

リンネル *Liniers*

SPECIAL PRICE
特別価格
1030円
(税込)

12 December
2021

COVER LADY
永野芽郁さん

Mukava muoti
きれいな北欧カラーで
心はずむ冬おしゃれ

「北欧+和」が叶えてくれる
もっと心地よい
私の空間

北欧に学ぶ
自分らしさを育む
生き方、暮らし方

コロナ禍で感じる
体&心のプチ不調の対処法

今と未来が
豊かになる

北欧から届いた 暮らしのアイデア

— 今いる場所に取り入れたい幸せの秘訣 —



北欧みtainな町、北海道東川町で。

高橋一生さん
自然を慈しむ
日のこと

* 島塚絵里さん & 平澤まりこさん

* 明知直子さん & ヤンニ・オルソンさん

* ラウラ・コピロウさん & ご家族

* 築地雅人さん & マッティ・ピックヤムサさん ほか

特別付録

MOOMIN [ムーミン]
©Moomin Characters™
PCやタブレットも入る
マルチバッグ

北欧カラーの
ブルーで
ユニセックスに
使える
デザイン



size(約)
縦25×横34×マチ3cm

クッション性の
ある素材で
PCやタブレットを
持ち運ぶのに安心



前面に大きな
ポケット付き。
ケーブルや書類の
整理にも役立つ！

* 撮影のため、柄の位置は
写真と異なります
* バッグ以外は付録に含まれません

コロナ禍で感じる 体と心のプチ不調の対処法

在宅で人との交流が減って、なんとなくの不調を感じるが増えていますか？
漢方の知識で、不調に素早く対処することで、病気を遠ざけましょう。

illustration: Shinco Uematsu text: Ema Tanaka

Check!

こんな症状ありませんか？

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 急に頭痛がするときがある | <input checked="" type="checkbox"/> 脚や顔がむくみやすい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 肩こりが慢性化している | <input checked="" type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 倦怠感がありやる気がでない | <input checked="" type="checkbox"/> 顔色が悪いといわれる |
| <input checked="" type="checkbox"/> 急に不安になるときがある | <input checked="" type="checkbox"/> 下痢や便秘になりがち |
| <input checked="" type="checkbox"/> 怒りっぽくイライラしてしまう | <input checked="" type="checkbox"/> 胃もたれやお腹の張りを感じる |

→ ひとつでもあてはまると「未病」の疑いあり！



／ 教えていただいたのは /

修琴堂大塚医院 院長
渡辺賢治先生

スタンフォード大学遺伝学教室、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長などを経て、1931年設立の漢方専門医院・修琴堂大塚医院の院長に。著書に『未病図鑑』（ディスカバリー・トゥエンティワン）など。



なんとなくの不調＝未病
放置すると病気になるかも…

「コロナ禍で、今まで暴饮暴食や会社でのストレスが多かった人は規則正しい生活で健康になっていきますが、一方で外出が減ったことで、心身の不調を感じている人も多いです」と、渡辺先生。健康の基本は、食事、睡眠、運動習慣。睡眠不足が解消すれば元気になるし、通勤が唯一の運動だという人

は、動かないことにより体にこりや張りが出ます。「大切なのは、なんとなくの不調を放置せず、自分の体の声をよく聞くこと。病院では診断されない慢性的な不調を、漢方では未病といえます。未病はケアをすれば回復しますが、それになれて放っておくと、いつ病気になるってもおかしくありません。未病のうちに対処しておくことで、病気を遠ざけて、健康を保つことができます」。

まず日常生活を見直しましょう

4 体を動かす

理想は1日60分の運動ですが、運動習慣のない人は、「プラス10分、多めに体を動かすこと」を目標に。階段を使えばお尻まわりの筋肉が鍛えられますし、散歩のときに脚の付け根から動かすと体幹のトレーニングに。

3 食にこだわる

食材には「陽」の食材と「陰」の食材があります。それらを季節や体質に合わせて摂って、体を「中庸」に保つことをめざすのが、漢方の食養生です。旬の食材を中心にバランスよくとって、よく噛んで食べましょう。

2 質のいい睡眠

睡眠は深い眠りのノンレム睡眠が重要。ノンレム睡眠中に、体は傷ついた細胞の修復や再生、免疫力の強化、いやな記憶の消去を行うからです。朝の光を浴びたり、寝る前のスマホをやめるなどして睡眠の質の改善を。

1 体の声を聞く

“なんとなくの不調”は、体が発する未病のサイン。「病院に行くほどでもない」と感じる不調も、漢方的には問題のある症状で、生活習慣で改善できる場合があります。定期的な健康診断で、チェックすることも大切です。



7 姿勢を整える

デスクワークで前かがみの姿勢を続けると、肺が圧迫されて呼吸が浅くなり、自律神経の乱れにつながります。鏡で自分の姿勢をチェックする、椅子の背によりかかって背中を大きくそらすなど、姿勢を整える意識を。



6 呼吸を意識

横隔膜の周辺には自律神経が密集しています。深く息を吸って横隔膜が動くとき交感神経が優位に、息を吐くときは副交感神経が優位になります。1日のうちに何回か深い呼吸を行うことで、自律神経のトレーニングに。

5 入浴も大切

入浴は自律神経を整え、血流を改善する効果があります。寝る1時間くらい前に、のぼせない程度のぬるめのお湯に20～30分つかるのが理想。血流がよくなることで、免疫の担い手であるリンパ球や白血球の動きがよくなります。



プチ不調 症状別の対処法

プチ不調を解消することは、病気にならない心と体の状態をめざすこと。
今までの習慣を見直し、自分の体質について理解することが大切です。

免疫力up&早めに対応するのが重要

風邪の原因は、空気中に浮遊するウィルスがのどや鼻の粘膜に付着すること。ただし、ウィルスが侵入しても必ず症状が出るわけではなく、全身を巡っている免疫細胞がウィルスを撃退すれば、風邪症状は出ません。しかし、免疫力

が低下すると、ウィルスの増殖に対応できず、鼻水やのどのはれなど症状が出るのです。免疫力の低下をふせぐことがいちばんの風邪対策。そして、風邪かなと思ったら早く治療して休養をとることで。

COLUMN

コロナも風邪も対策は同じ!?

COVID-19の症状はさまざまですが、予防法は風邪対策と同じ。初期症状に早く気づくためには、日ごろから万全な体調を保っておくこと。そして「ちょっと風邪っぽい」と思ったらすぐに漢方薬を飲んで。

コロナかも!?!と不安になる

風邪



3. 室内の加湿を 2. ひき始めは漢方でケア

インフルエンザウィルスは、湿度50%以上で生存率が低下。湿度が高いと、のどの繊毛がウィルスを出す役目を果たすので、加湿を。

風邪の初期で、熱を上げる体力がある人は、「葛根湯」がいいでしょう。熱を上げる力が弱い虚弱な人は「桂枝湯」がおすすめ。ウィルスが増える前に風邪の予兆をキャッチして、漢方薬を飲めば重症化を予防できます。



1. とにかく体を温める

風邪をひいてしまったら、まず安静にして防御機能をたかめること。生姜湯やゆず湯を飲んで、深部体温を上げます。寝ている場所の保温も重要。漢方では、特に首筋~背中~腰を冷やさないことが大切と考えられています。



対処法

心の不調は脳と密接な関係がある

メンタルは気分の問題と思いがちですが、脳内ホルモンも深くかかわっています。幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンやセロトニンなどが減るとうつ傾向に。また、ストレスが長く続くと、それに対抗するコルチゾールというホルモンが分泌されますが、コルチゾールが過剰な状態が長く続くと、幸福感や意欲を感じにくくなります。

わけもなく不安やイライラを感じる /

心の不調



COLUMN

漢方でいう「気」の状態で症状が変わる

漢方では心の不調は「気」の異常と考えられます。のどが詰まるような感じは気が滞った「気滯」、動悸や急な発汗は気が逆流している「気逆」、だるくてやる気が出ないのはエネルギー不足の「気虚」の症状です。

対処法

1. 気持ちの切り替えができる場所を持つ

1日の中で短時間でいいので、好きなことに熱中したり、好きな場所を散歩するなど、リラックスする時間を持つこと。

2. ビタミン、ミネラルを摂る

脳の神経伝達物質の働きを助ける「天然の精神安定剤」がビタミンやミネラル。カルシウム、亜鉛、マグネシウムのほか、赤身魚やナッツに含まれるセレンは、うつ症状や不安感の改善に。コルチゾールが分泌されるとビタミンCを消費するので、ストレスの多い人はビタミンCの補充を。



こわばった筋肉をこまめにほぐして対策

テレワークで同じ姿勢を続け、筋肉が緊張すると、血流が悪くなり細胞が酸欠状態に。それにより痛みを起こす物質が生成されるのが、肩こりの原因です。また、血流が悪くなると老廃物がたまり、その刺激も痛みを起こします。また、肩こりには、酸素の運搬を行うヘモグロビンが少ない貧血が隠れていることもあります。

長時間同じ姿勢でガチガチに /

肩こり



COLUMN

スマホ肩になってない!?

まっすぐ立って真横からの姿勢をチェック。肩、腕、耳が体の前側にあって、自然におろした手の平が背中側をむいているなら、スマホ巻き肩かも。肩が前側に丸まっているので、胸の前の筋肉を伸ばすストレッチをして。

対処法



2. 脳下マッサージも効く

脳のくぼみに親指を当てギュッと押しします。ほかの4本の指で腕の付け根から背中側の肩甲骨の下まで指圧。肩の筋肉と裏表の脳の下がほぐれ、リンパの流れがうながされます。



1. 15分に1回は動かす

PCやスマホの使用で長時間同じ姿勢を続けると、首~肩への負担がたまります。15分に1回は肩を回したり、ゆっくり首を倒したりして筋肉を動かし、疲れをリセット。

テレワークで
運動不足の人も増加

むくみは体内の水分代謝がうまくいかない状態で、漢方では「水毒」と呼ばれます。脚のむくみはテレワークによる運動不足、顔のむくみは耳〜あごのリンパの詰まりが原因。全身のむくみは自律神経の影響が。また、月経時は女性ホルモンが変動することで血管が広がり、末端に水分が集まってむくみややすくなります。

朝は顔が、夕方は脚が気になる /

むくみ



対処法

1. 軽い運動を習慣づける

長時間立ちっぱなし、座りっぱなしの人は、歩くことで足の筋肉のポンプ機能が働き、むくみが解消します。

2. 利尿作用のあるお茶で水分補給

ミネラルの一種でキュウリなどに含まれるカリウムは、水分代謝機能があります。また、カフェインレスで利尿作用のあるお茶を飲むのも手軽な方法。ルイボスティーや杜仲茶など、健康茶がおすすめです。



胃腸の機能が
低下しているせいかも？

倦怠感の理由はさまざま考えられますが、漢方では体に必要なエネルギーが不足する、「気虚」の状態と考えられます。胃腸の働きが落ちて食べてもきちんと消化されなくなり、バテしてしまう状態です。また、頭が重かったり、立ちくらみしやすいのは、自律神経の不調が原因かも。休息をしっかりととり、食生活の改善を。

1日中だるく何をしていても疲れる /

倦怠感



対処法

1. 野菜やたんぱく質をしっかり摂る

野菜や豆類などのたんぱく質をしっかり摂って消化器の不調改善を。この時期は、けんちん汁や野菜スープなどをたくさん作り毎食飲むのがおすすめ。体が温まると、心も温まり、気分からくる倦怠感も解消します。

2. 食べる物だけでなく食べ方も重要

食べ物をよく噛むと唾液の分泌量が増え、消化酵素のアミラーゼが分泌されます。食べ物の味がよく感じられ、胃腸への負担が軽減されます。よい姿勢で一口30回以上噛みましょう。



2種類の頭痛でそれぞれ別の対策を

頭痛には2種類あります。ひとつは、肩や首の筋肉の緊張で血管が収縮し、筋肉内に老廃物がたまって痛みが起こる緊張性頭痛で、午後〜夕方に起こりやすく、テレワークで増加中。もうひとつは、血管の拡張が原因で

周囲の神経が刺激される片頭痛。こちらは、休日などストレスから解放されたときにも起こります。そのほか、女性ホルモンの影響や天候なども頭痛の原因になります。突発的な激しい痛みは我慢せずに病院へ。

2.片頭痛

ズキンズキンと血管が脈打っているような痛み。吐き気や嘔吐、下痢をともなったり、光、音、気圧や温度の変化に敏感になる場合も。女性ホルモンの変化も原因になります。

1.緊張性頭痛

頭が締めつけられるような痛みで、頭全体、特に後頭部から首筋のあたりを中心に痛むことが多い。精神的なストレスが原因となっており、筋肉の緊張と無関係に起こることもあります。

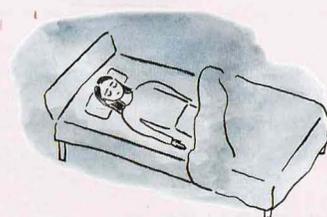
ストレスや生活リズムの
乱れで起こる

頭痛



2. 静かな場所で安静にする

片頭痛の場合は、痛む場所に冷やしたおしぼりなどを当てると、痛みが和らぐことが。光や音などの刺激をさけて、暗い部屋で安静にすること。体を動かしたり、日光浴をすると、痛みがひどくなるのでNGです。



1. 首や肩の血流をよくする

緊張性頭痛は首や肩の血流をよくして。首を横にひねって、耳下から鎖骨にかけて浮き上がる首筋（胸鎖乳突筋）を、親指、人差し指、中指で軽くつまみます。1か所10秒ほど、上から下までまんべんなくやさしく刺激します。



対処法

プチ不調に気づいたときのお助けケアアイテム

頭痛が
する



いつでもどこでも飲める、液体の頭痛薬

痛みのもととなる物質をおさえるロキソプロフェンナトリウム配合。1回量ごと飲み切りの液剤タイプの頭痛薬。ナロンロキシー ロキソプロフェンT液【第1類医薬品】10mL×6本入り ¥990/大正製薬(大正製薬 お客様119番室)

脚が
だるい



あったか着圧レギンスで脚すっきり

脚のだるさにうれしい、着圧レギンス。内側フリースで温かいのに細見えして、おうち時間だけでなく外出時にもはけるので便利。24h マルチスキニーHEATフリース¥4,048/スリムウォーク(ビップ お客様相談室)

肩が
重い



小豆の蒸気で首・肩を温める

電子レンジで温めると、小豆から天然の蒸気が出て、蒸しタオルのように心地よく肩まわりを温めるネックピロー。スナップボタンで留められます。小豆の温熱ネックピロー¥4,400/中川政七商店(中川政七商店 渋谷店)

風邪っ
ぽい



荒れたのどを
いたわるスプレー

殺菌、抗炎症作用のあるマヌカハニーをのどにスプレーすることで、風邪対策に。インフルエンザウィルス不活性効果を実証済みです。マヌカハニー+カモミールスプレー オレンジ 25mL ¥1,650/メイド オブ オーガニクス(たから新産業)