

感動! 年100万円貯まる人の衣食住 / 人生後半に失う&もらえるお金

日経 WOMAN

〔日経ウーマン〕

12 2016
特別定価590円

病気 介護 収入減 etc.

女の5大不安、
もう怖くない!

人生後半に
失うお金
&
もらえるお金

作り置き
レシピ

年100万円増える!

服の
買い方

部屋の
片づけ

《 楽しい! 美味しい! 一生安心! 》

お金貯まる人の 感動の 衣食住

ぜんぶ
見せます!

「お金が貯まる冷蔵庫」の作り方 / 100円グッズのおしゃれ収納術
ムダ遣いしない人のバッグ&財布の中身 / 浮いたお金で「月3000円投資」

Cover model Anne

実質
2000円
もらえる!

ふるさと
納税
かんたんガイド
BEST 30

特別保存版
駆け込み
ふるさと納税
BEST 30

カラダと心の
疲れが消える!
1分メンテ

肩こり
冷え

だるい

モヤモヤ
不安

interview

小池百合子
妹たちへ
大草直子

リピート買い
必須!

カラダを知るプロ&WOMAN読者が太鼓判!

疲れに効くグッズ&食べ物、大集合!

疲れに効果テキメンの優秀アイテムを紹介!
医師や鍼灸師、読者たちに聞いたリピート
買い必須の愛用グッズ、教えてもらいました。
写真/スタジオキャスター



東京疲労睡眠クリニック
院長
榎本修身さん
(→p.112)

脳の疲労を
回復



脳の疲労回復に! 医師が長年愛用するドリンク イミダペプチド飲料

鶏の胸肉に多く含まれる成分「イミダペプチド」を効率良く
摂取できるドリンクタイプ。「イミダペプチド」は、疲労
回復の効果が科学的に証明されている成分。出張先を持
っていくのを忘れて、明らかに疲労感が違います。
機能性表示食品。30ml×10本入り2680円(税込み)
日本予防医薬0120-189-139



「貼るカイロ」をオフィスで 上手に使う3つのワザ はるオンパックス シリーズ

使い捨てカイロメーカーのマイコール社員が、職場でおすすめの活用法
を伝授!「自在に曲がって衣類に貼れる「はるスマートオンパックス」は、肩な
どの湾曲部にぴったり貼れるフィット感の良さが女性に人気です。
(左から)「はるオンパックス14時間」10個入り298円、「はるスマートオンパ
ックス」6個入り248円(共に編集部調べ)/マイコール0282-31-3000

私が教えます!

マイコール 製造管理グループ
館野亜矢子さん

ワザ1 足首や
二の腕に貼る



腕の寒さを感じ
たら、「はるス
マートオンパ
ックス」を二の腕
に貼ってみて。
白と黒の2色展
開で、洋服の色
に合わせれば目
立たない。

ワザ2 椅子の上に貼る



座布団や椅子の
上に直接「はる
オンパックス」
を貼って座ると、
お尻がぽかぽか
温まって、気持
ちいい。

ワザ3 膝掛けの
内側に貼る



膝掛けの内側に
「はるオンパ
ックス」を貼ると、
"即席こたつ"の
ように太ももが
温まる。※起毛
素材は貼りつき
すぎに注意して
下さい。

WOMAN読者発! 疲れ取りアイテム



火を使わないから安心!
せんねん灸 火を
使わないお灸 太陽
「頻繁に風邪を引いていたので
すが、ツボにお灸をすることで、
風邪を引きにくくなりました。
体調維持に効果的」(34歳・
医療・薬剤師)
6個入り、550円/せんねん灸・
セネファ0120-78-1009



効果抜群の
100均アイテム
ダイソー 青竹踏み
「100均で購入。暇なときに乗
ってイタ気持ち良さを体感!
ツボがたくさんある足裏をたっ
ぷり刺激」(39歳・不動産・一般
事務)
100円/ダイソー082-420-
0100



愛用者多数!じんわり温め
めぐりズム 蒸気で
ホットアイマスク
「つけて寝ると、目が温まって
疲れが取れるし、ぐっすり眠れ
ます。翌朝、スッキリ目覚めら
れる」(31歳・外食・接客)
ラベンダー・セージの香り 5枚入
り476円(編集部調べ)/花王
0120-165-696



かわいいふんどしで
冷え知らず!
ウンナクール
ななふん
「ニュースで紹介されていたふ
んどしパンツを試しに購入。冷
えにくくて、いい感じ!」(30歳・
機械メーカー・一般事務)
(右)1300円、(左)1500円/ワ
コール0120-307-056



かわいい!と超話題の
おなか温め
ほほ日 ハラムキ
「薄くてあったか。よく伸びる
のに洗濯すると縮むので、長持
ちしろう。毎日使っています」
(37歳・広告・一般事務)
(左)ねこFサイズ(右)swan no
moriSサイズ 共に3672円/東
京糸井重里事務所03-5770-
1103



鍼灸治療院セラキア 院長
菅田裕子さん
2003年に鍼灸治療院を開
設。婦人科系の不調をはじめ、
不妊症の鍼灸治療に励む。
これまでサポートしてきた不
妊に悩む人の数は、延べ3000
組。

気の流れを整え、脳内スッキリ ヘッドスパ ハンドプロ

頭皮専用のマッサージブラシ。「頭には重要な神経がた
くさん走っており、かっさタイプは頭皮に刺激を加える
際にびったりのアイテム。額から後頭部に向けて流すと、
停滞していた気の流れるため、元気がないときにお
すすめです」。

1000円/満天社06-6708-7744

試してみました!
適度な刺激で、
やる気UP!
(ライターK)



冷えも
改善

デスクワークしながら ゆがまないカラダをつくる ソフト ジムボール

直径26cmのバランスボール。「柔らかいボ
ールのため、椅子の上に置いて座ると半分く
らいボールがつぶれるため、グラグラしませ
ん。デスクワーク時に骨盤を緩めて血行も良
くなり、冷え知らずのカラダになりますよ」。

ネットで1000円前後で購入が可能
/イグニオ

試してみました!
ミニサイズで座
りやすい!
(ライターK)



作り方

- 1 材料を切る。玉ネギ、ニンジン、シメジ
はみじん切りにする。ニンニク、ショウガは
すりおろす。鶏肉は一口大に切る。
- 2 カレーパウダーの中に粒タイプのスパイ
スがあれば、オリーブオイルに入れて弱火で
香りが立つまで炒める。
- 3 ②にニンニク、ショウガを加えてさらに
香りづけをする。
- 4 玉ネギを加えて、弱火〜中火で半透明に
なるまでじっくり炒める。
- 5 ニンジン、シメジを加え、しんなりしたら、
鶏肉を加える。鶏肉に火が通ったら、カレー
パウダーを入れて焦がさないように炒める。
- 6 カレーパウダーと具材がなじんだら、コ
コナツ缶を入れる。さらにトマトソース、
塩を加えて中火で20分程度煮込む
- 7 最後に味を見て塩(分量外)を加え、好
みでガラムマサラを加えて完成。

材料

- ・カレーパウダー (インドカレー用のスパイスが配合されたもの。クミンやクローブ、カルダモンは粒のまま使用すると香りがよい)
- ・玉ネギ …………… 中2個
- ・ニンジン …………… 1本
- ・シメジ …………… 1パック
- ・ニンニク …………… 2かけ
- ・ショウガ …………… 1かけ
- ・鶏肉 …………… 450g(豚肉やラム肉でも可)
- ・オリーブオイル …… 大きじ2
- ・ココナツ缶 …………… 1缶
- ・トマトソース …………… 1瓶(400ml程度)
- ・塩 …………… 小じ3
- ・ガラムマサラ(好みで) …………… 適量

食べ物で消化機能を 整え、副腎疲労も回復 ハーブ解毒カレー

「副腎疲労(→p.113)は病名ではありません
が、臨床現場で注目されています。イライラ
や激しい疲労感があるときは、副腎が弱って
いる証拠。複数のハーブが入ったインドカレ
ー用のスパイスで作ったカレーは、胃腸のメン
テナンスにぴったり」

イライラが
ラクに



よしかた産婦人科 副院長
善方裕美さん

横浜市立大学附属病院婦人科女性健康外来も
担当。更年期を専門とし、女性医学の先駆け
的な存在。骨粗しょう症の研究にも注力。

朝の通勤時に目覚めの1本 チョコラBB ローヤル2

「2日に1本の割合で飲んでます。朝、仕事
場に向かう途中で、コンビニで購入。愛飲歴
は4年ほど。飲むと頭がすっきり、力が湧いて
くる感覚がありますね」。ビタミンB₂、ローヤ
ルゼリーなどを配合、効率良く疲れをケア。

指定医薬部外品。50ml、286円(希望小売価
格)/エーザイhhcホットライン0120-
161-454



頭が
スッキリ

ホルモ
ンケ
ア



女性ホルモン様作用 のサプリでサポート エクエル

「飲み始めて半年、夜まで元気に
過ごせることが多くなりました」。大豆イソフラボンが腸内細菌によ
って作られる成分・エクオールを
含んだ大豆発酵食品。女性ホルモ
ンの減少に伴い、心と体に変化を
感じるゆらぎ世代をサポート。

112粒(1日4粒目安・28日分)4000
円/大塚製薬0120-550708



スクエアクリニック院長
本間良子さん
(→p.113)

カラダも心も、疲れの原因は「脳」にあった!

「脳疲労」をため

24:00 睡眠

あおむけで寝る

熱めの湯に、肩まで長めに、つかって汗をかく

22:00 入浴

お酒を多めに飲んで、疲れを解消

21:00 お酒

19:30 夕食

焼き肉をモリモリ食べて、体に元気をチャージ

横向きで寝る

疲れているときにあおむけで寝ると、のどの筋肉や舌の付け根が弛緩し、気道を圧迫していびきをかきやすい。「いびきや、いびきによる無呼吸は、睡眠中に脳への酸素供給量が不足し、疲労の蓄積の原因になる」(梶本さん)。一方、横向きに寝ると気道が確保され、いびきをかきにくい体勢に。「特に貧血や低血圧の人は、脳への酸素供給量が不足しがちなので、睡眠時の呼吸にも注意が必要です」。

ぬるめの湯で10分以内の半身浴

熱い湯に全身浴で長くつかると、体温や脈拍、血圧が上がり、体の機能を調節する脳や自律神経の疲労が高まってしまいます。「疲労回復には、38~40℃のぬるめの湯に、10分以内を目安に半身浴を。入浴回数も多くて1日に2回にとどめて」(梶本さん)。



お酒は少量、血流を促す程度に

「お酒を飲むと疲れが取れた気になるのは、理性をつかさどっている脳の機能がアルコール成分でマヒするから」と梶本さん。お酒の飲み過ぎは体内で活性酸素を発生させ、細胞の酸化と損傷につながる。「お酒も少量であれば全身の血流を促す効果がある」。適正な飲酒量の目安は、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2杯。ただし、アルコールには覚醒作用があるので、寝る直前の飲酒はNG。

鶏胸肉と酸っぱいものを食事に取り入れる

疲れているとき、焼き肉はカロリーと脂肪が過多で、胃腸に負担がかかる。一方、鶏の胸肉に多く含まれる成分「イミダペプチド」は疲労回復効果が科学的に証明されている。「1日に鶏胸肉100gを2週間取り続けると、脳内の酸化疲労ストレスが減るという研究結果があります。また、酸っぱいものにも含まれるクエン酸も、細胞がエネルギーを生む反応に重要な役割を果たします」(梶本さん)。1日にレモンなら2個、黒酢なら大さじ1杯、梅干しなら2個を目安に、食事に取り入れて。

注目!

女性に多い「隠れいびき」が脳疲労のモト!

「女性は顎が小さく気道が狭いので、いびきをかきやすい。けれども肺容量が小さいため、いびきの音も小さく、見過ごしてしまうことが多い」と梶本さん。「朝起きた瞬間にだるい」「目覚めてから4時間後の、最も覚醒している時間帯に眠気を感じる」といった症状が続く場合は、いびきが原因で睡眠の質が悪化している可能性大。いびきの有無は、睡眠外来などの「終夜睡眠ポリグラフ(PSG)」検査で調べられる(費用は保険適用で3000円程度)。

注目!

「上司に褒められると残業疲れが吹き飛ぶ」はキケン

「人間の脳は、報酬や称賛を得ると多量なドーパミンを分泌し、快感物質は、疲労感を消す作用があり、実際の疲れを覆い隠してしまうことがある」と梶本さん。マラソン中に疲れや痛みを感じなくなるランナーズ・ハイも同様の現象だという。昇進や評価を得て、充実感を持って仕事に動いているときは、疲労感のない「疲労」が蓄積され、体をむしばみやすい。「脳や体を酷使していないかを冷静に判断し、休むことを心がけて」。

今話題!

「副腎疲労」に注目!

普段意識しない内臓「副腎」の大事な役割を知り、「副腎疲労」に陥らないようにケアしよう。

教えてくれたのは、スクエアクリニック院長 本間良子さん



聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、同大病院総合診療内科入局。副腎疲労の夫をサポートした経験から副腎疲労外来で治療効果を上げている。著書に「しつこい疲れは副腎疲労が原因だった」(本間龍介監修、祥伝社)など。

副腎をいたわる習慣

- ◎「コーヒーやチョコレートを取り過ぎない」
「カフェインやチョコレートは副腎を刺激し、疲れさせます。ハーブティーやレモン水がおすすめ」
- ◎「朝食はパンばかりでなく和食も取り入れる」
「小麦粉に含まれるグルテンはアレルギー源になりやすく、副腎に負担がかかる。時々和食に替えて」
- ◎「頑張り過ぎをやめ、昼寝や早寝を」
「睡眠は副腎疲労の最高の治療薬。頑張り過ぎず、疲れたら早寝や昼寝をして副腎を休めましょう」

何に気を付ければいいのか?

働く女性は、仕事や人間関係などでストレスにさらされ、副腎に負担をかけがち。和食中心の食事、カフェインやアルコールを控え、睡眠を十分取るという、体に負担をかけない生活をすることが、副腎をケアすることにもつながる(左参照)。

「副腎疲労」ってどんな症状?

ストレスが続くと、ストレスに対応する副腎が疲弊して、ホルモンを十分に分泌できなくなる。すると「疲れが取れない」「風邪や炎症が長引く」「気持ちが落ち込む」といった「副腎疲労」の症状が現れる。回復には、睡眠や休養を取って副腎を休ませることが最も重要。

副腎ってどこ?

腎臓の上に乗っている臓器で、左右1対ずつある。くるみほどの大きさで、重さは3~5gほど。

副腎って何をするといい?

ストレスがかかると副腎が脳からの指令を受け、ストレスに対応する50種類以上のホルモンを分泌。血糖値や血圧、免疫、代謝など全身の機能を調整する。

ない! 24時間

仕事疲れ、人間関係疲れ、運動疲れ、家事疲れ...
すべての疲れは「脳の疲労」が原因だった!
脳をいたわる新習慣で、今日から疲れのないカラダに!
取材・文/吉楽美奈子 写真/PIXTA

18:00 運動

ジムでたっぷり汗をかくてストレス解消

ヨガやストレッチで汗をかかない程度に血流をアップ

「疲れているときに、運動で汗をかければフレッシュできるといのは大きな間違い」と梶本さん。「仕事などで脳が疲れているとき、さらに汗をかくほどの運動で心拍数や体温を上げると、体の機能を調節するために脳や自律神経が酷使され、疲れが倍増する。むしろ、早く家に帰って休息を取るほうが、脳疲労は軽減します。運動するのなら、汗をかかない程度に血流を促すヨガやストレッチ、ウォーキングなどに。



15:00 休憩時間

栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでもう一頑張り

スポーツドリンクで水分補給

栄養ドリンクやエナジードリンクの多くには、カフェインや少量のアルコールが配合されている。「その作用で覚醒や高揚感が得られるものの、疲労そのものの回復効果は証明されていない」と梶本さん。また、コーヒーやお茶などカフェインを含む飲料は、利尿作用があり脱水が進みやすい。「脱水すると血液循環が滞り、疲れがたまりやすくなる。休憩時はスポーツドリンクで水分補給するとともに、席から立ち上がり血流を促すことがおすすめ」。

12:00 ランチタイム

デスクに座ったまま1人で食事

外出して光や風、緑に触れる

オフィスビル内のように温度や湿度が一定で変化のない環境ほど、脳が疲れやすい。一方、木漏れ日、そよ風、せせらぎといった「自然のゆらぎ」のある環境は、脳にリラックス効果をもたらす。脳疲労を軽減する。「時々窓を開けて風を入れたり、昼は外に出て緑を眺めたり鳥の声を聞いたりするなど、「ゆらぎのある環境」を意識して取り入れて」(梶本さん)。

10:00 仕事

1時間以上集中してパソコン作業をする

「飽きた」ら仕事を小休止する

「「飽きた」のは脳が疲弊している警告のサイン」と梶本さん。パソコンなど1つの作業に集中し続けると、脳の一部が酷使され、活性酸素が発生。脳が酸化ストレスにさらされ、「飽きた=これ以上使わないで」という信号を送る。「3時間に1回15分の休憩を取るより、1時間ごとに5分の休憩を取るほうが、脳の情報処理能力の低下を防げます。飽きたら小休止してトイレに立ったり、別の作業をしたりするほうが、仕事の効率が上がりますよ」(梶本さん)。



注目!

場の空気を読むコミュニケーション上手ほど、脳が疲れにくい?

「脳は集中するほど疲れがたまる」と梶本さん。「脳を疲れさせないためには、注意を1カ所に集中させず、分散させることが大切。そのために誰もがすぐ実践できるのが「会話」だそう。「テレビ司会者のように、場の空気を読んだコミュニケーションが高いほど、脳全体の機能を上げていて、脳が疲れにくい」。職場でも周囲に気を配りながら会話をすることが、結果的に疲れにくい脳をつくることにつながる。

脳の疲れをためる

NG 習慣

脳の疲れを癒やす

OK 習慣

脳疲労をためない習慣で、疲れのない体!

教えてくれたのは、東京疲労・睡眠クリニック院長 梶本修身さん



医学博士。大阪市立大学大学院疲労医学講座特任教授。大阪大学大学院医学研究科修士。2003年から産官学連携「疲労定量化及び抗疲労薬開発プロジェクト」統括責任者。著書に「すべての疲労は脳が原因」(集英社)、「仕事がかどる!超高速脳のつくり方」(宝島社)など。

仕事疲れ、人間関係による疲れ、運動疲れなど、疲労にはいろいろな種類があるが、「すべての疲労は脳の疲れが原因」と東京疲労・睡眠クリニック院長の梶本修身さんは明かす。「過度な仕事や運動、メンタルの悩みなどを脳はすべて「ストレス」として受け取り、対処するためにさまざまな指令を体に送ります。強いストレスが続くと脳内の処理が増大して活性酸素が発生し、脳が酸化ストレスにさらされ本来の働きができなくなる。そのとき脳は「疲れた」というシグナルを体に送るのです」つまり、疲れのない体をつくるためには、脳を疲れさせないことが何より重要なのだそう。「脳の疲労を取る唯一の方法は、睡眠を取ることで。同時に、ちょっとした工夫で脳が疲れにくい環境をつくることもできます。上の「脳の疲れを癒やすOK習慣」を参考に、日常生活にぜひ取り入れてみてください」(梶本さん)