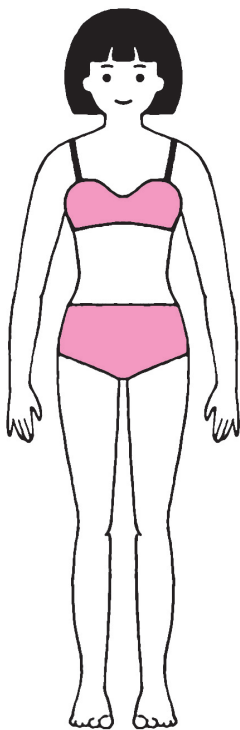




オトナ女子の不調をなくす  
カラダにいいこと大全



医学博士  
小池 統合 医療クリニック 院長  
小池 弘人 監修

sanctuary books

休むほどじゃないんだけど、調子が悪い。  
それに、なんだかいつもだるい。

頭が痛いとき、生理痛のときは  
いつも鎮痛剤を飲んで、抑えてきた。

肩こりに首こりに……。というか、全身がこっている感じ。  
肌も荒れやすくなったし、すり傷も治りにくくなってきた。  
毎日、疲れがとれないし、

ナーバスになることも増えた気がする。

女子ってなんだか、毎日、生きにくい。

まあ、しょうがないか。

——でも、あきらめないで。

人間のカラダは、約60兆個の細胞からできていて  
日々、細胞が入れ替わっている。



だから、手をかけてやればやるほど  
元気になれる力、再生できる力をもっている。

やり方はかんたん。

カラダを温め、バランスのよい食事を心がける。  
カラダを動かし、心を整える。

こんなふうにシンプルなコツを続けるだけで  
カラダは自然に本来の力をとりもどしていく。

大事な人を愛するように、小さい子どもを慈しむように  
自分のカラダと向き合ってみてほしい。

「今のカラダ」をつくるのも、「未来のカラダ」をつくるのも  
あなただけにしかできないこと。

自分のカラダは自分で守りましょう。

あなたは、もつとあなたらしく生きられるはず。



# もくじ

この本の使い方……………9

## 序章

カラダにいいことって何だろう？

カラダにいいことって何？……………12

**温** 不調をなくすコツ①

カラダを温める……………16

**食** 不調をなくすコツ②

バランスよい食事をする……………18

**動** 不調をなくすコツ③

運動でカラダの滞りを流す……………20

**想** 不調をなくすコツ④

心の滞りを流す……………22

## 1章

習慣にしたい健康のコツベスト10

● 24時間・365日、カラダを冷やさない……………26

● 38℃40度の湯で、15分間の半身浴……………28

● ボディソープは使わない……………30

● ごはん、パンなどの主食を減らす……………32

● 「マルチビタミン・ミネラル」のサプリメントを摂取する……………34

● ふくらはぎをマッサージする……………36

● IT機器や、テレビから離れる時間をつくる……………38

● だれかといっしょに心から食事を楽しむ……………40

● 呼吸を意識化する……………42

● 睡眠は、量より質が大切……………44



## 2章

### 温 カラダを温める 健康のコツ

- 自分の冷えを自覚する……………48
- 温かい湯を、ゆつくり飲む……………50
- 5本指の靴下をはく……………52
- 綿やシルクの下着を身に着ける……………54
- 冷えたら、「命門」「腎俞」「太溪」のツボを刺激する……………56
- ツボ刺激に、お灸をとりに入れてみる……………58
- 大きい筋肉、太い血管を温める……………60
- 蒸しタオルを活用する……………62
- 湯たんぽを利用する……………63
- 足浴、手浴をする……………64
- 入浴剤は、炭酸入浴剤……………66
- 風邪をひいたら「葛根湯」を飲み、風呂で汗をかく……………68
- ショウガを食べる……………70
- 冷える食材はさける……………72

## 3章

### 食 バランスよく食べる 健康のコツ

- 女性には「当归芍薬散」「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散」の3つの漢方薬……………76
- 「ビタミンC」は2〜3時間ごとに摂取する……………78
- 鉄分は、吸収率の高い「ヘム鉄」を選ぶ……………80
- イライラ、ピクピクしたら「カルシウム」……………82
- 美容には「ビタミンC、ビタミンE」「コエンザイムQ10」……………84
- 便秘と下痢には「プロバイオティクス」……………86
- 二日酔いとうつには「ビタミンB群」「オルニチン」が効く……………88
- 動悸には「コエンザイムQ10」がよい……………89
- ホメオパシー初心者には「アコナイト」……………90
- パニック時は、フラワーエッセンスの「レスキューレメディ」……………92
- 一物全体食を心がける……………94

- 地産地消を心がける…………… 95
- 豆腐、納豆など、大豆製品を食べる…………… 96
- 黒い食材を食べる…………… 98
- 積極的に、肉を食べる…………… 100
- カット済み野菜はさける…………… 102
- 果物は、食べすぎない…………… 103
- おやつは、クルミやピーナッツなどの  
ナッツ類…………… 104
- 根菜類と海藻が、便秘に効く…………… 106
- ナメコやエノキタケのみそ汁を飲む…………… 107
- 頭痛に悩むなら、チョコ、赤ワイン、  
チーズはさけてみる…………… 108
- たるみは、タンパク質不足が原因…………… 110
- 関節が痛むときは、  
ナス科の野菜をさける…………… 111
- エキストラヴァージン・  
オリーブオイルを使う…………… 112
- オメガ3系の  
アマニ油、エゴマ油を使う…………… 113

- マーガリンは、バターに変更…………… 114
- 生理中は、チョコ、チーズ、  
コーヒーをさける…………… 116
- ハーブティーを始めるなら  
カモミールとミント…………… 117
- 飲料水は、硬水のミネラルウォーター…………… 118
- 自分が食べたものを記録する…………… 120
- 食事では、ひとくち30回かむ…………… 122
- 食べる順番は「野菜↓おかず↓主食」…………… 124
- 食べるところを状況中継してみる…………… 126
- ゲップとおならがよく出るなら、  
早食いと話しながら食いをやめる…………… 128
- 目の疲れには「ブルーベリー」…………… 129
- 食欲がないときは、無理に食べない…………… 130
- 短期間の断食を試してみる…………… 132



## 動 カラダの滞りを流す 健康のコツ

- 朝陽あさひを浴びる……………136
- 毎朝、舌を鏡でチェックする……………138
- 朝起きたら、うがいをする……………140
- 毎朝、体温を計る……………142
- 自分のカラダに触れて、自分のカラダを感じる……………144
- 体調日記をつける……………146
- 好きな香りを知って、味方にする……………148
- 一日1回、太陽礼拝をする……………150
- わき腹を伸ばす……………152
- 太ももの前を伸ばす……………153
- 手首にひもをつけて動かしてみる……………154
- 1時間たったら、一度目を閉じる……………156
- 肩に力を入れて、抜く……………157
- 不調に陥らないパソコン環境をセットする……………158

- 生理は、最高のデトックス&おやすみ期間と考える……………160
- ブナブキンを試してみる……………161
- 生理痛は、温め、ツボ、漢方で乗り切る……………162
- 経血を見て、生理の状態を知る……………164
- 足首回し、マッサージをする……………166
- 肩こりには「肩井」「後溪」「合谷」のツボ……………168
- 一日1回、腰の疲れをリセットする……………170
- 1時間に1回は伸びをして、腰を温める……………172
- 便秘や膨満感には、ガス抜きポーズ……………173
- 顔のむくみには「太陽」「四白」「顴髎」のツボ……………174
- ときに、暴飲暴食をしてみる……………176
- 目のまわりの筋肉をほぐす……………177
- 肌の保湿には、ワセリン……………178
- しみ対策は、帽子、日傘、サングラス、ビタミンC……………180
- 眠れないときは、1点を凝視する……………181

## 5章

### 想 心の滞りを流す 健康のコツ

- 立ち姿勢と同じ状態を保つ枕を選ぶ……………182
- 一日3分間、瞑想めいそうをする……………184
- ときには、考える前にやってみる……………188
- だめだったら、あきらめる……………190
- 「○○やらねば」ではなく……………192
- 「○○しよう!」と考える……………192
- 元気がないときは、とにかく笑ってみる……………193
- 思い切り、泣いてみる……………194
- 大声を出したり、物を投げたりして暴れる……………195
- ため込まずに、他人に話してみる……………196
- 悩みやストレスのもとを書き出して破る……………197
- 即効性のあるものばかりを信じない……………198
- 自分にごほうびを用意する……………200
- 行動をワンパターン化しない……………202

● 山や川、海などの自然と触れ合う……………204

● 植物を育てる。ペットを飼う……………206

● 休日は何もしない時間をもつ……………208

### ふろく

● ツボMAP……………210

● 厳選 漢方薬 一覧……………215

● 厳選 アロマテラピー 一覧……………216

● 厳選 ホメオパシー 一覧……………218

● 全38種 フラワーエッセンス 一覧……………219

不調別 さくいん……………221

### お断り

すべての方に効果があるとは限りません。効果には個人差があります。  
妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方は、医師に相談してください。  
カラダに合わない、調子が悪くなったなど、カラダに異常を感じた場合は、すぐに中断してください。



# この本の使い方

本書は、ちょっとした不調を抱えながらも、毎日がんばっている女性のために、カラダを整えるコツを106個集めました。気になる健康法を毎日の生活にとり入れて、健やかで美しいカラダと心を育てていきましょう。



## ① カラダや心の不調インデックス

どんな不調に効果のある健康法なのかわかります。巻末のさくいん (P.221) も参考にしてください。

## ② カラダが元気になる健康のコツ

シンプルですぐにとり入れられる健康法です。自分の不調やカラダに合うもの、「おもしろそう!」と感じたコツから始めてみましょう。

## ③ カラダによい理由

見出しの健康法が、どのような効果をもたらすのかわかります。

★本書は、おもに5つの章で構成しています。1章の「習慣にしたい健康のコツ ベスト10」は、毎日の生活にとり入れてほしい習慣10個を厳選して紹介しています。そのほかの章は「温・食・動・想」の4つのカテゴリーに分かれています。たとえば、冷えが気になる人は2章の「カラダを温める健康のコツ」、食と健康が気になる人は3章の「バランスよく食べる健康のコツ」など、気になるカテゴリーから読み進めてもよいでしょう。

## ④ イラストで解説

すぐ実践できるように、イラストでさらにくわしい解説や、プラスアルファの情報を紹介しています。

## ⑤ 本文で解説

カラダによい理由やプラスアルファの情報などをよりくわしく紹介しています。

## ⑥ ツボMEMO

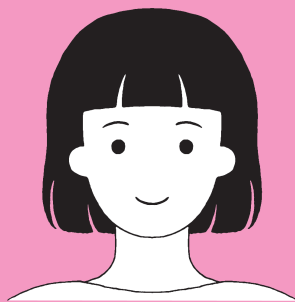
該当ページの不調に当てはまるツボを紹介しています。巻末のツボMAP (P.210) も参考にしてください。

★本書では、カラダによいコツを紹介していますが、必ずしもすべてを実践してほしいわけではありません。なかには、合わないものや効果を感じられないコツもあるでしょう。健康には「正解」はありません。このなかから、気に入ったもの、あなたのカラダに合うものを取捨選択してください。「序章」でも述べていますが、偏らずに「温・食・動・想」をバランスよく組み合わせるのがベストです。



# 序章

カラダに  
いいことって  
何だろうか？



「健康になりたい」

「なるべく薬は飲みたくない」

「体力不足が気になる」

自分のカラダをあれこれ心配する前に

健康なカラダとは一体どんな状態なのかを

整理してみましよう。

今の自分に足りないもの、

必要なものが見えてきます。

# カラダに いいことって何？

〜不調をなくすために知っておくべきこと〜



「バナナを食べるとやせる」「タマネギを食べると健康になる」  
「〇〇ストレッチを一日30回するだけで肩こりが改善する」。そんな健康情報に振り回されていませんか？ テレビやインターネットには「これこそカラダによい！」という、わかりやすい言葉があふれています。タマネギさえ食べていれば健康になれるのなら、こんなにかんたんなことはありません。でも、さすがにそれはちよつと違ふと思いませんか？

「そもそも、健康な状態とは何でしょう？ 健康診断の数値が正常値であることでしょうか？ 診断の結果がよくても不調を

訴える人は多くいますし、数値が悪くても病気をせずに長生きする人もいます。

じつは、「健康の正解」なんて存在しないのです。

ただいえることは、全身の細胞がしっかり機能していること。これが健康の基本中の基本です。そのためには、血液を通じて、全身に必要な酸素と栄養分をいき渡らせ、老廃物を回収して体外に排出する——。スムーズな体内循環にしてあげましょう。

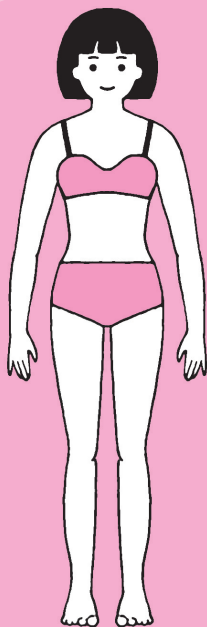
要は「滞りをなくし、血の巡りをよくすること」が大事なのです。体内循環が低下すると、カラダが冷え、代謝が悪くなり、免疫力や自律神経の調整が低下します。その結果、肩こりや頭痛、便秘、疲れ、生理不順などの不調を引き起こし、重篤じゅうとくな病気を招くこともあります。

そうならないためには、どうすればよいのでしょうか？ 頭痛のたびに鎮痛剤を飲む。便秘のたびに下剤を飲む。薬に頼れば一時的に症状は治まりますが、根本的な解決にはなりません。血流を促し、体内循環を整えることこそが、自分で自分のカラダを治そうとするパワー、つまり自然治癒力を高めるのです。



どれかひとつでも  
バランスを欠くと、  
体調を崩す

温める  
温



動く 動

想う、感じる 想

食  
食べる

自然治癒力を高めるポイントは4つ。



- ① カラダを温めること〈温〉
- ② バランスよい食事をする事〈食〉
- ③ カラダの滞りを流すこと〈動〉
- ④ 心の滞りを流すこと〈想〉

逆に「冷え」「偏った食」「運動不足」「偏った思考」、これらに陥らないことが健康につながります。

次から、「温・食・動・想」についてくわしく見ていきましょう。

# 温

不調をなくすコツ①

## カラダを温める



理想の体温は「36.5度」くらいといわれます。代謝が促され、免疫力や自律神経がきちんと機能する温度です。あなたの体温は何度ですか？ もし35度台なら危険信号。きっと何かしらの不調に悩まされているはずですよ。

「冷え」の厳密な定義はありませんが、この本では、体内循環によどみ、もしくは偏りがあること、と考えています。手足などカラダの末端の血流が悪い場合、決まったバイパスばかりに血液が流れて、その他の血管の血流が低下していることが多々あります。だから、流れていないところまでしっかりと流す。そのためにはカラダを充分に温めることが重要なのです。

女性のカラダは男性よりも筋肉量が少ないため、多くの人に冷えがあると考えられます。大多数がそうだからといって、冷



えを軽視しないでください。カラダが冷えているということは、血流の悪いところがある、つまり体内のバランスが崩れている証拠。東洋医学では、「冷えは万病のもと」ともいわれますから、女性の多くは、カラダに不調を抱えているともいえるでしょう。

たとえば、生理痛やPMS（月経前症候群）、頭痛、肌のトラブル、イライラ、落ち込みなど。あらゆる不調は、カラダを温めれば改善することも多いのです。

人間は死んでしまえば冷えていきます。逆に、カラダを温めるということは、生命を続けていくこと、つまり健康につながるのです。

この本ではさまざまなカラダの温め方を紹介しています。具体的には、ふくらはぎをもんで血行をよくしたり、カラダを温める食材をとり入れたりして、「内側から温める方法」と、半身浴や湯たんぽなどで物理的に「外側から温める方法」の2種類です。とくに2章では「温」に焦点を合わせたコツを集めました。できそうなものを選んで実践してみてください。



# 食

不調をなくすコツ②

## バランスよい食事をする

理想の食事とは、肉類・魚類・卵・豆類などの「タンパク質」、植物性・動物性油脂などの「脂質」、パン・ごはん・麺類などの「糖質」、以上3つの栄養素がバランスよく含まれていることです。

しかし現代人の食生活は、圧倒的に「糖質」に偏っています。

「甘いものは食べないから私は大丈夫」と思っていたら大間違い。あまり甘みを感じない白米、麺類には、たくさん糖質が含まれているのです。外食でも、パスタやラーメン、そば、うどんなど、糖質を含んだメニューが一般的です。私たちの食生活は、知らず

知らずに糖質に偏っている。まずはこのことに気づきましょう。

血糖値に問題ない人でも、糖質の摂りすぎは不調を招きます。たとえば、だるい、疲れやすい、集中力の欠如、イライラなどです。その理由は、糖質の摂りすぎによってインスリンが過剰に分泌



されて、機能性低血糖症を招いたり、ビタミンB群が欠乏したりと、栄養がアンバランスになるからだと考えられます。

ところが、「主食を減らしましょう」というと、「日本人の主食は米ですよ？」と反論する人が必ずいます。けれど、日本人が米を食べるようになったのは歴史的にみてごく最近のこと。稲作以前の縄文時代のほうがずっと長いのです。また、かつて砂糖は贅ぜい沢たく品ひんでした。戦後、安価になってから、糖尿病患者が増えたともいわれます。

もちろん糖質はすばやくカラダのエネルギー源となってくれ、すぐれた栄養素ですし、甘いものは疲れた心やカラダを幸せにしてくれます。ですから、完全に糖質を抜くのではなく、摂りすぎているぶんを見直して、別の栄養素を補うのがベスト。タンパク質のほか、ビタミン、ミネラルなどをとり入れてバランスよい食事を心がけましょう。足りない栄養素はサプリメントで補うのもひとつの手です。

この本では、バランスよい食のコツを3章で紹介しています。まずは主食を減らし、その他の食材やサプリメントで、自分に合う食生活を組み立ててみてください。



# 動

不調をなくすコツ③

## 運動でカラダの滞りを流す

「運動」がカラダによい理由は、カラダを動かすと筋肉が働き、血流を促進してくれるからです。逆に、運動不足は、血流の滞る冷えたカラダをつくり出してしまいます。

しかし、カラダの一部だけを動かしていても、全身の不調はなかなか改善しません。じつは、毎回同じ運動をくり返すことが、不調や痛みの原因にもなっているのです。

同じ動きばかりをくり返すと、同じところだけに血液が流れてしまいがちです。たしかに特定の部位だけは血流がよくなりますが、ほかの部位は血流が促進されず、滞ったままでしょう。「温」「食」で述べたとおり、大事なものは偏らないこと。ひとつの食材を食べ続けても健康にならないのと同じで、運動も決まった動きだけでは全体の滞りを改善できません。ですから、「い

ろんな動きを試してみる」「いつもとは違う動きをとり入れてみる」。これがポイントです。

たとえばウォーキングをするとき、平坦な道ではなく、でこぼこした道を選んでみましょう。山道などを歩くと筋肉は不安定な地面に合わせて、歩きながらバランスをとります。ほかにも、会社の最寄り駅の隣駅で降りて、会社まで歩いてみる。きのう上半身をストレッチしたら、今日は下半身のストレッチに変えてみるなど、いつものルールにのっとりるのではなく、視点を変えると、全身を使うようになり、滞っていたところに血液が流れ込みます。そして今まで気づかなかったカラダの使い方やクセ、ゆがみに気づくのです。

この本では、さまざまな視点から役立つ動きを4章で紹介しています。どれもすぐにできるものばかり。日常生活や仕事の合間、いつもの体操にプラスしてみましょ。う。



# 想

不調をなくすコツ④

## 心の滞りを流す



冷えないように心がける。バランスよい食事をする。一生懸命運動をする。これまで紹介した「温・食・動」はどれも大切なことです。

これらのベースになるものが「想」、つまり「想うこと・心で感じること」です。「想」は、人間が生きるための原動力といっても過言ではありません。いくらカラダが健康でも、つねにストレスフルだったり、ひとつのことに執着しすぎたりしていると、遅かれ早かれカラダに不調となって現れます。実際、イライラやけんか、興奮して交感神経の働きが高まりやすく、アドレナリンが分泌されて血液が固まりやすい状態に。すると血流も悪くなって不調も出やすいのです。カラダだけではなく内面にも目を向けて、心の滞りを流してみましよう。

たとえば、夫婦や恋人、親子のけんかの理由や、仕事や人間関係の悩みは、いつも同じではありませんか？　こうやってイライラや、ストレスをためるのも心の滞りの原因のひとつ。

これを防ぐには、まず自分の思考が同じところをグルグル回っていることに気づき、そのループをくり返さないことです。「このままだとけんかになるな」と感じたなら、その場を離れる。「この集まりはトラブルになるコースだな」と感じたなら、誘いを断る。つまり、そのコースを自ら外れてみるのが大切です。

また、「○○に決まっている」と決めつけると、結局いつも同じ結論に至ります。短絡的に結論を出さずに、ときには、別の方法を考えてみましょう。意外と思考には偏りがあるのです。

5章では思考の偏りを是正し、心の滞りを流す、さまざまなコツを紹介しています。ぜひとり入れてみてください。

健康になりたいと願っているだけでは、何も変わりません。できることから、始めてみませんか？　気に入ったコツからでよいので、実践することで、カラダと心が喜ぶ声に耳を傾けてみましょう。世界が変わって見えるかもしれません。そして何より、新しい自分と出会えるかもしれません。



# 1章

# 習慣にしたい

# 健康のコツ

# ベスト10





「健康になるために

一体何から始めればいいのか？」

そんな迷いがあるあなたのために、

健康のコツを厳選。

ベスト10としてまとめました。

まずはこの中から

気に入ったものを選んでみましょう。

冷え

免疫力低下

ダイエット

美肌

むくみ

生理トラブル

自律神経の乱れ

# 24時間・365日、カラダを冷やさない

カラダによい理由

- 体温が上がると免疫力も上がる。  
病気にならないカラダをつくる。
- 内臓温度を上げると、基礎代謝も上がる。  
だから、冷えがやわらいで、ヤセ体質になる。
- 血行がよくなって顔色が明るくなる。

冷えている人

冷え症です

冷えていることは、何の自慢にもならない。

冷たい飲み物はさける。飲むなら「氷なし」のオーダーを。



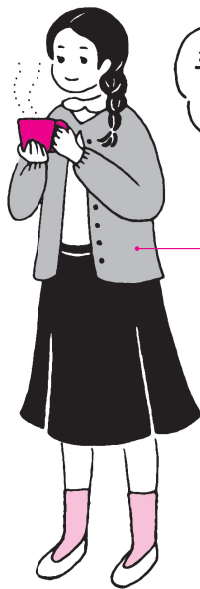
なるべく靴下をはく。靴の形状上、はけないときは、オフィスなどの室内用に靴下を準備するとよい。

温かい人

体温は36.5度くらいが理想。それ未満なら、冷え症を疑うこと。35度台なら、危機感をもって。

平均体温 36.5度です

カラダを締めつけない、ゆったりしたファッションがよい。胸やお尻、脚の細さを強調する服はさける。



お腹を温める毛糸のパンツ、腹巻きは毎日身につけたいアイテム。薄手のタイプもある。

冷えは血流の悪化から

「冷え」は、エネルギー不足や筋肉が少なかったために体内で熱がつかれなかつたり、その熱を運ぶ血流が滞ったりすることで起こります。また、自律神経やホルモンの乱れも原因のひとつ。東洋医学では、「冷えは万病のもと」といわれており、カラダが冷えて新陳代謝や免疫力が低下し、冷えが病気の原因になることも。婦人科系の疾患にも大敵です。たかが「冷え」と思いかもしれませんが、じつはおそろしい状態なのです。

また夏の冷房もあなだれません。冬の寒い時期だけでなく、夏場も冷え症対策をしっかりと。

足もとは冷やさない

心臓がある上半身と足もとの体温差は、6度前後ともいわれます。上半身が36度なら、足もとは30度の計算です。想像以上に冷えやすい足。夏場でも室内では靴下をはきましよう。