

便秘が続く

ときは

玄米酵素を飲み「ふくらはぎもみ」をする

(海老原早苗さん/東京都・43才)



松村先生
から
ひとこと

お風呂に入って両脚のふくらはぎをそれぞれ内側・外側・真後ろの3つに分け、それぞれがやわらかくなるまでもみほぐすだけ。「ちょっと痛いかな」と感じる強さで!

便秘の3大原因は、食事に問題がある「腸内環境の悪さ」、運動不足による「腸の動きの鈍さ」、そして「便意への感受性の鈍り」。発酵食品をとり、ふくらはぎをマッサージして血めぐりをよくし、朝一番の水で刺激する、対策としてはとてもいいと思います。



玄米を麹菌で発酵。ミネラルも豊富。●ハイ・ゲンキプレーン(顆粒) 3.5g×90袋 4,000円+税/玄米酵素

2才の子どもに母乳をあげていて水分不足になるせいか、最近便秘に悩まされており、朝一番で水を飲んで腸を刺激するほか、母がプレゼントしてくれる玄米酵素を飲んでます。私が飲んでいるのは小袋に入った粉末のタイプで、ごぼうの3倍もの食物繊維がとれ、消化がスムーズにする酵素も入っているもの。続けていると確かに調子よくなります。このほかに続けているのは「ふくらはぎもみ」。本も何冊出ていますが、全身の血流をよくするそうで、たしかに足の冷えやむくみがとれず、腸が動き始めるような気がします。

乾燥肌がひどい

ときは

皮膚科に行きローションをもらう

(ぼんちゃんさん/神奈川県・37才)

松村先生
から
ひとこと

「肌荒れ」はアンケート結果第6位のお悩み上位の症状でした。30代後半以降の皮膚トラブルはホルモンとも関連していて「美容」のケアでは不十分なことも。長引くようなら皮膚科で相談することも大切です。

全身が乾燥して市販の保湿クリームでもよくならないため、皮膚科を受診。「年齢的に乾燥はしかたがないので、適切なものを外から補うのが一番」とお医者さんにローションを処方されましたが、お風呂上がりに全身に塗ると、ほんとうにしっとりしています。



ぼんちゃんさんが使用しているのは「ヒルドイド・ローション」。医師の処方箋が必要。

貧血がおこる

ときは

鉄分注射をする

(菅原綾子さん/千葉県・36才)

貧血症状はないのですが、健康診断で採血検査をしたら鉄分がかなり不足しているという結果が。サプリメントを飲みましたが体が合わずに便秘が悪化したため、定期的に注射で鉄分を補充しています。プルーンもがんばって食べるように。

松村先生
から
ひとこと

鉄分不足の女性はとても多いのに、自覚している人が少ないので、婦人科医としては心配です。じつは肌荒れやイライラも鉄分不足が原因の場合があるので、貧血症状はなくても、思い当たれば食事やサプリメントで補充を! 菅原さんは食事にも気を配っているようだし、注射は早く卒業できるといいですね。

目が乾燥する

ときは

目薬でこまめにうるおいを補充

(伊藤直子さん/神奈川県・41才)

松村先生
から
ひとこと

市販のドライアイ用目薬は「人工涙液」など。こういったもので不快症状を取り除きつつ、目に負担をかけない生活も心がけて。40才を過ぎると老眼や緑内障も静かに進行するので、定期的に眼科検診も受けましょう。

目の疲れやひどい充血に悩まされていましたが、「ルイピーCL」という目薬を使うようになったら、目のトラブルがなくなりました。コンタクトの上からでも使えるので、持ち歩いて、違和感を感じたら使用します。

生理不順の

ときは

「命の母」をしばらく飲む

(にゃんさんさん/石川県・36才)

松村先生
から
ひとこと

病気というほどではないけれどスッキリしない症状の「未病」。とくに女性の体調をととのえるのに漢方は適しているように感じますし、使いやすい市販薬を試すのもいいと思います。

通常は25日周期なのですが、早いと20日で来たりと、生理の周期が乱れるように。動悸やイライラなど更年期っぽい症状もあり、漢方の生薬が使われている「命の母A」を試してみました。病院の薬のようにパツと効くというよりも、体調がおだやかにととのう感じがします。



(左) 40代以上の女性向け。●女性保健薬 命の母A 420錠 2,600円+税、(右) 20~30代向け。●女性薬 命の母B 180錠 2,400円+税/以上小林製薬

冷え、肩こりがつらい

ときは

お湯割り酢を飲んでポカポカに

(松本郁恵さん/神奈川県・32才)

松村先生
から
ひとこと

酢に含まれるクエン酸は、こりの原因の1つでもある血液中の疲労物質を代謝する働きがあります。血液のめぐりもよくなり、冷え改善効果も期待できますよ。さらに体があたたまるとホットで飲むのは大正解です!

「オクスハート」という酢専門店のお酢がおすすめ! おいしくて、飲むとおなかがあたたかくなって、全身に広がる感じ。こりや疲れもとれる気がします。私はお湯割りにして飲んでます。

酢ムリエが手がけた定番品。●飲むブルーベリーの酢 250ml 1,400円+税/オクスハート

