



## むくみは疲労のファーストサイン

夕方から夜になると、脚がむくんでパンパンになっている。もつとひどいときは、朝起きてもまだ顔がむくんでいる、脚がパンパンに張っているなどは、かなり体調が悪い証拠です。年を重ねることに新陳代謝は少しずつ低下します。筋力も、卵巣機能も落ちてくるにもかわらず、充分な運動量を確保できないと、体内の循環が悪くなり、大量の水分が本来は必要としないところにたまってきてしまいます。

細胞内に必要な水が充分あるときは、肌はツヤツヤでピンと張っています。しかし、むくんでいるときは細胞外の水が多く、細胞内には必要な水分が入っていないので、かえって肌は脱水症状をおこしてカサカサと乾燥気味になります。

## 冷えやすい、むくみやすいのは骨盤の形のせい

男性の骨盤は、カクテルグラスのような形で、底の傾斜がまっすぐで長くて大きいのが特徴です。

女性の骨盤は、男性より狭くて、底の方が丸い急カーブを描いているプランテークラスみたいな形です。



脚から上がってくる静脈は、女性の場合、骨盤に沿って大きくカーブせざるを得ないため、下半身の血行がうっ血しやすいのです。また、狭い骨盤の中に、直腸、膀胱、尿道、子宮、卵管、卵巣、膣が納まっているキチキチの状態です。

以上のことから、男性にくらべて女性は下半身の血行が悪く、冷えやすい、むくみやすい症状が出やすいのです。

## 塩分控えめ腹八分目で

生理前の時期はむくみやすいので、塩辛いものをセーブし、腹八分目で消火器を休めましょう。腎臓、肝臓の働きを高めることが、むくみ対策になります。

## 水分はたっぷり

生理周期による女性ホルモンの変動や疲れや運動不足によっておこるむくみは、「休みたい」という体のサインなので、睡眠を充分とることが大切です。

むくむからといって水分をとらないのは間違いです。体内の必要なところには水分がなく乾燥しているので、ミネラルが豊富な水分をたっぷりとって下さい。水分を制限すると、血液ドロドロになって血栓症をおこしやすいので要注意です。

## むくみに効く小豆

小豆は生理前や生理中のむくみに効く食材です。砂糖は使わず、小豆をただただ鍋で煮て、あくもそのままにして、ゆで汁ごと食べてみて下さい。小豆を白米と混ぜてお粥にするのもオススメです。



## むくみやすい人ほど、運動は習慣に

ウォーキング、カラオケ、逆立ちも血行促進になります。深呼吸…胸部(肺のまわり)の筋肉は大きいので呼吸筋をよく使くと、運動にもなり、血行改善にも役立ちます。



## 不必要な水分を排出するために、汗をかくことが大事

お風呂やお湯を使って行ってみましょう。神経を休め、汗を出すにはいつもより長めの半身浴でゆっくりリラックスして、じつくり汗を出しましょう。腰湯、足湯もオススメです。リラックスしながら体を温め汗をかくと、血行が良くなり冷えを解消できます。そうすると、改善できる不調がたくさあります。温湿布などで腰を冷やさないようにしましょう。

## 腰湯：41〜42度の熱めのお湯をおへその高さ程度にはり、腰と足先をつけます。お風呂

の中に小さい椅子を入れ、腰と足先だけお湯に浸かるようにしても良いです。肩に大きめのタオルをかけたリシャツを着て、10分以上は入って下さい。お湯が冷めたら差し湯をします。



運動、ストレッチ、マッサージなどをしっかり行うと効きめが出ます。心の緊張をほぐし、体を緩めることで不快な症状を取り除きましょう。

## 足腰のストレッチはとても有効

### 手脚フラフラ

両手、両脚を上を上げ、両手両脚4本が空中でぶつかるようにフラフラ。自然呼吸でゆっくり10カウント。腹筋にも効き、特に脚のむくみ解消に。

### 足の裏、つま先のばし

あお向け寝で腰を床につけたまま、息を吐きつつ、両かかとを気持ちの良いところまで突き出し10カウント。次につま先をゆっくり伸ばし10カウント。

### 脚の付け根ストレッチ

片脚を伸ばしたまま、もう一方の脚を曲げ引き寄せる。手のひらで伸ばした方のももを10回押す。次に胸を脚に近づけて、伸ばした足の親指を手でつかみ、10カウント。反対側も。

## 水分を体外に排出するお茶を飲む

ハーブには不調を整える力があります。お茶として飲むと美味しくハーブの良さを実感できます。

## 美味しいハーブの飲み方

葉や花などはポットに熱湯を注ぎ、3分ほど置いてから紅茶同様に入れます。フェンネルの種子やローズヒップのようにかたいものは5分以上置きましょう。

ティーバッグでも、ポットには必ずふたをして下さい。ふたととったとき、最初に立ち上がる湯気には貴重な香り、精油分も含まれているので、開けた瞬間の香りをしっかり楽しんでから飲んで下さい。

ハーブを選ぶときには、ハーブ自体のクオリティがとても大切です。新鮮なものを買きましょう。古くなったものは、香りも味も美味しくないのです。

フェンネル 体内を浄化する働きにも優れています。利尿作用があってむくみに効果あります。セージ 血行を促進し新陳代謝をアップ。冷え、むくみの改善にもオススメです。ローズヒップ 利尿作用+ビタミン補給にも最適です。

ウコン 利尿作用+肝臓を守ります。  
ジンジャー 利尿作用+からだを温める効果もあります。

