

自分の心と身体の傾向で  
見えてくる  
不調のパターン

# 「代替医療で悩み解消!II」

～あたしのカラダ…大丈夫!?～

元気そうに見えても皆何かしらの不調を抱えて生活しています。  
「病院に行く程ではないけれど辛い」こんな不調の背景には、  
その人のライフスタイルや環境、そして体質や気質が大きく影響しています。  
風邪にかかりやすい、疲れると胃腸の調子が悪くなる等、  
表れやすい身体の弱点は、あなたの「体質」を知る目安です。  
まずは、自分の身体と心の特徴を知り、  
自分がどんな時どんな不調が出やすいか知っておくと不調に対処しやすくなります。

## 特集INDEX

- あなたの身体と心の傾向は?…3p
- タイプ別特徴…4p
- 眠れない…6p
- アレルギー性鼻炎・花粉症…8p
- 低血圧…10p
- 慢性疲労症候群…12p
- 毎日を元気に過ごすキーワード…14p
- 痔…16p

## あなたの身体と心の傾向は?

さっそくチェックしてみましょう!

CHECK!

下記の3項目を見て、あなたに当てはまるもしくは一番近い傾向やパターンをA・B・Cの中から選んで下さい。  
※「気質と心の傾向」の項目はA・B・Cの分類に関係なく当てはまるもの全てを選んで下さい。

身体の傾向	A	B	C
体型	<input type="checkbox"/> ほっそりしている	<input type="checkbox"/> 中肉中背	<input type="checkbox"/> 大柄または太め
体力	<input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> ある
皮膚の傾向	<input type="checkbox"/> 乾燥肌	<input type="checkbox"/> シミ・ホクロが多い	<input type="checkbox"/> 滑らか
髪質の傾向	<input type="checkbox"/> バサつきがち	<input type="checkbox"/> 柔らかい	<input type="checkbox"/> 太くて癖毛
汗	<input type="checkbox"/> 少ない	<input type="checkbox"/> 多い	<input type="checkbox"/> 普通
睡眠	<input type="checkbox"/> 浅い	<input type="checkbox"/> 深くて短い	<input type="checkbox"/> 熟睡型

行動パターン	A	B	C
動作	<input type="checkbox"/> 速くて機敏	<input type="checkbox"/> 安定している	<input type="checkbox"/> ゆっくり
話し方	<input type="checkbox"/> 早口	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> ゆっくり
人への奉仕	<input type="checkbox"/> あまり出来ない	<input type="checkbox"/> 頼まれればする	<input type="checkbox"/> 進んでする

気質と心の傾向	A	B	C
理解力	<input type="checkbox"/> 速い	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 遅い
自分の セールスポイント	<input type="checkbox"/> 快活 <input type="checkbox"/> 順応性がある <input type="checkbox"/> アイデアが豊富	<input type="checkbox"/> 知性的 <input type="checkbox"/> チャレンジ精神が旺盛 <input type="checkbox"/> 勤勉	<input type="checkbox"/> 辛抱強い <input type="checkbox"/> 寛大 <input type="checkbox"/> 愛情深い
短所	<input type="checkbox"/> 気分がムラがある <input type="checkbox"/> 飽きっぽい <input type="checkbox"/> 傷つきやすい	<input type="checkbox"/> 怒りっぽい <input type="checkbox"/> 頑固 <input type="checkbox"/> 皮肉屋	<input type="checkbox"/> おおざっぱ <input type="checkbox"/> 所有欲が強い <input type="checkbox"/> 根に持つ所がある
上司に叱られた時の あなたは	<input type="checkbox"/> 落ち込む	<input type="checkbox"/> 奮起する	<input type="checkbox"/> ふと転職を考える
仕事に幸せを 感じている時	<input type="checkbox"/> 新しい仕事に 夢中になっている時	<input type="checkbox"/> ミスなく仕事を 終えた時	<input type="checkbox"/> 無理なく 仕事をしている時

※A・B・Cの合計点を出して、一番多かったものがあなたのタイプの目安になります。

次ページタイプ別特徴へ

## 総合診断

- Aが多かった人……………「てきぱきタイプ」
- Bが多かった人……………「頑張り屋タイプ」
- Cが多かった人……………「おおらかタイプ」
- それぞれの点数にあまり差がなかった人…「複合タイプ」

# タイプ別特徴

A

が多かったあなたは:  
豊かな想像力を持ち、機敏で活発でも、疲れを溜めやすい  
**ときばきタイプ**

■生活が不規則になりがちなので、生活リズムを整えましょう  
ときばきタイプは、仕事にも趣味にも熱中しがち。疲労やストレスを蓄積させない様、十分な睡眠と規則正しい生活を心掛けましょう。  
またリラックスするのが下手なので、セルフケア等を行って、和める時間を持つ様にして下さい。ツボ押しやアロママツサージ等がオススメ。  
冷え性の方が多いため、身体を冷やすと、感情の起伏が激しくなり、急に仕事や人生が虚しくなったり落ち込み、うつっぽくなる人も。体調面では、ストレスや疲労からくる頭痛や不眠等、注意!

■生活が不規則になりがちなので、生活リズムを整えましょう  
ときばきタイプは、仕事にも趣味にも熱中しがち。疲労やストレスを蓄積させない様、十分な睡眠と規則正しい生活を心掛けましょう。  
またリラックスするのが下手なので、セルフケア等を行って、和める時間を持つ様にして下さい。ツボ押しやアロママツサージ等がオススメ。  
冷え性の方が多いため、身体を冷やすと、感情の起伏が激しくなり、急に仕事や人生が虚しくなったり落ち込み、うつっぽくなる人も。体調面では、ストレスや疲労からくる頭痛や不眠等、注意!

●不調が起こりやすいのはこんな時  
・不規則な生活をした時  
・ダイエット中の時  
・寒い季節  
・睡眠不足の時

●起こりやすい不調  
・緊張性頭痛  
・冷え性  
・うつっぽい  
・肩こり  
・便秘  
・不眠症  
・腰痛  
・乾燥肌  
・緊張しやすい



C

が多かったあなたは:  
穏やかで寛大でも不調時は引きこもりがち  
**おおらかタイプ**

■身体を動かすのが嫌いなおおかさんは、運動不足と肥満に注意!  
ふくよかな体型で体力や持久力があるのがこのタイプの人の特徴です。穏やかで愛情深く、おおらか、辛抱強く、著実に物事を成し遂げて行きますが、一方で物事にこだわることがあり、執着心が強い様です。  
心が不調な時には、思考が鈍っておおさらばになり、仕事でのミスもしばしば。また無気力になって、誰にも会いたくない、外にも出たくない、と引きこもりがちになります。  
休日には寝だめして身体がだるくなる事も、運動不足から太りやすいので注意!

■積極的に身体を動かして、メリハリのある生活を!  
身体がだるいとか、何事もやる気が起きない時は、思い切って外に出て身体を動かす事、ダラダラしがちなこのタイプには、メリハリのある生活が大切。休日は、ダラダラ過ごしたり昼寝をせず、日中は身体を動かす様にしましょう。また、定期的に身体を動かせる様、テニス等のスクーラーやジムに通う、良いですね。このタイプの人は、脂っこい食べ物をお好む傾向があります。月経前や多忙な時等は、これらの食品は避け、温野菜を多く摂りましょう。夕食は軽くし、早めの時間に済ませ、髪は乾かして身体を冷やさない様に!

●不調が起こりやすいのはこんな時  
・眠り過ぎ  
・甘くて脂っこい食べ物  
・塩分の多い食べ物  
・運動不足  
・精神的な刺激が無い時  
・冬雨等冷たく湿った気候  
・食べ過ぎ

●起こりやすい不調  
・花粉症  
・倦怠感  
・風邪を引きやすい  
・むくみ  
・肥満  
・うつっぽい



B

が多かったあなたは:  
知的でチャレンジ精神が旺盛な反面、短気な所がある  
**頑張り屋タイプ**

■周囲を引っ張って行くリーダータイプ。イライラから来る胃腸の不調に気を付けて!  
肉中背でスタイルが良いのがこのタイプの人の特徴です。  
知的で情熱家、チャレンジ精神も旺盛なので周囲を引っ張って行く事が多く、理論的で行動にも無駄がありません。その為、他人が思う様に動いてくれないとイライラし怒りやすいです。  
激しい気性からストレスを溜めやすいのも特徴。心のバランスを崩すと、過食をしたり、アルコールに依存しがちな傾向にあるので気を付けましょう。また、消化器系の病気が湿疹等の肌トラブルにも要注意!

■たかぶった神経を静めるには、自然に触れたり香りを使うに使用して! イライラしてくると、過食やアルコール、タバコ等で紛らわそうとし、手を使いたかぶった神経を落ち着ける様にしましょう。  
特に月経前は此細な事で怒りっぽく、攻撃的になります。興奮する様な事は避け、ホラー映画等も見ない方が無難です。野山の自然に触れる等、心穏やかに過ごしましょう。食事は辛くて刺激のある物を摂り過ぎない様に、して緑黄色野菜を多く摂り、睡眠3時間前以降の飲食は避けましょう。運動は、勝ち負けを競うスポーツは余計なストレスが溜まります。ヨガや太極拳等のリラクセーション系がオススメ。

●不調が起こりやすいのはこんな時  
・不規則な食事  
・アルコールの飲み過ぎ  
・暑い季節  
・暴飲暴食をした時  
・何かを競っている時  
・塩味、辛味等刺激の強い食べ物の摂り過ぎ

●起こりやすい不調  
・月経前のイライラ  
・胃の不快感  
・大人のニキビ  
・口臭  
・眼精疲労  
・過敏性腸症候群  
・依存症



ABC

あまり差がなかったあなたは:  
各タイプの体質や気質を併せ持つ  
**複合タイプ**

■いくつかのタイプの長所と短所が良くも悪くも出て来ます。  
基本的な気質と体質は、上記の3タイプです。しかし、そのどれか一つに偏らず、2つのタイプの長所と短所を兼ね備えて持っている人も沢山います。また、3つのタイプをバランス良く持つっている人もいます。これが複合タイプです。  
複合タイプの人は、ABCの内、得点が多かったタイプに起こりやすい不調を参考に、それぞれ生活改善ポイントを取り入れましょう。  
○ときばき&頑張り屋タイプ  
冷え性ですが夏は苦手、熱いお風呂もタヌ等、熱いものが苦手。イライラすると暴飲暴食し、胃腸の病気を起こしがちです。また、大きなストレスが加わると、怒りと不安が交互にやって来ます。

○ときばき&おおらかタイプ  
心も身体も「冷たさ」に弱いタイプ。不調になると、便秘になったり喘息等の気管支の疾患にかかりやすくなります。相反する気質を併せ持っているため、行動と言葉が一致しない事も多い様です。  
○3つの混合タイプ  
各タイプの体質や気質をバランス良く持っています。不調時にはそれぞれのタイプの弱点が出やすくなります。各タイプの改善ポイントを参考に、状況に応じて対策を立てて行きましょう。



# 眠れない

なぜ? どうして?

原因によって、不眠のタイプは様々  
不眠には、主に次の様なタイプがあります。

- 入眠障害・いわゆる寝付きが悪い状態、精神的なストレスがあると起こりやすくなる。
- 中途覚醒・ちよとした事で夜中に目覚める。お酒を飲んだ時やうつ病等。
- 熟睡障害・熟睡感がなく、心身の疲労が取れない状態です。
- 早朝覚醒・明け方目覚めて眠れなくなります。高齢者に多いが年齢は関係ない場合も。

## 眠りを妨げるこんな事

- ◆心の不調  
人間関係や仕事等で悩みや不安があったり、怒りやいらだちがあると、あれこれ考え込んで眠れなくなります。その他「うつ」等、心の病気がある時も不眠になります。
- ◆身体の不調  
鼻水や鼻詰まりがある、乾燥肌やアレルギーで体がかゆい、冷え性で手足が冷たい、病氣や怪我で熱や痛み等がある時は、身体の不調が気になって眠れません。
- ◆睡眠リズムの乱れ  
夜更かしや朝寝坊をした時、深夜勤務・シフト勤務に就いている人、また海外に行った時等は時差ぼけ状態に。体内時計のリズムが乱れて、眠気がなかなか訪れません。
- ◆食事や嗜好品等  
タバコを吸ったりカフェインを摂ると神経が興奮します。食事をした後は、消化機能が活発に働いて熟睡出来ません。お酒を飲んだ時は、途中で目覚める事が多くなります。



◆ホルモンの変動  
月経前に分泌量が増えるプロゲステロン(黄体ホルモン)の影響で、月経前になると眠れなくなる事があります。その反対に、この時期は日中眠くなってしまうという人もいます。

### ◆眠る環境

枕が合っていない、布団の寝心地が悪い、寝室に外からの光が入って来る等、眠る環境を整っていない時等は心地よく眠りに就けません。暑い、寒いという時も。



### ●リラックスタイムを作る

バスタイムを楽しむ等、自分なりのリラックスタイムを持ちましょう。眠れない時にも、無理に寝ようとするより一旦床を離れて、アロマテラピー等で、再びリラックスタイムを取った方が効果的。

### ●眠りを妨げる習慣を改める

食べるのは眠る2時間前までに。寝る前にカフェイン類を摂ったり、タバコを吸わない。寝酒はやめる等、眠りを妨げる習慣を改めます。パソコンやテレビも脳を緊張させます。眠る1時間前には画面から離れる習慣を。

### ●適度な運動をして身体を動かそう

不眠に大きく関係するのが、運動習慣。夜中、目覚める人は、運動習慣のない人に多いというデータも。エスカレーターをやめて階段を使う等意識的に身体を動かして。眠る2〜3時間前に汗ばむ程度の軽い運動をすると効果的。

### ●眠らなければとあせらない

「仕事にさしつかえる」とあせると、睡眠への注意が増えてかえって眠りが妨げられます。更に「もうこんな時間になった」のイライラが覚醒度を上げる結果に。「横になるだけでも身体が休まる」と気楽に構えると眠れる事が。

### ●決まった時間に起きて朝日を浴びる

人間の体内時計のリズムは約25時間周期ですが、朝、太陽の光を浴びる事で、1時間程その時計を進めて24時間周期にリセットして生活しています。朝日を浴びて体内時計がリセットされてから、約14〜16時間後に身体は眠りに就く準備を始めます。

### ●楽しい事をイメージする

くよくよ考え事をしていると、脳が緊張して眠れなくなります。一晩眠ると良い考えが浮かんだり「たいした事ないじゃない」と思える事が多いもの。心地良いシーンをイメージしながら、幸せな気分ですぐに就きましょう。



### ●休日の朝寝坊や寝だめはやめる

体内時計がずれてちょうど時差ぼけの様状態になります。その結果、寝付けなくなり、辛い月曜日を送るはめに。休日と同じ時間に起きる習慣を。寝坊するとしても、いつもの起床時間プラス1〜2時間程度に留めましょう。

## 「良い睡眠」とは…

睡眠時間は、年代や体質等によっても個人差があります。「私は〇〇時間寝ないとダメ」と思い込む人が多いのですが、時間よりもむしろ「眠りの質」に注目しましょう。眠りには、身体が眠っている「レム睡眠」(浅い眠り)と、脳が眠っている「ノンレム睡眠」(深い眠り)があり、この2つの種類の眠りが90分〜110分で1セットとなつて、これがひと晩に4〜5回繰

り返されます。一般的に「質の良い眠り」と考えられているのは、1回目に訪れるノンレム睡眠時に深い眠りに到達して、最後には浅い眠りのレム睡眠を経て目覚めるパターンです。これだとすっきりと目覚められます。寝付きを良くして、最初に深いノンレム睡眠をしっかり確保する事が、快眠への早道と言えるでしょう。



# 実践! (人)



## ツボ

●足を温める  
布団を温めておくのも良い方法ですが、一番良いのは湯タンポで足を温める事です。湯タンポをタオルや毛布等に包んで足元に入れておくと、湿り気のある熱で足が気持ち良く温まります。電気毛布や電気アンカを使えば簡単ですが、熱が乾いている為、逆に足が疲れます。



●木づちで足の裏を叩く  
気持ちの良い強さで、足の裏が温まるまで叩く。



●足の裏を擦り合わせる  
両方の足の裏を擦り合わせるだけでも、血行が良くなる。

## 湧泉のツボ

足の裏にある人の字形のくぼみの中央の湧泉のツボを中心に叩くと、足の血行が良くなる。



## 漢方

漢方では、西洋薬の様に直接睡眠を誘導するというより、抑うつ、不安、焦燥感等に作用する薬を処方しながら、間接的に不眠を治療していきます。即効性はありませんが、熟睡感が得られやすいのが特徴です。

### 抑肝散

抑肝散(よくかんさん)／神経過敏で興奮しやすく怒りやすい、イライラして眠れない人に。

### 加味帰脾湯

加味帰脾湯(かみきひとう)／気分が落ち込み、食欲がない等、うつっぽくて眠れない人に。



## 呼吸法

仰向けに寝て足を揃えてひざを軽く立てて、お腹に手を当て、腹部が上下するのを確認しながら、ゆっくり呼吸する。

### 腹式呼吸をする

いら立った神経を静めるのに大変効果のある方法が、腹式呼吸です。

- ①仰向けに寝て足を揃えてひざを軽く立て、お腹の上で手を組みます。
- ②鼻からゆっくり息を吸い込み、吸った時の倍くらい時間をかけて、口からゆっくり息を吐きます。呼吸の度にお腹が上下するのを手で確かめながら行うと良いでしょう。寝る前に10回行くと、心地よく睡眠に入れます。

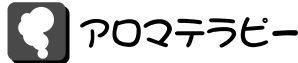


## ハーブ

「今夜も眠れなかったら…」そんな気持ちの高ぶりが、ますます眠りを妨げてしまいます。不眠が気になったら、次に挙げるような、催眠作用のあるハーブのブレンドティーを飲んで下さい。ハーブなら睡眠薬の様な副作用の心配も余りなく、安心して飲めるのも嬉しいですね。神経が緊張して眠れない場合は、スカルキャップ、バーベイン等も良いでしょう。

### 【ティーで】

- ①カモミール／鎮静効果が高く、リラックスさせます。
  - ②オレンジフラワー／緊張や不安をほぐして、気分を落ち着かせてくれます。
  - ③レモンバーム／悲しみや心配事を和らげてくれます。
  - ④セントジョーンズワート／精神を安定させます。
- 上記のハーブをブレンドして就寝前に飲みます。



## アロマテラピー

不眠対策は、入浴も大きなポイント。入浴には、心身をリラックスさせる他、体温を高めて身体が眠りに入る準備を整えてくれます。リラックス効果のある精油でアロマバスを楽しみましょう。また、ラベンダーの精油2～3滴を木綿の布に付けて枕の側に置くと、心地よい香りに包まれて、やさらかな気分で眠りに就けます。

### 【アロマバスで】

- ①カモミール／不安、緊張、怒り等を和らげ、心を静めます。
  - ②ネロリ／催眠性があり、心に幸福感をもたらします。
  - ③ラベンダー／怒りを和らげ、疲労を癒し、精神を浄化させます。
  - ④ローズ／イライラ気分を優しく静める。くつろいだ気持ちにさせます。
- いずれかの精油でバスソルトやバスオイルを作って楽しみましょう。



# アレルギー性 鼻炎・花粉症

?! なぜ? どうして?



花粉症は花粉の季節  
に起こるアレルギー性鼻炎

熱もないのにくしゃみが出たり、鼻水が流れたり、目が痒くなってきたという時は、鼻風邪ではなく、大抵はアレルギー性鼻炎。これはアレルギーの原因となる物質が鼻の粘膜を刺激して、アレルギー反応を起こしたものです。花粉症もアレルギー性鼻炎の一つ。これらは遺伝的な要素が強いアトピーの人に発症しやすいと言われます。ただ、スギ花粉による花粉症の場合、抗体が出来るまでに20〜30年かかると言われる突然発症するケースもあります。



専門家より

妊娠中、授乳中の点眼薬、点鼻薬の使用は慎重に  
花粉症は鼻風邪とは区別しにくいもの。高熱はない、目が痒くなってきたという時は、花粉症と考えられます。花粉は一年中飛びます。耳鼻咽喉科で抗体の検査を。治療法は、体に抵抗力を付け、自律神経を整える事です。自律神経のバランスが良いと、花粉症は起こりにくくなります。抗アレルギー剤等は花粉が飛び前に飲むと良いので早めに病院に行きましょ。点眼薬、点鼻薬は血管を収縮させるので、妊娠中や授乳中の場合は医師に相談しましょ。

## 実践! (人)

improve



### アロマテラピー

アロマテラピーは、芳香浴がおすすめです。症状を和らげるだけでなく、ボーッとした頭もアロマの香りですっきりします。外出時は、マスクの内側に精油を1〜2滴含ませて着用したり、ハンカチにたらしつけて香りを嗅いでも。

#### 【芳香浴で】

- ① **カモミール**／消炎作用、抗アレルギー作用があります。
- ② **ユーカリ**／消炎作用で、鼻やのどの炎症が楽になります。
- ③ **サイプレス**／花粉症で拡張した鼻や目の毛細血管を引き締める作用があります。
- ④ **ラベンダー**／鎮静作用だけでなく呼吸器の炎症を鎮める効果があります。  
※好みの精油で、お部屋でアロマポットを使って芳香浴をしたり、洗面器に入れた熱湯に精油をたらしつけて蒸気吸入を行いましょ。



### ハーブ

ハーブには、抗アレルギー作用を持つ物もあります。ハーブティーから立ちのぼる蒸気そのものも鼻粘膜に作用するので、体の内側と外側から、症状にアプローチ出来ます。

#### 【ティーで】

- ① **アイブライツ**／抗アレルギー作用、抗ヒスタミン作用があります。
- ② **エキナセア**／抗アレルギー作用、免疫力の強化、抗感染作用があります。
- ③ **エルダーフラワー**／消炎作用があります。
- ④ **ネットル**／抗アレルギー作用があります。  
※ハーブは、単独で飲用するより、2種類以上をブレンドして飲用すると相乗効果が得られる場合があります。



### 漢方

抗ヒスタミン剤の入ったアレルギー薬は、眠くなったりのどが渇くなどの副作用がある為に、仕事には使えないという人も多いでしょう。漢方なら眠くなる心配がありません。一般に、花粉症には次の漢方薬がよく使われます。

**小青龙湯**  
**麻黄附子細辛湯**

**小青竜湯(しょうせいりゅうとう)**／くしゃみ、鼻水が酷く、朝ティッシュが手放せない人に、体質に関わりなく使える、アレルギー性鼻炎のファーストチョイスです。  
**麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)**／体力がなく、冷えが強い、鼻詰まりが酷い人に、体内に陽気を作り、元氣を取り戻します。同時に手足の冷えも改善されます。

## こうして改善



#### ●体を鍛える

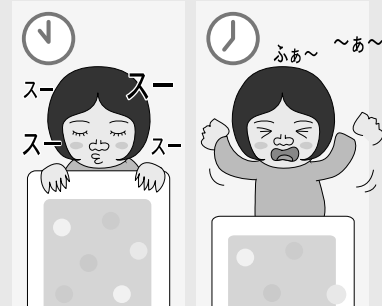
ウォーキングや水泳等の有酸素運動で体を鍛えます。自律神経のバランスが良くなり、アレルギーを受け付けない体に。

#### ●疲労を早めに回復

季節の変わり目を迎え、環境に順応する為に体は案外疲れています。その日の疲れは、その日の内に解消しましょ。

#### ●たっぷりの睡眠

夜更かしを避け、早寝早起きを心がけて、規則的に睡眠を取りましょ。昼寝もOKです。



#### ●ストレスの回避

ストレスは花粉症を悪化させやすいので気を付けて。悩みや不安は友人に話して早めに解決し趣味等を楽しんで、気分転換しましょ。

#### ●体力を付ける

花粉が飛び季節の変わり目は、体力も低下しやすい時。きちんと食事をし、定期的に運動をして、体力を維持しましょ。

#### ●刺激物を避ける

辛い食べ物やアルコールは鼻詰まりを酷くし、タバコは鼻の粘膜を刺激するので、避けましょ。

# 低血圧

?! なぜ? どうして?

不快な自覚症状がある場合が低血圧症

低血圧とは朝起きられなかったり、立ちくらみがあり、最高血圧が100mm/Hg以下の場合を言います。常に血圧が低い慢性低血圧と、立ち上がった時だけ低くなる起立性低血圧があります。心臓病等の病気が背景にある場合もありますが、多くは体質的なものです。また、疲労や睡眠不足、職場の人間関係等による精神的ストレスが原因で自律神経が乱れると、その結果心臓に戻る血液量が減って、血圧が低下し、低血圧の症状が出るのです。

## ●低血圧の症状

- 単に血圧が低いだけでなく、低血圧によって不快な症状が現れる場合を低血圧症と言います。低血圧症の症状には次のようなものが上げられます。
- 朝、起きられない。
- 朝、食欲がない。
- 頭が痛い・頭が重い。
- 起きてても目が覚めない、ボーッとしている。
- 午前中は仕事や家事がはかどらない。
- めまいや立ちくらみがある。
- 人込みでは圧迫感を感じる。
- 肩がこる。
- 耳鳴りがする。
- 疲れやすい。
- 息切れがする。
- 身体がむくむ。
- 吐き気がする。
- やたらに汗をかく。
- 冷える。



improve



こうして改善

## ●体内のリズムを整える

朝は決まった時間に起き、3度の食事をきちんと摂り、規則正しい毎日を送って、自律神経を整えましょう。朝食抜きや暴飲暴食、深酒をするのは避けましょう。

## ●快眠を心がける

自律神経を休めて十分に眠れば翌日、自律神経も良く働きます。血の巡りを良くする為に、寝る時は少し頭を高めにし、ベッドの中で足首を回したり軽い運動をしましょう。

## ●適度な運動を

血液の循環を促す為に、散歩やストレッチ等適度な運動で体を動かします。

## ●ストレスを解消

自律神経を整える為にもストレスは早めに解消しましょう。それには、自分の楽しみの時間を持ち、気が減ったら気分転換して心身をリラックスさせます。

## ●タバコは控える

タバコは血管を収縮させ、一時的に脳等の血流量を少なくする事があります。吸っている人は、禁煙しましょう。

## ●起き上がる時はゆっくり

急に頭を上げるとめまいがします。最初は上半身だけ起こします。ついで、両手で体を支え、足元を見る様な感じで、30秒程かけてゆっくり立ち上がります。



# 実践! (人)



**ツボ**  
朝起きられず、夜眠れない、身体がだるくて疲れやすい、よく立ちくらみを起こす等、病気ではないといっても低血圧は辛いものです。現代医学では低血圧を最高血圧が100mm以下、最低血圧が60mm以下と規定。一方東洋医学では、低血圧は貧血と同じ背景から起こると考えます。つまり、胃腸の働きが低下して体内に栄養が行き渡らず、血色が悪くなるという仕組み。内臓等の異常がない低血圧は、ツボ押しで血行を高めるのが、改善への早道です。

**太白(たいはく)**／体内に栄養や水分を運ぶ働きをコントロールするツボで、血圧を正常に保つのに役立ちます。敏感なツボなので、刺激はソフトに。毎日続ける事で、体質改善効果が出て来ます。

足の親指のつけ根にある、丸い大きな関節の、足首寄りにある窪みがツボ。かかとの方から、側面を指でなぞって行くと、大きな関節の手前で指が止まる所です。

反対側の手の人指し指の腹をツボに当て、つま先からかかと方向に、ゆっくりと5回なで上げます。息をずっと吐き続けながら、ごくごく軽いタッチで。



**衝陽(しょうよう)**／低血圧だけでなく、風邪をひきやすい、顔色が青白い、食べても太れない、体力がない等、虚弱体質改善のツボ。胃の働きを高めると同時に、ホルモン分泌を活性化します。

足の甲の、人指し指と中指の骨の間を足首の方へたどって行くと、合流点の手前で指が止まるところがツボ。指先で軽く触れるだけで、脈の打っているのが感じられます。

親指の腹をツボに当て、残りの指を足の裏にまわして、気持ち良く感じる程度に押します。指を立てずに、ゆるやかに刺激しましょう。



## アロマテラピー

低血圧症の人は朝が苦手。起きてもしばらくボーッとしている事が多いですね。これからはアロマポット等を使って、まずはお部屋をフレッシュで爽やかな香りで満たしましょう。芳香成分が脳を刺激して、頭も身体もすっきりしゃっきり目覚めて来ます。



### 【芳香浴で】

**ローズマリー**／脳細胞を活気づけて、記憶力、集中力を高める作用があります。クリアでシャープな甘い香りです。



**レモン**／頭をリフレッシュさせる作用があります。1日の始まりにふさわしい爽やかな柑橘系の香りです。

## 低血圧を改善する食事

低血圧を改善するには食事が大事です。たんぱく質、ビタミン、ミネラルをたっぷり含んだバランスの良い献立で、楽しい食卓を演出しましょう。水分や塩分の量は制限する必要はありませんが、食べ過ぎには注意しましょう。

- 大豆製品・卵・魚・鶏肉・乳製品等、血や筋肉になる良質のたんぱく質をしっかり摂る。
- エネルギーとなるご飯も、毎食1膳は食べる。
- ウナギ、さつま芋等に含まれるビタミンB<sub>1</sub>、ナッツや植物油等に含まれるビタミンE、海藻等に含まれるミネラルは疲労を回復し、血管を強くし、血行を促す。
- 朝、起き掛けにコーヒー、緑茶を飲んで血圧を上げる。

貧血や胃腸病にも効きます

### ■醤油番茶

杯半分位の醤油に熱い番茶を半カップ注ぐ。番茶は茎の入った安い物でOK。但し、必ず醤油に番茶を注ぐ事! 逆だとくさくて飲めません。毎日、朝昼夜に杯に2杯ずつ飲むのが理想です。

香りが良くで美味

### ■シソ酒

シソの葉を洗って陰干し。それを焼酎に漬けて、氷砂糖を加えて半年程置く。これを寝る前に少しずつ飲みましょう。



## 朝のすっきり目覚め術

朝起きるのが辛い、午前中調子が悪い低血圧症。すっきり体を目覚めさせる為の3つのポイントを紹介します。

### 1. 起き上がる前に布団の中で身体を動かす

起き上がる前に、布団の中で伸びをしたり、縮めたりして、少し身体を動かしましょう。身体に酸素が行き渡り、自然に目覚めて来ます。

### 2. 朝日を浴びる

起きたらすぐに窓を開け、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。深呼吸をして爽やかな空気を体内に取り入れて下さい。



### 3. 熱めのシャワーを浴びる

朝のシャワーも身体を目覚めさせます。しゃっきり目覚める為には、熱めのシャワーを短時間浴びるのがポイント。交感神経が活発に働き始めます。

# 慢性疲労症候群

(だるい・疲れやすい)

なぜ? どうして?

半年以上も疲労感があるなら疲労度チェックを  
疲労とは、体の乱れを知らせる信号です。大抵は、一晩  
眠れば疲れは取れるでしょう。ところが疲労が半年以  
上も続く場合があります。これが慢性疲労です。これに  
は、生活に影響を及ぼさない程度の軽い疲労感も含ま  
れます。疲れが取れない時は念のため内科を受診しま  
しょう。しかし原因不明の場合もあります。それが慢性  
疲労症候群です。半年以上も疲れが取れず、他に重大な  
病気はないけど、左記の様な症状がある場合です。



## こんな症状はありませんか?

あてはまるものに✓を入れてみましょう。

- ☐ 微熱または悪寒がある。
- ☐ のどが痛む。
- ☐ 首やわきの下のリンパ腺が腫れている。
- ☐ 原因がハッキリしない脱力感がある。
- ☐ 筋肉が痛いあるいはしびれ等の不快感がある。
- ☐ 頭痛がある。
- ☐ 関節が痛い。
- ☐ 精神神経症状がある。  
まぶしい、物忘れ、刺激を受けや  
すい、集中出来ない、思考力が低下、  
抑うつ状態
- ☐ 不眠または過眠。
- ☐ これらの症状が数時間から数日で現れた。



上記のうち8項目に✓がある方は慢性疲労症候群です。

improve



こうして改善

### ●人間関係を楽しく

皆に好かれようと思うのではなく、気の合った人と楽しい人間関係を結べばいいと考えます。人にしてもらう事ではなく、自分が人にしてあげられる事を考えます。

### ●食生活を豊かに

多忙だから、あり合わせのものを食べる、仕事をしながら食事をする等という事がない様、楽しい食卓を演出し、食事に時間をかけましょう。美味しいものを食べるのは心の栄養になります。

### ●癒される時間をもつ

自分が本当に求めているものは何かを考え、趣味等、自分が癒される世界を持つ事です。バスタイム等リラックスするひと時を過ごすのも良いでしょう。

### ●体を動かす

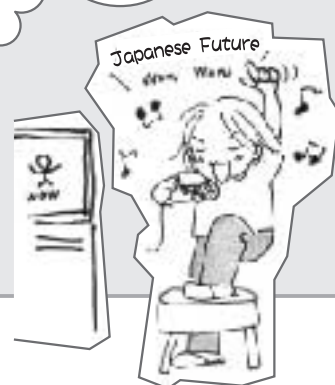
デスクワークが多い人、創造的な仕事をしている人は、仕事の合間に時間を見つけて、ウォーキング等軽い運動で体を動かします。鬱屈した気分がすっきりします。

### ●よく眠る

気持ちよく眠れる枕や布団、パジャマ等の寝装具に気を配り、ぐっすり心地よく眠れる環境を整え、疲労はその日のうちに取ります。眠りを誘う芳香浴等のセルフケアを生活に取り入れましょう。

### ●気分転換をする

いやな事があった時は心の中にためこまないで吐き出す事です。仲の良い友人と食事をしながらおしゃべりしたり、大きな声を出してカラオケを楽しんだりして、エネルギーを発散しましょう。



## 実践!



### ハーブ

内臓機能の低下を改善し、心も体も元気にさせるハーブティーを飲みましょう。ハーブティーの有効成分を体内に留めておくために、1日3回程度、定期的に飲む事をおすすめします。

#### 【ティーで】



- ① **ローズマリー**／若返りのハーブとして知られます。血液循環を促進すると共に、脳の機能も高めます。
- ② **ダンディライオン**／肝機能を高め、活力を生みます。
- ③ **ローズヒップ**／ビタミンCが豊富に含まれています。利尿、強肝作用があり、慢性疲労、夏バテ等にも。

※ハーブは、単独で飲用するより2種類以上をブレンドして飲用すると相乗効果が得られる場合があります。



### アロマテラピー

おすすめは、旺盛な生命力が特徴のペパーミント。アロマポット等を使って芳香浴をしましょう。清涼感あふれるクリアな香りがお部屋に広がって、芳香成分が鼻から脳へ、呼吸器から肺へと全身をめぐるって活力を高めます。頭のモヤモヤが消え、胃腸の働きも高まります。





## フラワーエッセンス

仕事やプライベートで大きなストレスがかかったり、目的を見失って無気力になったり。心の不調が大きな疲労感・倦怠感となって体に現れる事も多いものです。そんな時は、フラワーエッセンスでケアしましょう。植物のエネルギーがあなたの心と体に力を与えてくれます。

- ① **オリーブ**／苦しい事が続き、消耗した場合に。体と心に力強さを取り戻します。
- ② **ビルベリー**／目的のない無気力さに。バイタリティーをよみがえらせます。
- ③ **セルフヒール**／自己治癒力を活性化し、健康になるための勇気を与えてくれます。



## ツボ

足は俗に「第二の心臓」とも言われ、下半身に溜った血液を心臓に送り返す働きを持っています。疲労感がある時は全身の血行が悪くなっているため、足の裏を踏んでもらい、下半身のうっ血を取り除きましょう。足の裏を踏む事は、脳を刺激して自律神経そのものの働きを調整する効果もあります。またタワシを使えば、自分で足の裏を刺激する事が出来ます。皮膚を傷つけないよう注意しましょう。



- **足の裏のこすり方**  
土踏まずを中心に、足の裏が軽くほてるまでタワシでこする。
- **足の裏を踏む**  
足の裏をリズミカルに踏んでもらう。5分程踏んでもらったら一度中断し、様子を見ながらまた踏んでもらう。

## 漢方

特に原因がないのに元気が出ない、体が疲れる人は、漢方では「気虚(ききょ)」といって、生命エネルギーである「気」の働きが低下していると考えられます。専門家のもとでの体質改善が必要です。次のような漢方薬が使われます。

補中  
益気湯

**補中益気湯(ほちゅうえききとう)**／手足が抜けるような激しいだるさがある、疲れきって食欲がないという人に。胃腸の働きを高め、体力を補い元気を付けます。

人參  
養栄湯

**人參養栄湯(にんじんようえいとう)**／冷え性で貧血気味、顔色が悪く、疲労が強い時に。体力と元気を補い、元気を取り戻すのを助けます。

**集中力がない、根気が続かない**  
やる気がない、根気が続かないという人は、まず体を丈夫にする事。その為には、バランスの取れた食事を摂り、十分な休養を取る必要があります。適度な運動をして汗をかくのも良いでしょう。外の風に当たりながらぶらぶら散歩をするだけでも、気持ちが良いものです。衰えた気力を無理やり搾り出さなくとも、体に元氣を取り戻せば自然に気力も回復してくるものなのです。

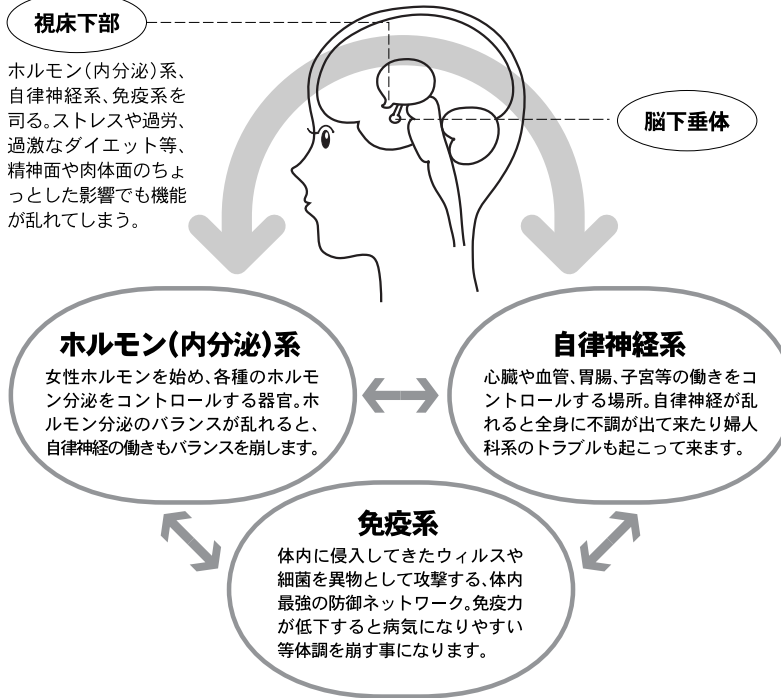


# 毎日を元気に過ごす キーワード

## 視床下部

ホルモン(内分泌)系、自律神経系、免疫系を司る。ストレスや過労、過激なダイエット等、精神面や肉体面のちょっとした影響でも機能が乱れてしまう。

## 脳下垂体



### ホルモン(内分泌)系

女性ホルモンを始め、各種のホルモン分泌をコントロールする器官。ホルモン分泌のバランスが乱れると、自律神経の働きもバランスを崩します。

### 自律神経系

心臓や血管、胃腸、子宮等の働きをコントロールする場所。自律神経が乱れると全身に不調が出て来たり婦人科系のトラブルも起こって来ます。

### 免疫系

体内に侵入してきたウィルスや細菌を異物として攻撃する、体内最強の防御ネットワーク。免疫力が低下すると病気になりやすい等体調を崩す事になります。

**病** 気を意識する程ではないけれど、辛く不快な身体の不調。例えばそれが「時的に治まって」も別の不調が出て来たり、冷えから肩こり、便秘が起こるといった具合に1つの不調が次々と他の症状を引き起こす事が少なくありません。

私たちの身体には、ホメオスタシス(恒常性維持機能)というものがあって、身体の状態を常に一定に維持しています。このホメオスタシスが保たれていれば、心と身体が「元気」をキープ出来ます。逆に、ホメオスタシスが崩れた時、心と身体に様々な不調が現れたり、病気を引き起こしたりします。

そのホメオスタシスを維持しているのが「ホルモン(内分泌)系」「自律神経系」「免疫系」という3つの機能です。これらは、大脳の脳幹部にある「視床下部」という場所が司令塔となり、コントロールしています。3つの機能が互いに作用しあいながら身体を健康を守っているのです。

まずは心と身体の「元気のポイント」となるホルモン、自律神経、免疫の3つの働きをしっかり知っておきましょう。そして、これらの機能の働きが乱れない様に対策を立てる事が、根本的な不調の解消につながります。

ホルモンも自律神経も免疫も、良く耳にする言葉ではあるけれど、実は良く分からない。それぞれ3つのキーワードを説明しましょう。

# 痔



なぜ？ どうして？  
コチコチ便が痔をつくる。自覚症状は色々



女性に多く見られるのが「切れ痔」。肛門が裂けた  
り切れたりし、便秘で硬くなった便が肛門を通る  
時に、粘膜を傷付け排便の度に痛みます。次が「い  
ぼ痔」。お尻の血管の一部がふくれ血が溜まりま  
す。原因は、便秘によるいきみや、血行を悪くする  
事です。肛門の外にも出来ますが、内部に出来る  
「内痔核」が一般的で、排便の時、拭いた紙に血がつ  
き気付きます。他には「あな痔」。膿を持ったおでき  
が出来、筋肉に穴があいて膿の管が出来ます。原  
因は下痢です。

## こんな人に起こりやすい

### ◆ダイエット中で食事制限をしている

極端な食事制限をすると、十分な便が作られず便秘になり、その結果、痔を引き起こします。

### ◆ついつい便意をがまんしてしまう

朝出勤前で時間がない、仕事の途中だから、慣れないトイレは嫌など、ついつい便意を我慢すると、便は硬くなってしまいます。

### ◆長時間、座りっぱなしの仕事をしている

座りっぱなしや立ちっぱなし等、同じ姿勢を長時間続ける仕事の人、お尻の血行が悪くなり、痔になりやすいので要注意です。

う〜む。我慢我慢...



### ◆朝が苦手朝食を抜く事が多い

排便のリズムからいって、便意を生じやすいのは朝食後。朝食を食べないと腸の運動が促されない、排便のチャンスを逃してしまいます。便秘から痔という悪循環の元です。

### ◆冷え性、冷房等で体を冷やす機会が多い

元々お尻は血行の悪い場所。冷え性だったり、冷房等で尻や腰を冷やす機会が多いと、うっ血が酷くなって痔の原因になります。

### ◆妊娠・出産もきっかけになる

妊娠すると便秘になりやすく、また出産時のいきみは肛門に負担をかけるので、お尻のうっ血を促進。ひいては痔になる人も。

### ●排便はいつもスムーズにすぎると

食事の内容や生活習慣を見直して、便通を整え、肛門への負担を少なくする事が、改善への近道。毎日、便が出なくても、排便の時は気持ち良くすんなり出る事が大事です。それだけで、症状が落ち着いてくる場合が多いのです。



### ●浴槽にゆったり浸かって血行促進

体が温まると、全身の血行が良くなり、痔の原因となっているお尻のうっ血も改善されます。バスタイムは最大の治療薬。浴槽にゆっくり浸かりましょう。面倒だからとシャワーで済ませても、十分な効果は得られません。

### ●姿勢を時々変えてみる

同じ姿勢を長時間続けていると、お尻の血行が悪くなり症状も酷くなります。座りっぱなし、立ちっぱなしで仕事をする人は、時々姿勢を変えましょう。意識して体を動かす位のつもりで。

### ●香辛料、アルコールは控えて

香辛料は消化されずに、そのまま排泄されます。未消化の成分が肛門を刺激する事になるので、香辛料のきいた料理はなるべく避けましょう。アルコールもお尻のうっ血を促進。痔の症状を悪化させます。誘惑に負けず、アルコールは控えめに。

### ●とにかく温める工夫を

冬場は便座を温くしたり、防寒下着、カイロ等でお尻を温めて血行を良くします。夏場もひざかけ等で冷房による冷えを防止。お湯で絞った温かいタオルをお尻に直接あてて、ピンポイント手当てでも効果的です。

## こうして改善

## 実践!



### 漢方

#### 紫雲膏

紫雲膏(しうんこう)/ステロイドを使わない、漢方薬で出来た軟膏です。やけどや床ずれ等にも使われます。

### 民間療法

4つの簡易民間治療法

- ①黒砂糖を食べる。 ②半熟卵を食べる。
- ③軽い脱肛には、お風呂に入った時に薄い塩水に浸した脱脂綿で肛門を押す。
- ④尾骨にお灸を据える。

#### だいこん風呂

だいこんの葉を陰干しして、それを鍋で煮ます。その煮汁を湯に注いで入る。また、その煮た葉を患部に直接付けるのも良いそうです。体が温まり、肌がスベスベになるという効果もあります。



### アロマテラピー

痔の痛みが辛い時に、手軽にケア出来るのが座浴です。サイプレスは妊娠中には使えません。妊娠中の方はラベンダー等を使いましょう。



#### 【座浴で】

サイプレス/末梢血管や血管壁を収縮し、痛みを和らげます。  
ラベンダー/鎮痛、鎮静、消炎作用等がある。陣痛の痛みにも用いられる事も。

浴槽に20cm位お湯をはり、精油を4滴程落として良くかき混ぜて患部を10分程温めます。浴槽から出た後に洗面器にお湯をはって、プラスケアで座浴しても良いでしょう。