

教えてくれるのは…

医療クリニック 美容室

姓名 片桐衣理先生

東京歯科大学 内科系、体の内外からのアプローチで様々な悩みを解決する。

http://www.eri-clinic.com



体のお悩み 110番

お悩み2

とにかくお腹や腰が痛くて辛い…。生理痛をやわらげる方法ってあるの？

(M・Kさん/学生)

A とにかく痛い部分を温めて！
外出先ならカイロが有効

「お腹や腰の痛みが一番効果的なのは温めることです。生理中はシャワーだけになりがちですが、体を芯から温めることで生理痛が緩和しますので、湯船に浸かるようにしましょう。また外出中は、腰やおへその下あたりをカイロなどで温めるといいですね」

お悩み4

量の多い日、デリケートゾーンがヒリヒリ。私だけ？

(M・Aさん/フリーター)

A 接触性皮炎の可能性大です
ナプキンは常に清潔に!

「生理時は、ナプキンによって密閉され蒸れやすいうえ、ナプキンが触れる刺激で接触性皮炎を起こし、かぶれやかゆみを引きやすい。ウエットタイプなどで優しく拭いたり、ナプキンをこまめに取り替えて清潔に。忙しい人は、超吸収系ナプキンを使うのも手。



超吸収系ナプキン
長時間の生理でも安心
お肌を優しくケア
お肌を優しくケア



超吸収系ナプキン
長時間の生理でも安心
お肌を優しくケア
お肌を優しくケア

お悩み1

生理中はもちろん、生理前からイライラが止まりません。

(H・Kさん/会社員)

A 深呼吸しながら、
手足の裏を押しみましょう

「イライラは、PMS(月経前症候群)と呼ばれる症状のひとつ。リラックスする工夫をすることで、ある程度解消することができます。たとえば、深呼吸しながら足裏や手のひらをまんべんなく押してみても、イライラが軽減されることがリラックスにつながります」

お悩み3

温めたり、ストレッチをしても痛みがひどいです…。

(K・Kさん/専門学生)

A 痛みが強くなる前に
痛み止めの服用を

「痛みは我慢せず、強くなる前に痛み止めの服用しましょう。また、生理中は鉄分が特に不足しがちなので、ヘム鉄を含むサプリメントを摂って」



頭痛や腰痛、生理痛に
効果的
お肌を優しくケア



頭痛や腰痛、生理痛に
効果的
お肌を優しくケア

生理トラブル、むくみ、便秘がmini読者をはじめとする20代女子の3大お悩み…。そこで、ドクター直伝の困ったときに役立つ対処法を紹介しちゃいます♪
イラスト/大塚あゆ 取材/白木梓子

その痛み、イライラ、解消できます!

生理

生理痛が起こる原因

「生理中に分泌されるプロスタグランジンという物質が主な痛みの原因です。この物質は鉄血をスムーズに排出するために子宮の収縮を促す役割を果たしているのですが、分泌量が増えたと必要以上に子宮が収縮し、生理痛特有のキリキリとした痛みをもたらします」



お悩み2



むくみの日常的なケアが知りたい!!

(N・Iさん/会社員)

A 湯船に浸かる&ゆったりウェア&むくみ改善フードでサポート

「血液やリンパの流れが滞らないようにすることが大切です。そのためには、できるだけ湯船に浸かり体の芯から温まるようにしましょう。20分程度の半身浴がいいですね。湯上がり後は、肩を回す、伸びをする、股関節を動かすなどの軽いストレッチを。大きな筋肉を動かすことでより血流がよくなります。また、体を締めつける下着やブーツなどもむくみの原因になるので、キツイものは避けましょう。そして食事面でもひと工夫。生野菜より温野菜。飲み物は常温。塩分を控えるにすると効果的。水分排出作用を促進するカリウムを含むバナナ、キウイ、アボカド、海藻類なども意識して摂取を」



お悩み3



座りっぱなしのお仕事、気づいたら脚がゾウみたい!! 手軽な予防法を教えてください!

(S・Mさん/事務)

A 仕事の合間に行える簡単ストレッチが効果的!

「イスに座っている状態で足首をぐるぐる回します。片足ずつ左回り、右回りを各5回。こまめに行って」

簡単に行えるストレッチ: 足首ストレッチ



座らないところで思いっきり足回し。使っていない足の筋肉を動かすことでくみスッキリ!



お悩み1

一日中、立ち仕事で夕方には脚がパンパンに…(涙)。

(R・Iさん/飲食店勤務)

A 仕事中は股関節ストレッチ、帰宅後にしっかりマッサージを

「股関節を広げて前後左右に体を動かすことでリンパの流れを促しましょう。また、寝る前にむくみ解消マッサージ(下記参照)を行うと翌朝スッキリします!」



- ①ボディクリームを脚全体に塗って。足裏を両手でつかむようにむくX回。
- ②膝の裏側のリンパ筋を、両手でギュッとつかんで押しこめX3回。
- ③足首から膝に向かって、テイクオフを使ってむくみながらマッサージする。
- ④ふくらはぎも同じようにテイクオフを使ってむくみ、血流促進。
- ⑤仰向けに寝て足を上げ、前後左右に足をバタつかせ、1〜2分行って。

太った? なんて言わせない!!

むくみ

むくみの原因

「過労、筋肉の収縮によって末梢まで流った血液は心臓に戻り、余分な水分や老廃物は、リンパに吸収され排出されています。しかし、戻りっぱなし。立ちっぱなしと同じ姿勢を続けると血液の循環やリンパの排出が滞って、水分や老廃物が細胞の外に溜まり、むくみとなります。こうした物理的・化学的・生理的・精神的要因の他にも、水分や塩分の取り過ぎ、過労、生理的ホルモンのバランスの乱れ、冷えなどもむくみを引き起こす原因です!」



お悩み4

毎日寝不足で顔がむくんじゃった…。 外出前になんとかできる?

(R・Mさん/ライター)

A メイク前に実践! 目まわりリンパマッサージ

「目まわりから耳の下まで水分を流すようにマッサージを。厚化粧は肌への刺激になるので保湿クリームなどを塗って潤りをよくして!」



- ①最後に手のひら全体で耳の下まで流し込み、この流れを繰り返す。
- ②目の周りの余分な水分や老廃物をこめかみに集めるように流して。
- ③クリームを顔全体に塗って、目の下から円を描くように目まわりを流す。

便秘度チェックシート

- 排便は週に1回、もしくは1回もない
- お腹が張っている感じがする
- 便秘薬を定期的に服用している
- 軽食をとらない
- 便を我慢することが多い
- 水分をあまり摂らない
- 野菜が嫌い
- 運動はあまりしていない
- 長時間同じ姿勢で仕事することが多い
- 冷え性
- 睡眠不足
- 食事の時間が不規則
- スナック菓子が好き

当てはまる項目が0 〇やっだね! 便秘知らず
 当てはまる項目が1~3 〇それほどこ気にする必要がある
 当てはまる項目が4~6 〇便秘予備軍、生活習慣を改善して
 当てはまる項目が7以上 〇便秘が定着化している、要治療!

下痢を定期的に起こす必要がある方や、便秘が原因で体調不良を感じる方は専門医を受診して下さい。

大腸大敵! 便秘は万病のもとです。

便秘

便秘の原因

「便秘には主に「機能性便秘」と「器質性便秘」のふたつがあり、それによって原因が異なります。機能性便秘は腸の機能が落ちて起こる便秘で、環境の変化や精神的ストレス、水分や食物繊維の不足、運動不足、無理なダイエット、排便の我慢、腹筋力の低下などによって起こるもの。mini読者の場合は、機能性便秘であることがほとんどです。一方、器質性便秘は、胃や小腸、大腸、肛門などに疾患があり、正常な働きができなくなってしまうケースです。便秘になってしまったときは、「高麗らまお湯がない!」の体についていることではないので、便秘外来や内科などを受診したほうがいいでしょう。



お悩み2

便秘になりにくくするために心がけることは?

A 睡眠をしっかり取り、規則正しい生活スタイルに

「自律神経の乱れは便秘を招く要因です。睡眠不足、ストレスなどがあると自律神経は乱れてしまうので、規則正しい生活を送るようにしましょう。加えて、便を送り出す力をつけるために腹筋を鍛えることも重要ですね。ハードな運動をする必要はなく、通勤の隙1駅分歩く、腹筋を意識して深呼吸するなどといった軽い運動で十分です。そうすることで、腹部の血行を促し、胃腸の働きを高めて排便能力がアップすると同時に、自律神経にも作用するので、よりいっそうの改善が期待できるでしょう」

毎日出るなんて夢のまた夢…。便秘解消に効果的な食べ物を知りたい!

(Y・Hさん/主婦)

A やっぱり食物繊維が優秀です! 水分も忘れずに摂取しましょう

「穀物、豆類、いも類、ひじき、リンゴなど食物繊維を多く含む食材を積極的に摂りましょう。また、ヨーグルトなどに含まれるビフィズス菌などの善玉菌とそのエサとなるオリゴ糖は腸内環境を整えて便秘を改善

してくれます。また、便にある程度の量をかきないと腸に溜りやすいので、水分も十分に取ること。寝起きの空腹の状態でお水または牛乳をコップ1杯飲むと腸が活動を始めて排便を促してくれますよ」



お悩み3

A どうしようもないときはお薬に頼るのもアリです

「食事や生活習慣、運動などの対策を行っても改善が見られず、どうしても苦しい! という場合は、我慢せず下痢薬を取り入れてもOK。ただし、習慣づけないよう、どうしても! というレスキュー時に服用しましょう。定期的な服用が必要な場合は、腸の中に何か問題がある可能性がありますので、一度専門医の診察を受けることをおすすめします」

年末年始のイベント続きで生活が乱れ、便秘がちになったときはどうすればいいの?

(Y・Hさん/大学生)