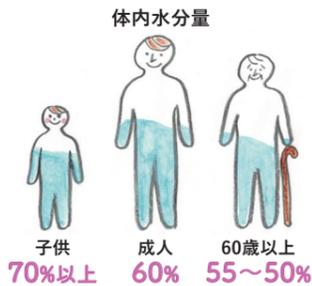


秋のおすすめゆらぎケア

年をとるとは
“脱水”していくこと

赤ちゃんの頃の体が一番みずみずしいことでもわかるように、体内の水分の占める割合は子供で70%以上。成人では60%、60歳を過ぎると55~50%まで減ります。つまり、年を重ねるごとに脱水していくのです。



水分補給



乾燥対策は体の
内側からのケアが基本!

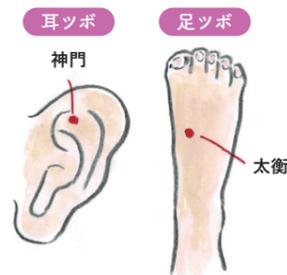
大人は尿や便、汗で一日1.8ℓ以上もの水分を排せつするため、同量の水分を食事や飲料で補う必要があります。ただ体内で吸収されやすいのは37度前後で、冷たくても熱すぎても内臓が疲労します。飲み物は人肌の温度でとりましょう。また水分を体内にとどめておくにはたんぱく質を。卵、大豆製品、肉、魚をバランスよくとると体内の水分保持力が高まります。

4種のたんぱく質



イライラ、のぼせ、冷え。
ゆらぎ症状に効くツボ押し

カーッとしたりイライラしたりするのを鎮める効果的なツボ。
●耳の上部にある「神門」は頭部の血流を促し上った血を下げます。
●足の甲の親指と人さし指の延長線上にある「太衝」は血流を促し、頭寒足熱の効果があります。



YAMAZAKI'S REPORT
発見!

ウェルネスビューティの種

西洋医療が病気の治癒を目的にしているのに対し、漢方は体全体を底上げして病気になりにくい元気な体に整える、いわば『アンチエイジング』だなんて最高! 両方のいいところ取りで活用し人生を楽しみたい! 冷えた飲み物を常温に変えてから胃腸も快調。

やまざきかこ

長年、美容と健康の取材を続ける。40代で乳がん罹患し、がん関連の取材やがん患者の美容アドバイスもライフワークとして幅広く活動。

ゆうきなみえ

Profile

不調を抱えた子供時代、漢方に救われた経験から、薬科大学に進学。大手漢方薬局に就職し29歳で独立起業。欧米や中国で医療事情を学び再起業。新宿に漢方薬局と鍼灸院を併設した株式会社漢方コミュニケーションズを設立し複数の病院と連携する。漢方薬剤師一筋32年。国際中醫師(WFCMS)、薬剤師、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師(いずれも国家資格)、AEAJアロマセラピーアドバイザー、心理カウンセラー。



結城奈美枝さん

国際中醫師・薬剤師・鍼灸師

今回のゲストは...

ウエルネスな生き方を実践する専門家を、美容ジャーナリスト 山崎多賀子さんがリポート。女性なら誰しも悩むゆらぎとの向き合い方について漢方薬剤師の結城奈美枝さんに伺います。

美容ジャーナリスト 山崎多賀子さんがリポート

Q

病気ほどではないけれど、心身の「ゆらぎ」を上手にやり過ごすことはできますか?

体は本来「ゆらぐ」もの。それをコントロールする方法を知るとハッピーに過ごせます

若

い頃には感じなかった、季節の変わり目の不調。だる重い、気持ちが落ち込むなど、寝込むほどではないけれど、「ゆらぎ」によってさまざまな症状を訴える方が少なくありません。なぜゆらぎが起こるのでしょうか。

「女性の体は女性ホルモンの変動で絶えずゆらぐものですが、環境からも影響を受けます。とくに季節の変わり目は気温や湿度など環境の変化が大きいので、その変化に体もゆらぐことで適応し、健康を保っているんです」(結城さん) そもそも、ゆらぐことが当たり前と考えていいのです。

「はい。地震に負けない頑丈な建物よりも、ゆれを逃がす免震構造のほうが安全で長持ちするのと同じです。そして心身のゆらぎを逃がすのは漢方の得意分野です」

漢方薬を飲むということ? 「そうとも限りません。漢方は中医学をベースに日本の環境に合わせて独自に発展してきた日本の医療。ひとりひとりの体質やストレスによる不調に対して、こういときはこうすれば整うという『知恵』や『方法』のことで、そのひとつが漢方薬だと考えてください。そもそも中医学や漢方の目的は健康で長生きする『不老長寿』。今

でいうアンチエイジングです」

なるほど。アンチエイジングと聞くと、身近に感じられます。「これまで多くの日本女性の不調を診てきましたが、ほとんどの方の体質が「寒」「虚」といって、冷えやすく、エネルギーが足りていません。年を重ねるほどその傾向が強くなりますが、実は元気の源となるエネルギーは、生活のなかで補うことができるんですよ」

たとえば秋冬はどんなことに気をつけるのでしょうか。

「大切なのは水分補給です。加齢で水分を蓄える力が衰え、60歳以降の体内水分量は55%以下といわ

れています。空気が乾燥する秋冬は、漢方でも肌や気管支の乾きに要注意とされていますが、全身にとつてもうるおいはとても大切」乾燥は全身にも影響が? 「気管支をはじめ、すべての臓器は水分たっぷりの粘液で覆われ異物の侵入を守っているからです。寒い時期は夏ほど喉が渇かなくてもこまめに常温〜人肌の温度の水分をとってほしいですね」

なぜ人肌の温度なのでしょう。

「水分は内部体温と同じ37度前後で吸収されやすいため、冷たい水を飲むと温めるためにエネルギーが使われ、疲れてしまうからです。冷たい水を飲んだときは、お風呂で熱をじっくり補充しましょう。さらに取り入れた水分を体内にとどめておくたんぱく質も不可欠。植物性、動物性のたんぱく質をバランスよく食べると、お肌も臓器もみずみずしさが保たれます」

できるだけゆらぎを小さくし、幸せに生きるコツはありますか? 「運動、休息、食事で体調を整え、とゆらぎが安定してきます。不調でつらいときは、婦人科や漢方など医療の力を借りてください。さらに私のおすすめは、自分の好きなことをすること。昔、我慢していたことがあったら、どんどんトライしてください。好奇心が満たされるとオキシトシンなど『幸福ホルモン』も出て幸せ感が増しますよ」