。痛くなる部分がある程度決まっています。脈打つような痛みと表現されます。チカチカした光や、ひどい場合は吐き気を伴う場合も。休めるようならゆっくりと安静に過ごすのがいいでしょう」



remedy!

対策

食事や生活習慣を見直して頭痛を予防

doctor chose! /



マグネシウムを摂取して予防

ストレスを感じると失われがちなマグネシウム。緊張状態が続く身体はマグネシウムの不足が考えられる。「頭痛の予防にはマグネシウムの摂取を。食品ならアーモンドや納豆に多く含まれます。サプリメントでも摂取するのがいいでしょう」。左/マグネシウムのほか、不足しがちなビタミン、ミネラル、カルシウムをバランス良く配合。女性特有のお悩みに。ヘルシーパス マルチビタミン&ミネラル¥9,500※医療機関限定商品/ビバリータ

不安やストレスを溜め込まない

「筋肉の緊張の原因として考えられるのが、重労働や睡眠不足。心配事や焦りでストレスを感じることで痛みが生じる場合もあります。緊張状態を避け、質のよい睡眠を取ることが一番の解決法。お風呂にゆっくりと浸かるのもおすすめ」

Relax time.



片頭痛を誘発しやすい食品がある!

普段何気なく食べている食品に頭痛を誘発する食品がある。「片頭痛は血管が収縮して広がったときに発生しやすいのですが、血管を収縮する作用があるカフェイン、カカオ、砂糖類は片頭痛が気になる方は避けたほうがいいでしょう」

NG



洗顔しているのにどうして？

2 ニキビ



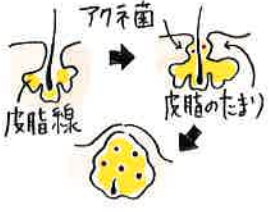
やみくもに洗うよりも

まずはニキビの原因を知ろう

ニキビは過剰な皮脂という認識から、
ニキビがでけると、ゴシゴシと洗って皮脂
を取ろうとしていませんか？ 実はそれは
間違い。誤まったケアで余計に悪化させ
てしまうという人が増えているそう。

「ニキビは頭皮、背中、デコルテ、顔の
Tゾーンなど身体の中心部は皮脂の分泌
が活発でニキビがでやすいということをも
まず理解しましょう。大人のニキビはス
トレスや乾燥、女性ホルモンのエストロゲ
ンが低下することも原因に挙げられます。
また、単純なことですが、洗顔をしつ
かりできていないという人も多い。刺激の
少ないクレンジングで洗い、きちんと保湿
することが、ニキビのできにくい肌環境
を作ります」（神崎真子先生）。

What is acne?
ニキビのしくみ



落とせていないメイクや
皮脂による毛穴の汚れ

毛穴の入り口が乾燥やメイク汚れでふさがると、皮脂が排出されずに毛穴の中に溜まって酸化。そこにアクネ菌が増殖すると毛穴の中が炎症を起こし、ニキビになってしまう。



ニキビの原因はさまざま

「顔にできるニキビは落とせていないスタイリング剤、フェイスラインは髪の毛の摩擦、頸周りにできるニキビは冷えやストレスなど、様々な原因がニキビに繋がります」

Face.



Body.



夏になると背中や
デコルテにブツブツ...

「背中やデコルテの小さなブツブツもニキビ。化学繊維の洋服や布団との摩擦で悪化しやすく、なかなか治りにくいです。洗にくい背中とはときどきブラシで毛穴のお掃除をしてあげて。」

クレンジングは
肌に優しいものを

敏感肌ブランドならではの優しい使用感。メイク、古い角質を浮かび上げさせ、次に使うスキンケアが浸透しやすい肌に。ミルクィ クレンジアップ 200g ¥3,800/アクセス



枕との摩擦で頭皮に
ニキビができることも

「後頭部や襟足あたりにできる場合は枕との摩擦が原因。しっかり髪や頭皮が乾いていない状態で寝ることも、雑菌が繁殖しやすいのでよくありません」

Head.



remedy!

対策

スキンケア・ボディケアを見直してニキビを作らない



顔と同じくらいボディも
保湿をして優しいケアを

1_ミネラルを豊富に含んだグリーンクレイにオーガニック植物成分を配合。うるおうのに毛穴すっきり。ハリ・弾力のあるワントーン明るい透明肌に。アルジタル グリーンクレイペースト 250ml ¥3,600/石澤研究所 2_女性の心身をサポートするダマスクローズ、イランイラン、ラベンダーなどをリッチに配合。肌にスツツなじむナチュラルな使用感。オーガニック・ボタニクス サテンボディローション 200ml ¥4,700/リッチフィールド



アロマに癒されて
肌に影響するストレスを軽減

1_上質なアロマを配合した入浴剤で内側も外側もケア。ラバンジン、スイートオレンジ、イランイランといった、緊張感をほぐすやすらぎの香り。ナチュラルサンアローム リラックス 100ml ¥3,600/ナチュラルヴィバン 2_ラベンダー、オレンジなどをブレンド。リラックス感を高め、気分をリフレッシュさせてくれる空間をつくるディフューザー用エッセシャルオイル。リラックス 15ml ¥3,000/シゲタ ジャパン

脂肪分や糖分の
多い食事を避ける

「バランスのよい食事や生活週間の見直しはもちろんですが、ニキビが気になるときは身体が酸性に偏らないよう、肉類などの脂肪分、糖分の多い食事を控えましょう。」

体を洗うのは
シャンプーの後に

「背中にできるニキビは、背中に残ったシャンプーの石鹸カスやトリートメントなども原因。洗う順番を髪→身体の順にするだけでもニキビがでにくくなりますよ。」

美肌に有効なビタミンBと
ビタミンCを積極的に摂取

1_オーガニックハーブ製品の老舗、サルス社製の液体サプリメント。液体を直に飲むことで、カプセルや錠剤のサプリより吸収されやすい。マルチビタミン 250ml ¥4,500/フローラ・ハウス 2_ビタミンB群が豊富な甘酸っぱい果実、ヒップファンシのシロップ。乾燥した肌に潤いを与えていきいきした印象に。ヒップファン エリキシル 200ml ¥2,600/ヴェレダ・ジャパン 3_ぶどうに含まれる高濃度のポリフェノールにビタミンCを配合した美肌サプリ。オーガニック OPC + ビタミンC 49g ¥5,500/ケーツー・インターナショナル



Anxious point
 (こんなこと気になりませんか?)



頭皮のにおい

ストレスなどによって過剰分泌された皮脂が酸化することで古い油のようなにおい。雑菌の繁殖も原因。



口臭

起床時や空腹時、ストレスを感じると唾液の分泌が減少。細菌が繁殖してにおいを発生させます。



足のにおい

靴の中で足から汗や角質が分泌されると、雑菌が分解してにおいを発生。納豆のにおいに例えられることも。



脇のにおい

アポクリン腺という脇や外陰部にある汗腺から発するにおいは、フェロモン臭とも呼ばれる独特なおいが。

この時期、気になるのは脇や足から漂う嫌なにおい。汗そのものを止めることはできなくても、軽減する方法は? 「よく、汗くさい」と言われますが、実は通常の汗自体は無臭。皮膚の雑菌と混ざり合うことにおいを生じるので体臭を気にされているのであれば、こまめに拭き取ることで防げます。通気性のよい下着や靴下を取り入れるのもいいですね。化学繊維は蒸れやすいので、汗を吸収してくれるコットンやシルクのがオススメです。(神崎貴子先生)。



3 体臭

もしかしてこのにおい、私?



column

足がくさい人は水虫なの?

「水虫は白癬菌というカビの一種が皮膚の角層に寄生する感染症。よく「足がくさい=水虫」と思われがちですが、実は白癬菌自体にはにおいしません。ですが、汗をかいた足を放置するなど、不衛生な状態していると菌に感染してしまい、指の間などの角質が厚くなることで、蒸れてにおいが発生しやすいのです。白癬菌はヨガスタジオや温泉施設など、裸足で歩く場所などどこでも潜んでいて簡単にうつります。菌自体はさほど強くなく、菌が足についても24時間以内に洗い流せば感染を防げるので、足は常に乾燥させて清潔に。もし、かゆみがあればすぐに病院で検査を」。

お話を伺ったのは... 慶田朋子先生

銀座ケイスキンクリニック院長。美容皮膚科医として多くの患者から指示を得ている。

remedy!

対策

一 足のにおい

シルクの5本指ソックスで汗を吸収

「シルクは皮膚の肌組織に似ていると言われ、吸水性と保水性に富んでいます。汗をかいてもさらっとした状態を保ち、この上から重ね履きすると冷えの改善にも。シルク5本指ソックス ¥1,600/かぐれ表参道

同じ靴を履き続けな

この時期は素足で履くことが多いので、汗をかいたがそのまま放置されることで靴の中は雑菌の温床となって、においを発生しやすくなります。汗をかいたら靴の中を拭き取って乾燥させ、毎日同じ靴を履くのは避けて。

一 汗のにおい

脇の汗ケアには銀不使用のものを

「経皮吸収が高い脇のケアは、体内に入っても害がないナチュラルなもので」。ロールオンのデオドラント。においを長時間防いでサラサラに。合成アルミニウム不使用。フィッツ デオロールオン 50ml ¥2,000/栃本天海堂

ナチュラルな香りで爽やかににおいをケア

ラベンダー、ティートリー、イランイランのマイルドなハーブの香りです。拭き取りにも◎。塩化アルミニウム不使用。ラベンダー&アロエベラ デオスプレー 100ml ¥2,700/ニールズヤードレメディーズ



一 頭皮のにおい

においの元をクレイでクレンジング

「毎日皮脂を取りすぎるので週1、2回の使用がオススメ」。1_シリカとクレイが不要な角質を吸着。頭皮から毛先までツヤやかに。エビキュリアン ヘアクレンジング クレイ 280ml ¥6,000/ツイギー 2_ガスールクレイが毛穴汚れ、皮脂を吸着。5~10分泡パックするとより◎。ローズド マラケシュ クレイシャンプー 200g ¥2,200/ジェイ・シー・ビー・ジャポン

スカルプケアで清潔で潤った頭皮に

1_オイルバランスを整えるシャンプー。1週間に2回の使用で、過剰な皮脂と頭皮の炎症を防いで、皮膚を清潔に保ち、健やかな髪に。ローランド オーウェイ セバムバランス ヘアバス 240ml ¥3,400/アラミック 2_頭皮から直接ミネラルを吸収することで、健康的な頭皮と強い毛幹を育てる。血行を促進して新陳代謝をサポート。ヴェリマ ミネラルスカルプケア 100ml ¥4,000/ケーツー・インターナショナル

一 口臭

マウスウォッシュでクリアな息に

口腔内の気になるネバネバを洗い流して口臭をケア。舌が敏感な人にも低刺激。Dr.ハウシュカ MED セージ マウスウォッシュ 300ml ¥1,900/インターナショナルコスメティクス



定期的な歯科検診で口腔内を清潔に

「歯周病や虫歯も口臭の原因になるので、歯科検診に行きましょう。また、舌についた白い舌苔は食べかすや細菌が付着したものの。歯磨きの際、ブラシで軽く洗い流すと口臭の予防に」



Good teeth!

4 冷え

真夏でも手足が冷たいんです...

体質だからと諦めないで
習慣を見直して体質改善を

年中身体が冷えているうえに、夏は冷たい食べ物や冷房で物理的にも冷やしがち。多くの女性が抱える悩みですが、根本的に治す方法はあるのでしょうか。

「冷え症の女性に多い原因のひとつが筋肉不足による血行不良。特に、第二の心臓とも言われているふくらはぎは、下半身の血液を心臓に戻すポンプの役割を果たします。足先が常に冷たい人は、最低必要な筋肉を下半身につけるのが体質改善の近道です(清水なほみ先生)。
適度な筋肉はスタイルアップにも有効。運動習慣で冷え体質から抜け出そう。



こんなことありませんか?

夏なのに冷える...

cause!
原因

お風呂に浸からず シャワーだけ

お風呂を沸かすのが面倒だったり、汗をかくからと夏はシャワーだけで簡単に済ませていませんか? シャワーで身体が温まるのは一時的なもの。末端まで十分に温まらず、血行不良が改善されません。



冷たい食べ物と 飲み物が大好き

夏はやっぱりアイスや冷えた飲み物が欲しくなりますが、身体を冷やす大きな原因。適量なら問題ありませんが、摂りすぎには禁物。特に、冷房が効いた場所ではなるべく温かいものを選びましょう。



南国生まれの夏野菜は 体を冷やす効果が

きゅうりやナス、トマトなど夏に旬を迎える野菜は摂りすぎに注意。旬のものを食べるのはいいのですが、それは今ほど冷房がなかった昔の話。冷え症を自覚しているなら避けたほうがベター。



remedy!
対策

身体を温めて健康的な血の巡りを手に入れよう

Enjoying the bath time.



インナーやソックスで 身体を冷やさない工夫を

1_5本指ソックスは汗を吸収し、冷え対策に。¥1,300/タビオレッグラボ(タビオ) 2_超高級ウールを使用し、素肌にもつけられる極薄腹巻。汗をかいてもひんやりしにくい。¥3,480/コトリワークス



自分を喜ばせることが 血の巡りにつながる

「東洋医学では血管や心臓、血などが喜びや愛情の感情と関係していると考えられます」。血の巡りが悪い=人生に喜びが足りていないということ。時には自分にご褒美を与えて。



筋肉をつけて エネルギーを作れる身体に

「筋肉は身体のエネルギーを作る部分。ひよろひよろした身体を外側から温めても、内側から熱が作られません。代謝も下って痩せにくい身体になるので、適度に運動をしましょう」。



心地よい温度の 湯船に毎日浸かる

入浴は身体を温め、熱を持続させるのに効果的。長く浸かってものぼせず、心地いいと思う温度でOK。半身浴をする場合は、冷やさないように肩に厚手のバスタオルを乾いた状態でかけて。

◆◆◆
remedy!

対策

サプリメントで
腸内環境を整える

1_ 刈り取った大麦若葉をすぐに低温乾燥させ、酵素を破壊しないよう非加熱加工した青汁。食物繊維が豊富。還元力青汁 30包 ¥3,000 / アムリターラ
2_ 内臓機能を活性化させる100%ナチュラルなハーブと漢方をブレンド。優しく腸に作用して、便秘をすっきり。インナークレンズ 100g ¥5,000 / プラントロジー 3_ ビフィズス菌、フラクトオリゴ糖を配合。乳フリーなので、乳製品でお腹を壊しやすい人にも。ヘルシーパス ビフィズス菌 W 乳フリー ¥4,000 ※医療機関限定商品 / ビバリータ



doctor chose!



What is intestines?
善玉菌と悪玉菌



cause!

原因

ストレスや自律神経の異常で胃酸の力が弱まると、体内に入った雑菌を処理できず、腸内の悪玉菌が善玉菌よりも増えてしまう。善玉菌を優位にすれば正常な腸内バランスに。

善玉菌・悪玉菌の
バランスを整えよう

腸の不調は腸内細菌が大きく影響。善玉菌や悪玉菌とよく耳にしますが、実際にはどんな働きがあるのでしょうか。「ビフィズス菌や乳酸菌類を善玉菌、対して悪玉菌は大腸菌などの排泄に有害な菌を指します。悪玉菌が増えることで腸内バランスが崩れ、下痢や便秘の症状に。善玉菌はプロバイオティクスやビフィズス菌をヨーグルトなどから補えますが、エサとなるオリゴ糖や消化酵素とともにサプリメントで効率よく取り入れるのがオススメです」(清水なほみ先生)。

便秘の対策には
食物繊維とお水を

「繊維質は便のボリュームを増やすので、便秘の状態では余計な便を余計に固くしてしまい逆効果ですが、便秘の予防には有効です。水分を含むことで排泄を促すのでお水と一緒に摂取しましょう」



5
下痢・便秘



張ったり下したり、忙しい私の腸

◆◆◆
remedy!

対策



マッサージで老廃物を流す

「むくみを感じたら足先からマッサージやストレッチをして老廃物を流しましょう。お風呂上がりの身体が温まっている状態なら血流によって老廃物が流れやすく、翌朝にスッキリとした効果も得られやすい。また、筋肉のポンプ作用がむくみを軽減するので適度な筋肉をつけて代謝のいい身体を作りましょう」。

ストッキングの上から
使えるからオフィスでもOK

シトラス&ハーバルが香るトニック。むくみやだるさを感じたときになるように塗布すると、爽やかなスッキリ感。Dr.ハウシュカ レッグ&アーム トニック 100ml ¥3,800 / インターナショナルコスメティクス

doctor chose!



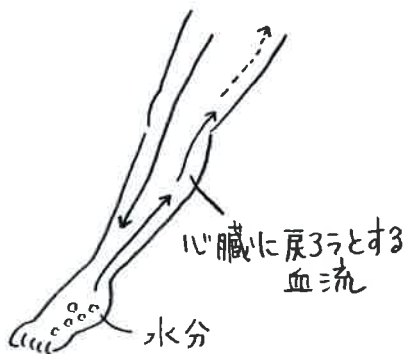
朝は顔がパンパン、夕方になると足がむくむ。こんな、むくみの症状に悩まされている女性はとても多い。さらに30代の女性にはホルモンの低下も原因だそう。「塩分の摂りすぎや冷え、運動不足が原因。筋肉を動かさないと血液が循環せず、座りっぱなしでも立ちっぱなしでもむくんでしまいます。また、30代はストレスなどで女性ホルモンにも不調が出やすく、エストロゲンの働きが悪くなることで血流や新陳代謝にも影響が出てきます」(神崎貴子先生)。

cause!

原因

水分の摂りすぎだけでなく
女性ホルモンの低下も原因

What is swelling?
むくみのメカニズム



「血管からしみ出た水分が回収できなくなり、組織液として蓄積されたのがむくみの正体。重力により血液は足先にたまりやすく、心臓から遠くなるほど血液の循環が悪くなります。ふくらはぎは血液を心臓に戻す役割をするため、筋肉が少ない人ほどむくみやすい」。

6
むくみ



太ってないけど太って見える...

ああ、今月もアイタタタ...

7 生理

こんな生理の症状は病院へ

経血量が多い

1時間に1回、ナプキンを変えなくてはいけないほど量が多いのであれば要注意。筋腫があると量が増えることがあるので、早めに病院へ行きましょう。

寝込むほどの生理痛

ホルモン分泌や血行不良が生理痛の原因。仕事を休まなくてはならないほど重い痛みが出るようなら内臓症の疑いも。気になる場合は検査を受けて。

1ヶ月以上来ない

通常の生理周期は28日前後ですが、ホルモンバランスが崩れると生理が止まること。一過性の場合もあるので、1ヶ月後にも来ない場合は病院に相談を。



cause!
原因



生理に伴う痛みやイライラ... 月経困難症に悩む女性が多い

約28日の生理周期の間に排卵に合わせて厚くなった内膜が、はがれ落ちて排出されるのが生理の仕組み。生理痛が重く、悩む人も多いのでは。

「生理痛や生理時に伴う頭痛や吐き気などの症状を月経困難症と呼びます。生理痛は、子宮を収縮させるプロスタグランدينを分泌させることで起こりますが、分泌量が多い人ほど子宮収縮が過剰になり痛みが強くなります。あまりにひどい場合は病気を疑いますが、そうでもない場合は、婦人科でピルを処方してもらおうと痛みが和らぎます。冷えも原因で、腰周りの筋肉が硬くなることで血行不良となり、生理痛を助長します」(神崎貴子先生)。



生理パッドを見直しかぶれ対策

オーガニックリネンを使用した羽根付き4層布ナプキン。防水シートまでオーガニックだからムレにくく、かぶれにくい。¥1,380/コトワークス



doctor chose!

マッサージで血行を促す

「月見草オイルのマッサージは生理痛を和らげてくれます。不飽和脂肪酸が豊富。イブニングプリムローズ オイル 100ml ¥4,800/ヴェレダ・ジャパン



remedy!
対策

月経中に失う鉄分をサプリで補う

生理中には15~50mgもの鉄分を失うことになるそう。生理の10日ほど前からの飲み始めるのがおすすめ。フローラデイクス 500ml ¥5,000/フローラ・ハウス

remedy!
対策



アンダーヘアを処理する人が増えている

最近ではアンダーヘア専用の脱毛サロンもできるなど、美容意識の高い人たちの間ではポディケアの一環として徐々に浸透中。はじめは抵抗があっても、脱毛後は水着も堂々と着ることができ、とても快適。生理時は経血もつきにくくなり衛生的というメリットも。

Oh my god...



こんなことありませんか?

においが気になる

デリケートゾーンから少しすっぱいにおいがするのは普通のこと。いつもよりにおいが強い、かゆみ、痛みがあるといった場合は感染症の疑いがあるので、早めの受診を。

cause!
原因



ほとんどの女性が拭き方＆洗い方を間違えている!?

ここ最近、デリケートゾーン専用ソープやエチケット用品も増えてきて、ケアを見直すという人が増えてきたそう。「日本人は清潔好きなので、外陰部をゴシゴシと洗ったり、トイレのときに内側までしっかりとぬぐう方が多いのですが、それは膣内に雑菌が入らないようガードしてくれている常在菌まで取り去ることになり、大きな間違い。お風呂ではお湯またはpH値を保ってくれるソープを使ったり、トイレではポンポンと拭き取る程度でいいんです。また、蒸れるとにおいも気になるので、吸水性の高い下着をつけましょう」(神崎貴子先生)。

デリケートゾーン専用アイテムで優しくケア

1_デリケートゾーンを考えたpH値のソープが、肌本来がもつ自浄作用を守りながらニオイやトラブルの原因を優しく洗い流す。アルジタル デリケートハイジーンソープ 250ml ¥2,600/石澤研究所 2_弱酸性の専用ソープで洗うことで、デリケートゾーンのpHを保ち、肌本来のうるおいや常在菌をキープしてくれる。アンティム フェミニン ウォッシュ 100ml ¥2,000/サンルイ・インターナショナル 3_デリケートゾーン専用サロン「ビュベケア」とコラボレートした、拭き取りワイプ。コットン、化粧水ともにオーガニックで、生理中の不快な気分も和らげてくれる。夏の外出には必須。ビュベケア オーガニクス デリケート コットン ワイプ フレッシュトラス 12枚入 ¥600/たかくら新産業

8 デリケートゾーン

恥ずかしくって人に聞けません!

自律神経が大きく関わるお悩み

身体の様々な機能を調整してくれる自立神経。よく耳にはしますが、実際に身体の不調にはどのように関わってくるのがお聞きしました。

そもそも自律神経ってどんな神経？ その仕組みは？

「身体が活動モードのときに働くのが交感神経、逆に休息モードのときに働くのが副交感神経で、この2つをまとめて自律神経と呼びます。例えば、運動時に心拍数を上げたり汗を出すのが交感神経、寝ているときに呼吸をゆっくりにして心拍数も下げるのが副交感神経の働き。本来なら脳が自動的にスイッチングしてくれますが、生活のリズムが乱れると脳が混乱し、常に活動モードに働くため、あらゆる不調に関わってきます！」(清水なほみ先生)。



食欲不振

「自律神経がしっかり働いていれば、消化するための酵素や胃酸がしっかり出るので、うまく機能しないことで、食後にもたれたり、食欲がわかなかったりしてしまいます。夏場は汗をかいて脱水状態になりやすく、そのせいで食欲がわかないことも。冷たい飲み物が欲しくなりますが、消化管を冷やす刺激となるうえ、大量に飲むと胃酸を薄めるので、常温で少しずつ飲みましょう。」



だるさ・疲れ

「原因のひとつに睡眠不足がありますが、食生活の乱れも大きく影響します。実は、だるさの正体は低血糖。パンや麺類などの主食類には糖質が多く含まれますが、口にするのが糖質ばかりだと食後高血糖に続く低血糖、つまり血糖値の乱高下が起きやすくなり、だるさの原因になります。いつも疲れているという人は夜の主食類を抑えるだけでも変化があると思います。」



不眠

「深夜までの労働や寝る直前までTVやスマホをいじっていると、脳が刺激を受けて活動モードに入りっぱなしで、眠りにくい状態に。そのほか、気温が暑すぎて眠れなかったり、日照時間が長くなることで、セロトニンという脳を覚醒させるホルモンが分泌されて朝早く目覚めたりしてしまうのも原因。その場合はエアコンのタイマーで空調を整えたり、遮光カーテンなどで対策を。」



レモン果汁を絞ったお水で胃酸の強化

酸を直接摂るのもOK。「食事の前や最中にレモンを絞ったお水を飲むと、果汁に含まれる酸が胃酸の働きをサポートしてくれます」。食後に胃がもたれやすいという人もスッキリできます。



半身浴で身体を温め内臓の機能を活発に

ミネラルたっぷりのバスソルト。38度前後のぬるめのお湯で15分ほどつかるとポカポカに。ロータス&ジャスミンの華やかな香り。バスソルト ハッピー フォーミー 600g ¥1,600/クナイブ



糖類の多い食事を選びサプリで鉄分を

動物性の鉄分、ヘム鉄は体に吸収されやすく、健康的な身体づくりにうってつけ。貧血がちな方、イライラ、疲労感対策に。ヘルシーパスヘム鉄 ¥4,500 ※医療機関限定商品/ビバリータ



元気の素・亜鉛をお水で手軽に摂取

亜鉛の不足もだるさの原因につながる。シリカや有機ゲルマニウム、亜鉛も含有している、約1万年前の地層より採取した天然水で補給しましょう。オージャス 500ml ¥190/アムリターラ



お気に入りのアロマで気分を切り替える

リラックス効果のあるラベンダーと柑橘系をブレンド。芳香浴やリネン類に染み込ませて香りを楽しんで。エッセンシャルオイル リラクゼーション 10ml ¥3,500/ジュリーク・ジャパン



オーガニックのハーブティーでリラックス

左から/就寝前のリラックスタイムにオススメ。ゾネットア カモミールティー 18袋入。鉄分、カルシウムなど女性に嬉しいミネラルが豊富。ゾネットア ネットルティー 20袋入各¥900/おもちゃ箱



ゆっくりできる時間を持ちましょう

自立神経の不調はサプリや食べ物で改善できるものではなく、正常なライフスタイルを取り戻す以外の方法がありません。働き盛りの30代ですが、身体を休ませるのも仕事。自立神経を整え、夏に負けない身体に!



スイッチングのルールを作る

夜はキャンドルを灯す、寝る前にパジャマを着るなど、「これをやったら私は休む」というルールを作って実践しましょう。自分なりの儀式を行うことで、脳にオンとオフを切り替えるリズムを覚えさせて。