

# 不快な症状は 未病のサイン!

## 不調につながる女性のホルモンのめぐり

職場環境の充実や社会環境など、女性が活躍する機会も増えている昨今。忙しい日々の中で、なんだか身体がだるい、イライラする、お腹が痛いなど、「なんとなく不調」を感じる女性は多いはず。その原因、ストレスによる女性ホルモンのバランスの乱れかも…!?

### 若い女性が気をつけたい3つの未病

#### 1. 月経に伴うトラブル、 月経前症候群 (PMS)

月経痛は、下半身の血のめぐりが悪いと悪化しがちです。また、月経不順は、女性ホルモンのバランスとの関係が深く、ストレスなどの影響により周期の乱れが生じることもあります。さらに、「月経前症候群 (PMS)」と呼ばれる心身の不快な症状が起きます。水のめぐりが悪くなってむくんだり、気のめぐりがとどこおって胸が張ったり、腸の運動不全から便秘にもなりがちです。これらは個人差があるものの、女性特有の未病状態と言えますが、月経痛や月経不順は子宮関連の病気の予兆の場合もあります。若い女性の子宮関連の病気が増加傾向にあり、早期発見による治療が重要な子宮頸がんをはじめ、不妊の一因となる子宮内膜症などに気をつける必要があります。

#### 2. やせ過ぎ

女性ホルモンを作るのは体内の脂肪分です。過度なダイエットや、やせ過ぎ (BMI: 18.5未満) は、女性ホルモンの分泌を低下させ、月経不順やPMSを悪化させる原因になります。やせ過ぎを感知した脳は、体が危険な飢餓状態にあると判断し、排卵を止めて妊娠できない状態にしてしまうため、不妊の原因にもなります。また、やせ過ぎは免疫力の低下を招くため、かぜを引きやすくなったり、病気が治りにくくなります。スリムなほど健康という認識は誤りで、「やせ過ぎ」は、若い女性が気をつけたい未病です。

#### 3. 骨量不足

骨を作るのも、女性ホルモン・エストロゲンの仕事です。女性は50歳前後に閉経しますが、それ以降はエストロゲンの分泌は男性より少なくなり、骨量が減少していきます。その後の骨粗しょう症を回避するためには20歳代までにしっかりした骨をつくり上げ、できるだけ最大骨量を増やすことが重要です。そのためには、しっかり食べて十分にエストロゲンをとり、カルシウムを摂取し、骨の強度を保つ適度な運動、カルシウムを吸収するビタミンDを活性化させる日光浴を続けていくことです。骨量の低下は、若年性の骨粗しょう症や出産後の圧迫骨折などにつながる、未病です。

女性ホルモンのめぐりを良くし、元気で生き生きとした毎日を送るためには、バランスの良い生活習慣 (食・運動・社会参加) が大切!

毎日忙しい、働く女性は、  
**運動 + 食事 + 休息**  
のバランスを補う機会が必要。  
(いやし)

神奈川県西地域を楽しみながらめぐり、  
未病を改善していきませんか?

## 温泉も楽しめる 県西地域4つのプチ旅

「未病女子カラダのめぐり改善」プチ旅では、「気のめぐり」「血のめぐり」「水のめぐり」の3つのめぐりをテーマに、神奈川県西地域をめぐっていきます。県西地域には豊富な温泉スポットがあるのが魅力的。運動後、温泉で汗を流してリフレッシュしましょう。自分に足りない「めぐり」を見つけ、運動後、温泉まで楽しめる県西に行ってみては?

### 海めぐりプチ旅

生命の源である海水成分の微粒子いっぱいの空気で、心身をリフレッシュ!



### 森めぐりプチ旅

新緑、紅葉…森の彩に刺激され、脳の働きを活発に!



### 歴史めぐりプチ旅

歴史スポットを楽しみながらウォーキング。歴史・文化をめぐり、基礎体力アップ!



### 水のめぐりプチ旅

揺れる水面 (みなも)、せせらぎの音など、水辺の持つリラックス効果でストレス解消!



詳しくは中面へ→

Otsuka

カラダにやさしい  
入浴のこころえ

「食事や飲酒の直後は避けて、いきなり湯船に飛び込まず、湯上がりの一杯はイオンの水イオンサプリ、ポカリスエット。」

大塚製薬(株)は神奈川県との包括協定に基づき、県の未病女子対策の推進に協力しています。

## あなたもビミョーに未病女子?

### からだの不調チェックシート

未病とは、健康と病気の間の状態。女性の心身の不調は、未病のサインであることがあります。あなたが感じる不調とうまく付き合っていくように、チェックシートを活用して、カラダのめぐりを改善してみませんか?



チェックシート



未病女子LINE

発行: 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 TEL.045-210-4746  
監修: 慶應義塾大学 渡辺賢治教授  
企画・制作: 一般社団法人未病息災推進協議会

2017年2月作成

# 未病女子 カラダのめぐり改善 プチ旅

## 都会のお近く・神奈川県西地域活用術

むくみ

腰痛

だるさ



肩こり

冷え症

目の疲れ

「なんとなく不調」を感じるあなたに

「なんとなく不調」な状態を改善してみませんか?

日中はストレスだらけの職場で過ごし、朝晩は満員電車にもまれての通勤: 毎日の家事・育児に加えて、高齢になってきた親も心配: 女性は、ココロのリラックスも、カラダの休息もままなりません。東京都の南、神奈川県には、そんなあなたをいやす空間があります。週末に神奈川県西地域のスポットをめぐりながら、気のめぐり、血のめぐり、水のめぐりをすっきりさせ、

# 不調の原因は ストレス!?

## 女性を取り巻くストレスだらけのツライ環境



パソコン作業による  
肩こり、  
目の疲れ、  
腱鞘炎



夏、冷房が効き過ぎのオフィス  
冬になれば、空調による乾燥肌



女性同士の  
人間関係  
あ、メールに返事  
しないと。。。

仕事量、責任…  
管理職は男性ばかり  
仕事が多くて  
息つく間もない…



仕事と子育ての両立、  
そして介護も?  
あかちゃんの夜泣きで  
睡眠不足



気を晴らす機会がない…  
気分転換したいけど、  
仕事で疲れて運動する気にも  
なれない。



わたしって、  
ビミョーに未病女子?

女性に優しい環境って、まだまだ。。。  
ストレスだらけのつらい環境がホルモンバランスにも  
影響して、「なんとなく不調」につながっているかも。

働く女性の未病改善の4項目

- ストレスを溜めない
- バランスの良い食事
- カラダを冷やさない
- リラックス&ぐっすり睡眠

楽しみながら、未病を改善!

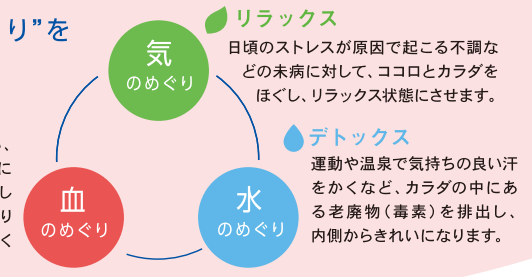
# 神奈川県 県西地域でカラダのめぐり改善プチ旅

神奈川県県西地域は、森・山・湖・海などの豊かな自然や、東海道ゆかりの歴史などが体験できる、アクティビティの宝庫です。楽しみながら様々な体験ができるおススメのスポットを紹介します。

3つの“めぐり”を良くしよう!

● **あたため**

お悩みの女性が多い、手足の先などの冷えに対して、カラダを動かしたり、カラダを温めたりして、血のめぐりを良くします。



## 海のめぐりプチ旅

湯河原町、真鶴町の海のスポットを活用するプチ旅。海水成分の微粒子を含む海辺のすがすがしい空気、耳に心地よい波の音、歩くだけでも筋力アップにつながる砂浜などが、心身をリフレッシュさせてくれます。心身ともに疲れを感じる方、重い心を晴れ晴れとさせて、未病を改善していきましょう。



1 **お宿 ながお**

5部屋の小さな旅館。地場で水揚げされたお刺身と源泉100パーセントのかけ流し温泉が特徴。魚を食べて生活習慣病の予防を。



4 **ロッキーマリン**

釣りをしていると、肩の力が抜け、長時間自然にリラックスしている状態に。独自プログラム「海♡女子会」は「神奈川県でこブランド」認定で初心者も安心です。



5 **真鶴岬**

大海原が展望できる景勝地・真鶴岬には、照葉樹が生い茂る森に整備された遊歩道が。ウォーキングして岬の先端の三ツ石海岸に出れば、磯遊びもできる絶景スポットです。



3 **湯河原海浜公園**

テニスコートやプール(夏期)もあります。相模湾を望む芝生広場で、海ヨガをすれば、自然の中でゆっくりとリラックス!



## 森のめぐりプチ旅

南足柄市、松田町、大井町、中井町の森のスポットを活用するプチ旅。樹木が発散する「フィトンチッド」には殺菌浄化作用や人の細胞を活性化させる効果があります。疲れて体が思うように動かないというときは、森から元気をもらいながら未病を改善していきます。



1 **県立21世紀の森**

一面に緑が広がる自然空間の中で、澄んだ空気を体を感じながらウォーキング。ノルディックウォーキングやヨガなど未病対策プログラムも開催されています。



4 **大井町農業体験施設 四季の里**

さつまいもやみかんの収穫、田植えなどが体験できます。土いじりはリラックス効果がありストレス解消にもつながります。



2 **モダン湯治おんりーゆう**

体に最も良いと言われる38℃の「ぬるゆ」で長湯がおススメ。地元野菜活用のヘルシーメニュー、ヨガ体験講座なども充実。



3 **松田山ハーブガーデン**

180種以上のハーブが植栽されているハーブガーデン。ハーブを用いた料理やハーブ体験など、ハーブがいっぱいです。



5 **中井中央公園**

天気の良いれば富士山・箱根連山の絶景を臨むことができ、ゆったり、のびのびした気分を満喫できます。各種スポーツができる広場も。



## 歴史のめぐりプチ旅

小田原市、箱根町の歴史のスポットを活用するプチ旅。歴史スポットをめぐりながら楽しくウォーキングすることで、街歩きの楽しみを知り、日頃の生活にも生かして、未病改善をめざします。歴史や文化が好きだという方は、この歴史的文化財を活用し、楽しみながら基礎体力をアップさせられます。



1 **箱根湯寮**

箱根湯本駅から無料送迎バスで3分。大浴場はもちろん、19の貸切個室露天風呂も人気。泉質は単純アルカリ泉の女性に優しい美肌の湯。



2 **強羅ファンゴのお宿 瑞の香り**

大涌谷からのにごり湯を贅沢にかけ流しています。関東ではここだけの温かい温泉泥を使った「ファンゴセラピー」も提供。



3 **長興山紹太寺**

普茶料理(中国風の精進料理)を予約制で味わえます。精進料理は、栄養バランスに優れ、動脈硬化などを予防するパワーを秘めていることも分かっています。



4 **鈴廣かまぼこの里**

かまぼこの博物館や小田原・箱根の名産品が揃うショップなど。「買う・食べる・遊ぶ」をテーマに和の食文化の深みを、観て、触れて味わえます。



5 **小田原城**

平成の大改修でリニューアルされた展示が大評判。天守閣からの眺望は格別です。「歴史」はもちろん、そうでない女性にもおススメ。



## 水のめぐりプチ旅

山北町、開成町の水辺のスポットを活用するプチ旅。水辺では、水の流れなどの音が聴覚、水面に反射する光などが視覚を刺激するなど、自然が五感に働きかけ、気持ちをリラックスさせ、落ち着かせてくれます。精神的な疲れを感じている場合、水辺でリラックスしながら未病を改善していきます。



1 **丹沢湖**

湖畔ではサイクリングやマラソン、湖面ではボートや釣りが楽しめます。湖畔の絶景スポットでヨガもおススメ。



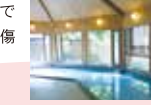
2 **神奈川県農協茶業センター**

昔は薬として飲まれていた日本茶には、血圧上昇抑制など様々な効能が。丹沢の気候・風土に育まれ、味と香りに優れた「足柄茶」は運動との相性もバッチリです。



3 **山北町立中川温泉 「ぶなの湯」**

その昔、武将が刀傷をいやした「信玄の隠し湯」として知られる名湯。明るく広いガラス張りの浴槽と展望の良い休憩室でほっこりすれば、心の傷もいやされそう。



4 **あしがり郷 瀬戸屋敷**

藁葺き屋根の大きな母屋がある古民家。雑祭りをはじめ四季折々の伝統行事や、ゆっくりと歯車を回す水車小屋など、温かく、懐かしい時間が流れています。



5 **開成水辺フォレスト スプリングス**

足柄の里山や富士山を望む釣り場で癒しのひと時を。ルアー・フライフィッシングは集中力を養い脳内活性にも最適。併設レストランは喫茶だけの利用も大歓迎。

