

37歳、輝く季節が始まる！

MUSE

オトナミューズ



特別付録

BEAMS

ビームス

超ハイクオリティ！
大人の上質リュック

サイズ（約）

タテ36×ヨコ28×マチ12cm

最高傑作！

1

特集

お買い物ホリデー！

57 /

9 JANUARY /

00yen 特別定価



別冊付録：毛穴問題どうすればいい

ミューズ世代の **だるい 疲れが取れない やる気が出ない**

「なんとなく不調」にさようなら

病気ではないけれど、いつも体調が悪い……。そんな「なんとなく不調」に悩まされているのはあなただけじゃない！

ミューズ世代が抱えがちな不調と向き合い、その原因と対処法をお教えます。

photo_HISASHI OGAWA (still) image photo_AFLO gettyimages edit_KAORI SUTO

〈お話を伺った方々〉



南上夕佳さん

植物療法士。本誌の連載でもおなじみ、ルポア フィトセラピースクールを主宰する森田敦子に師事。からだと心の不調を整える初著書『自然ぐすり生活』(ワニブックス)を上梓。



山崎まいこ先生

まいこ ホリスティック スキンクリニック院長。腸内環境を整えて肌の健康を取り戻す「腸質スキンケアプログラム」をはじめ、ホリスティック医療で心身の美しさをサポート。



本間龍介先生

スクエアクリニック副院長。妻である本間良子院長と共に、日本における副腎疲労のバイオニアであり、監修書籍『しつこい疲れは副腎疲労が原因だった』(祥伝社)など多数。

なんとなく不調の原因って何なの？

からだにはっきりした症状が現れないだけに、
どうしていいかわからない「なんとなく不調」。

医師や植物療法士の先生方に
原因と対処法を聞きます。

ストレスや生活習慣の蓄積が
さまざまな症状で現れる！
朝からぐったり疲れていたり、
普段元気でもガクッと体調を崩したり。
気力だけでは頑張れなくなる
ミューズ世代のからだに、一体、
何が起きているのでしょうか？

「30代後半からの不調にはホルモンバランスが大きく関係しています。生理の周期に合わせて分泌される女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは、共に35歳くらいから減少し始めますが、このホルモンバランスの乱れにより、からだや心にさまざまな不調が現れます」(山崎先生)

「そこに過度なストレスが加わると、憂うつ感や無気力、イライラなど更年期と似たような症状を引き起こすことも。からだはストレスを感じると、副腎という臓器からコルチゾールというホルモンを分泌して軽減しようとしませんが、日常的にストレスが多過ぎると、その機能が低下してしまいます。すると、免疫力も下がり、慢性的な疲れをはじめ、ブレ更年期やPMS(月経前症候群)がひどくなったりするのです」(本間先生)

「仕事や育児に忙しいミューズ世代はストレスを抱えがち。ストレスは人間関係や仕事など本人が自覚していること以外にも、環境(騒音、気温、気圧の変化など)から無意識に感じています。ストレスが蓄積すると自律神経のバランスが崩れ、体調不良を感じやすくなります。特に、今の時期は秋から冬への変わり目で、日照時間が短くなることで感情や気分をコントロールするホルモン、セロトニンが出にくくなり、不調もピークに」(南上さん)

さらに、普段の食生活や住環境も不調の原因になっていると語る
本間先生。

「40年近く生きていけば、体内には毒素がいっぱい蓄積しています。食べ物から取り入れた水銀や鉛などの重金属、化学調味料、保存料、農薬、マイコトキシン(かび毒)など。からだは食べ物によって構成されているわけだから、悪いものを食べていけば悪い反応が出やすくなるのは当たり前。住環境もそう。肌に直接触れる衣類やシーツの洗濯洗剤や柔軟剤、部屋の匂いやかび対策の消臭剤に、有毒物質が含まれるものを使っていると、体内で溜まりに溜まって体調不良が起きてくるのです」

**悪いものは体内に入れない！
毒素は出すように心がける**

加齢によるホルモンバランスの乱れやストレス、食生活、住環境など、いくつもの要因が重なって起きて「なんとなく不調」。改善したいものの、どこから手をつけていいか途方に迷ってしまう……。

「そう悲観せず、シンプルに考えるようにしましょう。悪いものを入れない。そして、体内に溜まった悪いものを出す。どこか調子が悪くなると、薬だのサプリだの鍼だの、すぐ何かを足そうとするでしょ？ それは対症処置のマンションを外側だけ一所懸命補強しているようなもの。上辺だけでなく、根本をどうにかしようという意識を持つこと」(本間先生)

悪いものを入れず、体内から毒素を出すためには腸の働きが重要だと山崎先生。

「なんとなくの不調を抱える女性には腸内環境が悪いことがほとんど。腸には栄養素を吸収して血液に送り込み、有害なものはプロットクする働きがありますが、腸内環境が乱れていると、有害なものもどんどん入ってしまいます。肌に届くものも悪くなるのでくすみが出たり、老廃物が溜まってうまく排泄できず便秘になったり。腸をキレイにすることで、肌がキレイになり、全身の免疫力も上がり、代謝も上がります。ストレスを溜め込んでしまうと、腸内環境が悪化してしまうので、日々ストレスを解放するように心がけて」

「ストレスは常にあるものと思っからだをケアしてあげることが大事。ストレスで自律神経が乱れると言われても、自律神経ってどこ？ どうすればいいの？ と思うかもしれませんが、自律神経は全ての内臓に張り巡らされていて、私たちの意志に関係なく動いている神経です。自律神経を整えるには、特別なことをするのはなく、太陽の光を浴びて、規則正しい生活を送り、質のいい睡眠をとるのが最良の方法です」(南上さん)

**そして、不調を感じたら
ときには休むことも必要**

「世の中、体力がある人もいれば、ない人もいます。みんながみんな同じではない。仕事と子育てを両立して何でもこなせるスーパーウーマンもいますが、そこを目標にして走り続けた結果、倒れていたのでは近づくどころか遠ざかってしまっています。1人1人の天才になれなくても、残りの人生の凡人のトップを目指せばいい。周囲に合わせて頑張り過ぎないことが大切です」(本間先生)

Let's Start! 元気を取り戻す 今から始める健康習慣

「なんとなく不調」を解消し、健康を取り戻すには今までの生活習慣を見直すこと。今すぐ始められる方法を御三方に教えてもらいます。

MORNING



1 起き抜けのコーヒーの代わりに コップ1杯の塩水を飲む

「目覚めのコーヒーを習慣にしている人は多いと思いますが、コーヒーに含まれるカフェインは中毒性があり、一時的に活力をもたらすものの、切れるとさらにひどい疲れを招きます。代わりに、コップ一杯の塩水を飲みましょう。塩分は控えたいほうがいいとされていますが、それは外食などで使われる塩化ナトリウムの純度が高い精製塩。多様なミネラルを含んだ良質な海塩は、からだの調子を整え、血圧を下げるという報告もあります」(本間先生)

2 毎日、同じ時間に朝日を浴びる

「毎日、同じ時間に窓を開けて太陽の光を浴びるだけで、1日中元気に過ごせ、夜もぐっすり眠れるようになります。これは、朝日を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、自律神経のサイクルが整うため。曇っていても雨が降っていてもOK。自分の起きる時間で構いませんが、毎日同じ時間に起きることがポイントです。週末の朝寝坊は、体内時計を狂わせ、逆に疲れが取れにくくなるため、二度寝するなら朝日を浴びた後に」(南上さん)

3 乳酸菌を摂る

「ストレスを溜め込んで腸内環境が悪化すると、悪玉菌が増え、便秘や下痢になり、さまざまな不調が起こってきます。腸の細胞はわずか2〜3日で入れ替わり、よくも悪くもすぐに変わるため、いつも気にかけて整えておく必要があります。乳酸菌を積極的に取り入れ、腸内の善玉菌を増やすようにしましょう。乳酸菌を多く含む熟成味噌やぬか漬け、豆乳ヨーグルトといったいろんな発酵食品を摂るようにしたり、乳酸菌生成エキスを活用して」(山崎先生)

4 運動はランニングより筋トレ! 電車の中で立つだけでもOK

「運動して汗をかくと、体内に溜まった毒素が出て気分もスッキリ。疲れて運動できないならサウナや岩盤浴でも」(本間先生)。「運動はランニングより筋トレがオススメ。女性はそもそも筋肉が少ないですが、年齢と共にさらに減り、それに伴って基礎代謝も落ちます。すると体温も低くなり、血糖値も乱れやすくなる。筋肉をつけて血糖値を安定させることでメンタルの浮き沈みもなくなります。ジムに行く時間がない人は、自宅でスクワットをしたり、電車の中で立つだけでも筋肉組織が大きい下半身を強化できます」(山崎先生)

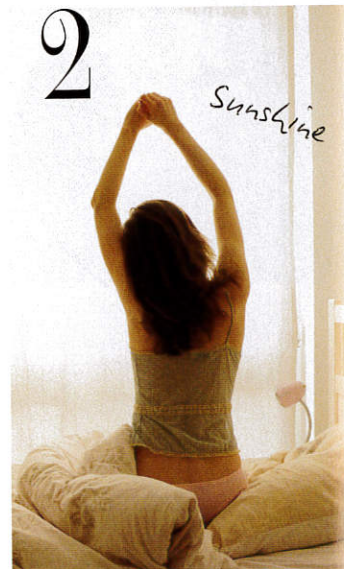


不足しがちな
ミネラルを摂って
不調を解消!

コップ1杯に小さじ1/2程度
の海塩を混ぜます。精製
塩や天日塩の表記があるも
のはミネラルがほとんど入
っていないので原材料名が
海水のみのものを選んで。



腸内で自分の乳酸菌を増やし、健康な腸へと
導く乳酸菌生成エキス。アルベックス 10mL×
30包 ¥8,000(B&S corporation/まいこ
ホリスティック スキンクリニック)



Sunshine



筋肉組織の大きい
下半身を鍛えるには
スクワットがいい



4

6

Naptime



5

DAY TIME



5 ランチはながら食べしない

「スマホやテレビを見ながら一人でランチしたり、オフィスのデスクで仕事しながらご飯を食べていませんか？ 日中のからだは自律神経の交感神経が優位で活動モードになっていますが、食事のときはリラックスモードの副交感神経に切り替わります。本来、食事と向き合う時間にひっきりなしに情報を得ていては、自律神経が休まず、消化も悪くなってしまいます。ながら食べをやめ、旬の味覚をひとつひとつ味わいながらいただくようにしましょう」(南上さん)

6 5分でいいから昼寝する

「慢性的に疲れが取れない副腎疲労を患う患者さんの多くは睡眠時間が短い傾向にあります。寝ない、食べないで元気になるのは無理！ 1日7～8時間は寝て、日中もつらいと感じたら我慢せず昼寝しましょう。米国では昼寝を“パワースリープ”と呼んだり、“睡眠は無料の処方箋だ”と言い、社員に仮眠タイムを認めている企業もあります。5分程度の睡眠でも疲労回復とストレスの解消に大きな効果があり、仕事の効率も上がります」(本間先生)

7 ベルガモットの香りを嗅ぐ

「日中、なんとなく気分が落ち込んだり、やる気が起きないときに頼りになるのが香り。五感のなかでも最も原始的で、脳までダイレクトに届く嗅覚を利用して精油の香りを使い分けられ、あらゆる不調を改善できます。元氣になりたい人にオススメなのはベルガモット。自律神経を整え、リラックスや気分を高める効果があります。柑橘系の香りは男性がいる空間で使っても嫌がられないはず。仕事の合間や移動中に嗅ぐだけでも瞬時に回復します」(南上さん)

8 1日15分、自然の中に身を置く

「自然の中にいると、心身共にリフレッシュされ、気付くと元気になっているもの。1日15分公園にいただけで、ストレスを感じたときに分泌されるホルモン、コルチゾールや血圧が下がるというデータがあるくらい、自然と触れ合うのは現代女性にとって必要なこと」(南上さん)。「裸足で土の上を歩けば、電磁波デトックスにもなります。週末に海や山に出かけたり、それが難しいなら植物や土に触れるだけでも不調が改善されます」(山崎先生)

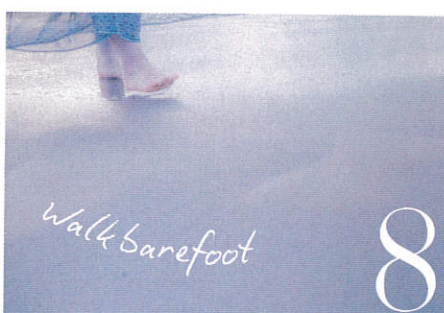
9 洗濯洗剤を変えてみる

「いつまでも健康でいるためには、からだに悪いものを入れないことが大前提。食事はもちろん、肌に直接触れるものも何を選ぶかが重要になってきます。おしゃれ好きのミューズ読者なら洋服の素材にも気を付けていると思いますが、盲点になりがちなのは、それらを洗う洗剤や柔軟剤。リスクの高い化学物質の含まれた洗剤は安価ですが、できるだけ避け、少々割高でもからだに健康に優しいオーガニックを選ぶのが懸命」(本間先生)



ティッシュやマスクに1滴付け
嗅ぐと元気に！

左：エッセンシャルオイル ベルガモット 10mL
¥3,564(サンリツ)、右：
エッセンシャルオイル
ベルガモット BIO 10
mL ¥2,916(ファファ
ラ/ロゴナジャパン)



Walk Barefoot

8



柔軟剤いらずで
赤ちゃんも安心の
オーガニック洗剤

左：NATURAL LAUNDRY DETERGENT
900g ¥1,800、タオル
上 ¥2,500、タオル下
¥2,000(全てナナデ
コール/サロンド・ナ
ナデコール)、右：ナ
チュラルウォッシュリキッド
750mL ¥1,200(ソネ
ット/コスメキッチン)

NIGHT



10 食事は砂糖、グルテン（小麦）、カゼイン（乳製品）を減らす

「白砂糖、小麦、乳製品のような白い食材は、血糖値を急激に上げ、からだに負担をかけるだけでなく、気分の浮き沈みやイライラも誘発。また、小麦に含まれるグルテン、乳製品に含まれるカゼインはアレルギー源となりやすく、腸に炎症を引き起こすことがあるため減らすべき。日本人に合う食事は昔ながらの和食です」（本間先生）。「ヘルシー志向の女性はサラダなど生野菜を好みますが、消化に負担がかかるため、ガスが溜まってお腹が張る原因に」（山崎先生）

11 マッサージやスキンシップで人の温もりを感じる

「日々ストレスに晒されているからだを癒してくれるのがスキンシップ。肩甲骨の間あたりをさすってもらうと、背中に沿って通っている自律神経が緩み、リラックスした気持ちになります。好きな男性に触ってもらうのがベストですが、マッサージに行くのでも効果的。2週間に一度でも1カ月に一度でも、人の手が触れる機会を作るようにして」（南上さん）

12 デリケートゾーンをケアする

「日本人女性にはまだまだ習慣になっていませんが、デリケートゾーンのケアは女性ホルモンを高める意味でもとても大事。膈内をマッサージすると、子宮や卵巣の血流がよくなり、エストロゲンとプロゲステロンをスムーズに分泌できるようになります。洗浄は専用ソープを使い、常在菌や潤いを保持したまま、ニオイやかゆみの元をオフ。年齢と共にひどくなるPMSにも植物の力を借りて。チェストツリーやレディースマントルなどのハーブを配合したサプリメントが生理前の症状を緩和」（南上さん）

13 お風呂でからだの冷えを取る

「冷えは万病の元。体温を上げれば、免疫力が上がり、活力も湧いてきます。毎日、お風呂に入っているのに冷えが解消されないという人は、お風呂の入り方を見直して。寒くなる冬場は熱いお湯に入りがちですが、それでは肌の表面だけ熱くなり、深部まで温まっていません。ぬるま湯から徐々に温度を上げていくのがポイントです。からだに不足しがちなミネラルを含む死海のバスソルトを使うと、デトックス効果も望めます」（山崎先生）

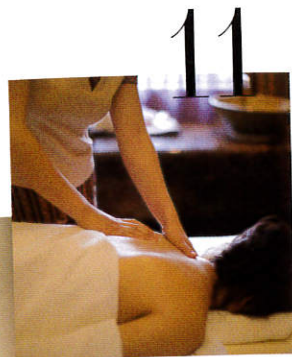
14 就寝前はスマホや飲食をやめる

「朝起きたときの爽快感がなく、ぐったり疲れているのは良質な睡眠を取れていない証拠。睡眠の質を決めるのは入眠して90分以内に分泌される成長ホルモン。これが増えると疲労回復され、翌日も元気に。成長ホルモンを促すには就寝1〜2時間前からパソコンやスマホをやめ、お酒を飲んだり、食事をするのも控えて」（山崎先生）



10

バスタやパンを主食にするのは控え、疲労回復にきくビタミンB群や不調を改善する亜鉛を多く含む魚介類や肉、野菜などは積極的に摂りたい。



11



12

左：精油をブレンドしたデリケートゾーン専用ソープ。アンティーム フェミニンウォッシュ 120mL ¥2,000、中：ハーブ配合でプロゲステロン分泌を促進。シークルドゥ 60錠 ¥6,000、右：萎縮した膈を優しくケア。パーシングオイル 30mL ¥10,000（全てアンティーム オーガニック / サンプル・インターナショナル）

13

お風呂の入り方

38度のお湯から10分くらいかけて40度に上げ、一回上がってからだや頭を洗う。また10分かけて42度まで上げる。いきなり熱い温度で入ると違い、湯上がり後ののぼせや冷えがなく、からだの芯からポカポカに。

ミネラル豊富なデッドシーソルトでデトックス



ジョルダニアンデッドシーソルト 500g ¥3,800（バラカ/まいこ ホリスティック スキンクリニック）



14

日中に適度な運動をすると、成長ホルモンが増えてぐっすり眠れるように。眠るときは自律神経が副交感神経に切り替わるように、部屋を暗くしてリラックスして。