

体」のキレイは自分で磨く

2016年8月23日発行・発売（毎月23日発行・発売）第16巻第7号通巻194号 平成13年5月22日第3種郵便物承認

# 美的

BITEKI

7年連続!  
美容誌実売  
No.1

2009年上期~2015年下期  
ABC公査部数調べ

ボリュームup  
繰り出し式  
ブラシ

にじませ  
チップ

特別付録  
3点セット

BITEKIメーク班監修 流行唇になれる!

## ぷっくりリップブラシ& チップ

接写 & 広角  
美人に撮れる! **2 in 1**  
スマホレンズ

クリップ式



たっぷり  
4回分  
資生堂 ベネフィック  
高保湿美容液

BOOK in BOOK

## 2016秋冬新作 ファンデーション

ベストマッチ下地解説つき

BITEKI  
**15**<sup>th</sup>  
anniversary

October  
¥550yen

美的.com にアクセス!  
www.biteki.com

by 森絵梨佳  
NEWS連載

秋の新色コスメ  
べきトレンド  
たらこうなる!

# 美人の 隠しワザ

- 1 河北裕介×流行ハーフ顔メーク
- 2 高橋里帆×メークお直し術
- 3 小田切ヒロ×整形級ベースメーク
- 4 神崎 恵×うるピュア肌作り
- 5 水井真理子×肌が変わるクレンジング

- 6 木部明美×髪質メーキング  
ヘアスタイリスト
- 7 津田 恵×簡単ヘアアレンジ  
ヘッドセラピスト
- 8 山本幸恵×深頭筋マッサージ  
ボディワークプロデューサー
- 9 kyo×デニムが似合うお尻メーク  
料理研究家
- 10 小堀紀代美×肌と体のレスキューレシピ  
またまだある!ある!
- 11 究極の達人ワザスライドショー

# 〜んぶバラします!

小学館女性誌  
合同プロジェクト実施中!  
しごと  
なでしこ

# 夏の終わりの 疲労回復

夏バテ型、低呼吸型、貧血型…etc.  
あなたの疲れは何タイプ？  
タイプ別に睡眠、食事、生活習慣を見直して、  
夏から引きずっているその疲れを  
スッキリ解消しませんか？

## これが効く！

撮影/フカヤマリユキ イラスト/すぎうらゆう・きくちりえ(Softdesign) デザイン/平田 毅 取材・文/佐田節子(P241~245)・青山貴子(P246~250)



Q.あなたの最近のお疲れ度は?  
(n=106)

疲れていない	0%
あまり疲れていない	3.7%
ちょっと疲れている	42.5%
かなり疲れている	53.8%

上記は2016年7月8日現在、美的クラブ106人のアンケートより

### 疲労回復のアドバイスをくださった先生方



スクエアクリニック院長

**本間良子先生**  
ほんまりょうこ / 専門は内科・皮膚科。「副腎疲労」提唱者のウィルソン博士に師事し、日本初の副腎疲労外来を開診。著書は「しつこい疲れは副腎疲労が原因だった」など。



満尾クリニック院長

**満尾 正先生**  
みつおだし / 医学博士。日本抗加齢医学会理事。「キレーション治療」などのアンチエイジング治療にいち早く取り組む。著書は「悩み別 女性のカラダを整える300の方法」など。



東京疲労・睡眠クリニック院長

**梶本修身先生**  
かじもとのおさみ / 医学博士。大阪市立大学大学院医学講座特任教授。「疲労定量化」及び「抗疲労食薬開発プロジェクト」統括責任者も務める。著書は「すべての疲労は脳が原因」など。

96%がお疲れ女子。  
ガンコな疲労は老化を加速

ハードワークに猛暑、寝不足、食欲低下…と夏の終わりはもうバテバテ。疲労地獄で悲鳴を上げている人も多いのでは。美的クラブのアンケートでも、実に96%超が「ちょっとお疲れ」かなりお疲れ」という結果。「朝、起きた時点で既に疲れている」(40歳・会社員)、「こなきじじいが両肩に乗っているよう」(32歳・看護師)と、お疲れ度はマックス!

疲労に詳しい東京疲労・睡眠クリニック院長の梶本修身先生は「7月頃から夏バテが徐々に進み、夏の終わりにドッと疲れが出てきます。休めば回復する一過性の疲労ならまだいいのですが、疲労がこびりつくと老化も進みます。早めに手を打つことが肝心」にアドバイスします。

夏の疲れはもち越すと後が怖い。さあ、今こそ疲労回復のときです!

## D 「栄養不足タイプ」

汗をかく夏はビタミン・ミネラル不足に要注意!

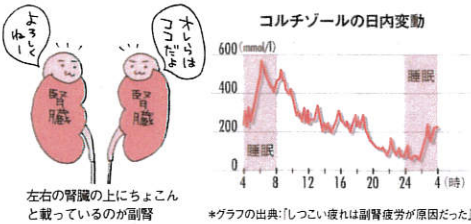
女性に多い鉄欠乏性貧血。「鉄はミトコンドリアでエネルギーを産生するときに不可欠なミネラル。足りないとエネルギー不足に陥ります。また汗を多くかく夏はビタミンB群やマグネシウムなども失われがち」と満尾先生。ジャンクフードやコンビニ食が多い食生活の人もご用心。カロリーは足りていても、栄養不足の危険があります。



## E 「副腎疲労タイプ」

ストレスの多い人は副腎を酷使することに

コルチゾールはストレスによって生じる炎症に対し、火消し役を担うホルモン。朝目覚める前から分泌量が増え、日中の活動に備えます。ところが、ストレスが過剰になると副腎が疲労してコルチゾールの分泌量が低下。この結果、疲労やだるさ、集中力の低下などの症状が出てきます。「ハードワークや人間関係の悩み、偏った食事、化学薬品などは体にとってすべてストレス。現代は副腎が酷使され、副腎疲労を招きやすくなっています」と本間先生。



## A 「夏バテ&過労タイプ」

猛暑、発汗、冷房…夏は自律神経がクタクタに

夏場、体の中で最も疲れるのは自律神経だといいます。「周りの環境に応じて体温調節や発汗、心拍、血圧などの生体機能を休むことなく調節しているのが、自律神経です。疲れという体の疲れと思いがちですが、実は自律神経の中枢(脳)が疲弊するのが疲労の正体。自律神経中枢に活性酸素が発生して細胞がさびつき、本来の機能を発揮できなくなるのです」と梶本先生。夏はまさに自律神経にとって過酷な季節。ハードワークや旅行などが重なると夏過労状態が加速します。



## B 「隠れ低呼吸タイプ」

酸素不足で寝ている間も休息できない

小さなイビキ、すやすや寝息…。この背後に潜むリスクが、睡眠中の酸素不足。「睡眠時無呼吸症候群とまでは行きませんが、低呼吸状態になって血中酸素飽和度が低下している。寝ている間も自律神経が必死で働くハメになり、疲労が回復しないのです」と梶本先生。たくさん寝ても疲れが取れない、午前中から既に眠い人はこの可能性が。顔色が悪いなど美容面にも悪影響があります。



あなたのお疲れを徹底解剖!

6つのタイプを詳しく紹介。右のチェック表で当てはまる項目が多かったのはどれ? 複数の該当する場合は、疲労がより進んでいるリスクが。まずは原因を把握して、今度こそ疲労を克服しましょう!

# お疲れ女子の疲労は6タイプ!

## 中には、思わぬ原因も

### Check



あなたのチェックが多いのはどのタイプ!? お疲れ女子の原因をチェック!

## D 小食、偏食、手抜き食になってない? 「栄養不足タイプ」

- レトルト食品やコンビニ食が多い
- 野菜をあまり食べない
- 魚や肉などのたんぱく質が少ない
- ダイエット中、あるいは夏バテで食欲がない
- けっこうアルコールを飲んでいる

## A 暑さとハードワークでバテてない? 「夏バテ&過労タイプ」

- とにかく仕事が忙しい
- 旅行や遊びなどで休日も動き回っている
- 猛暑で体力を奪われている
- 冷房で体が冷えることが多い
- 飲み会が多く、ビールなどを飲みすぎ

## E ストレスホルモンが減少してない? 「副腎疲労タイプ」

- 朝起きるのがつらい、眠っても疲れが取れない
- 慢性的に便秘、体重も増えた
- 風邪や傷の治りが遅くなった
- 甘いものやカフェインをたくさんとっている
- 夕食後になると少しずつ元気になる

## B 睡眠中、知らぬ間に酸欠状態になってない? 「隠れ低呼吸タイプ」

- 睡眠が浅く、熟睡感がない
- 日中に眠気が強く、ダルい
- イビキや寝息が聞こえると言われる
- 顔色が悪い、唇の色が紫っぽい
- 太っている、あるいは胸板が薄い華奢な体型

## F 顔色が悪く、フラつきやめまいがない? 「貧血・低血圧タイプ」

- 立ちくらみやめまいがする
- 動悸、息切れがする
- 朝、起きるのがつらい
- 顔色が悪い、青白い
- 月経量が多い

## C 睡眠時間が少なく、一日中眠くない? 「睡眠不足タイプ」

- 睡眠時間が毎日6時間以下
- 眠りが浅く、熟睡感がない
- 日中の眠気が強い
- 電車などですぐに寝落ちする
- 寝る間際までスマホを見ている

疲労が足し算でどんたまっていくのが、「夏バテ&過労タイプ」。睡眠や食事に問題があって、蓄積した疲労を回復できないのが、「隠れ低呼吸タイプ」「睡眠不足タイプ」「栄養不足タイプ」。そして、貧血などの病気が副腎の機能低下などが原因になっているのが、「貧血・低血圧タイプ」と「副腎疲労タイプ」です。該当がいくつ多いタイプが、あなたの疲労原因。もちろん、複数のタイプに当てはまるという人も。疲労は単一原因で起こるより、いくつかの原因が重なって引き起こされることが多いものです。

疲労がどんどん蓄積。回復が間に合わない



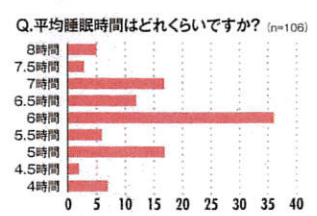
## F 「貧血・低血圧タイプ」

息切れがする、ダルい… 検査で正常でも要注意!

血液検査でヘモグロビン値に異常がなくても鉄欠乏性貧血のリスクがあると満尾先生は指摘します。「女性の基準値は低めに設定されているので、あまり当てにならない。できれば貯蔵鉄がわかるフェリチンを調べてください」。血圧が低めの人も疲れを自覚しやすいもの。階段を上ると息切れがする、ダルい、馬力が出ない人はこのタイプの可能性が大きい。

## C 「睡眠不足タイプ」

睡眠が足りないと疲労回復が間に合いません!



美的クラブアンケート 2016年7月8日現在

毎日、何時間寝ていますか? 美的クラブの調査では平均睡眠時間が6時間の人が最も多いという結果。5時間以下の人も少なくありません。「日中に酸化され傷ついた細胞は、主に睡眠中に修復されます。疲労回復には睡眠がいちばん」と梶本先生。本間先生も「米国では「睡眠は無料の処方箋」と呼ばれています。すぐに寝落ちする人は睡眠不足の可能性が大きい。

### 疲労原因が重なる「ミルフィーユ疲れ」もあり!

疲労がたまる

①「夏バテ&過労タイプ」

疲労が回復しない

②「隠れ低呼吸タイプ」  
③「睡眠不足タイプ」  
④「栄養不足タイプ」

病気かも

⑤「副腎疲労タイプ」  
⑥「貧血・低血圧タイプ」

取り込めず、寝ている間に酸欠状態に陥っている。隠れ低呼吸タイプの女性が意外に多いのです。軽いイビキや寝息がある、いくらずい寝ても疲れが取れない、日中も眠いという人はこのタイプの可能性があります。

一方、疲労の背景に病気がや体の異常が潜んでいる場合も。その代表が「貧血・低血圧タイプ」です。満尾クリニック院長の満尾正先生は「月経のある女性は鉄欠乏性貧血のことが多いので気をつけて」と注意を促します。夏は血圧も低くなるため、貧血&低血圧のダブルパンチで体が酸素不足に傾きやすいのです。

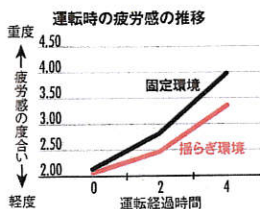
また最近注目されているのが「副腎疲労タイプ」。副腎が疲弊すると、ストレスに対抗するコルチゾールというホルモンの分泌が減り、疲れがひどくなります。だるい、風邪や傷が治りにくい、PMS(月経前症候群)がひどいという方は副腎疲労の可能性がります。エリクソン・アカリニック院長の本間良子先生は話します。さて、あなたの疲労原因は? 原因がいくつも重なった「ミルフィーユ疲れ」もあるので、気をつけて!

どのお疲れタイプにも効果あり!

# 疲労回復に役立つ生活習慣5か条

## 3 「揺らぎ」のある生活で疲労を軽減する

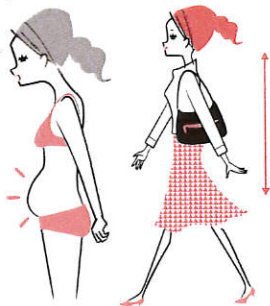
人間は、森の中の木漏れ日やそよ風、滴の細かな水しぶきなどの自然環境の中に身を置くと心地よく感じます。「これらのような一定の平均値から微妙にずれのある、いわゆる『揺らぎ』が、心身を休息モードにする副交感神経を優位にしてストレスや疲労を軽減してくれます。デスクワークで同じ姿勢を続けているときも、適度に立ち上がって姿勢に変化をつけ、揺らぎを加えると疲労が軽減されます」(梶本先生)



疲労感の研究で、環境温度を固定していると疲労感を強く感じるが、気温を変化させて揺らぎを与えた環境では軽減されると判明。(出典：大阪市立大学医学部疲労医学教室)

## 4 姿勢を正しくキープして内臓の下垂を防ぐ

姿勢の悪さなどが原因で、内臓の位置が下がってしまうと、胃腸の機能が低下し疲れやすくなります。さらに、内臓が下腹部に集まり押しつぶされて血流が悪化し、冷えの原因にも。「内臓の位置が下がってしまう内臓下垂を防ぐには、内臓を支えるおなかや背中の中の内臓マッスルを鍛えることも大切です。特別な運動ができなくても、内臓が下がって下腹がぼんやりと出ないように、常に背筋をピンと伸ばすことを意識しましょう」(満尾先生)



## 5 瞑想タイムを作って心身をリラックス!



「心身のリラックスのためには、ひとりの時間を作ることが必要です。ひとりで安心・安全な空間で過ごす、自律神経を休めることができます」と梶本先生。手軽にできるリラックス法は、瞑想タイムを作ること。「瞑想にはストレス解消や脳疲労、精神的な疲れを回復させる働きがあるといわれています」と満尾先生。まずは楽な姿勢で目をつぶり、ゆっくりと呼吸をしながら10分程キープ。頭に雑念が浮かんできたら、呼吸に意識を向けて。

「疲労回復には睡眠が効果的なことは前述のとおりですが、休日だからといってお昼まで寝ていると生体リズムが乱れてしまいます。休日の前日は早めに寝て睡眠時間を確保するべきでしょう」と梶本先生が言うように、生体リズムを乱さないことが、疲労回復には重要です。副腎疲労も、睡眠や食生活に加えて、生活サイクルや、仕事や人間関係への向き合い方など、ちょっとした習慣を見直すことで改善することができます」(本間先生)

ストレスケアを意識した生活で疲労を軽減

## 1 規則正しい生活が生体リズムを整える

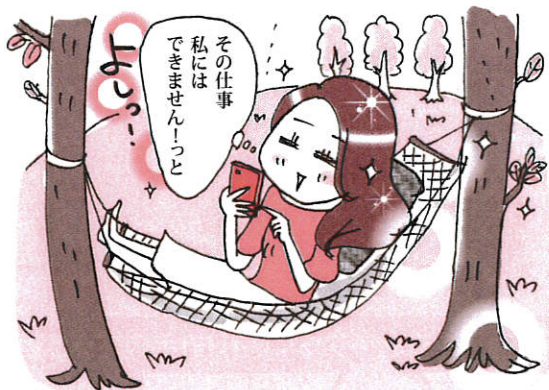
「人間には、簡単にいうと『日中は行動して夜間は休息する』という生体リズムがありますが、夜更かしなどでそのリズムがくずれると睡眠の質が低下。その結果、疲労が回復しにくくなるの

で、規則正しい生活で生体リズムを整えるよう心掛けましょう。生体リズムを整えるには、朝は光を浴び、夕方に夕日を眺め、光の変化を脳と体で感じるのも良いでしょう」(梶本先生)

## 2 「頑張らない」ことも時には大切です!

夜遅くまで残業して疲れているのに、休日も早朝からゴルフに行くなど、仕事もプライベートも充実させるべく頑張る女性も多いはず。「仕事で脳疲労がたまっているのに、運動で交感神経を

さらに優位にしたら、疲れは倍増します」と梶本先生。また、副腎疲労についても、「頑張りが過ぎる人がなりやすいので、状況に応じて手抜きも必要ですよ」(本間先生)



記憶するときに「秋」落葉などの付随情報に伴うと、記憶力が高まる。特に「うれしい」「悲しい」といった感情を伴うことが重要で、多くのことに興味をもち、感動しやすくなると、ワーキングメモリが鍛えられやすい。



とで鍛えられます」(梶本先生)

ワーキングメモリとは、現在の情報を受け入れながら、過去の記憶などと結びつけて複数のことを行ったり、考えたりする一連の脳の動きです。「例えば、自動車の運転中に、周囲の状況を目で感知し、手でハンドルを操作する、助手席の人と会話をするとといった作業を同時に行えるのは、脳のワーキングメモリの働き、これを鍛えることが脳疲労の軽減に役立ちます。ワーキングメモリは人と会って会話のキャッチボールを楽しんだり、いろいろなことに興味をもつことで鍛えられます」(梶本先生)

Check!  
ワーキングメモリを鍛えて脳疲労を予防しましょう