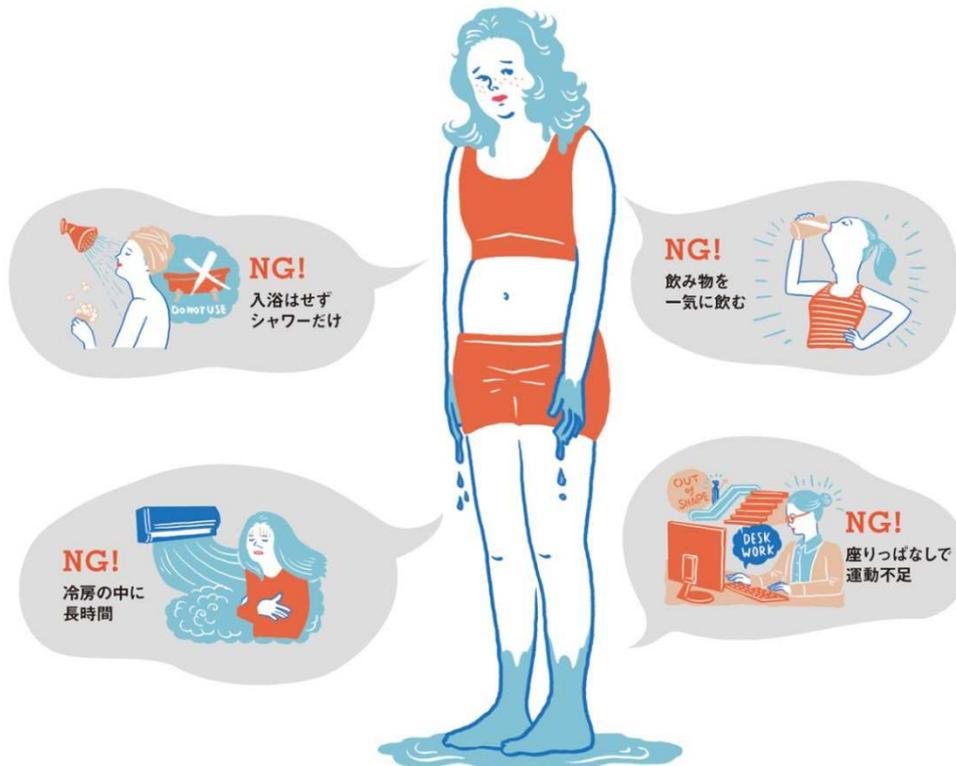


プチ不調&老化をまねく 女性の9割が「水毒」!?

～あなたは大丈夫? 〈水毒だまり〉をセルフチェック～

「水毒」という言葉をご存知ですか? 中医学で、体に余分な水分がたまっている状態のことを言います。その原因は、水分を必要以上にとったり、排泄機能が低下していることにあります。そして、この「水毒」は、むくみや冷え、こりといった不調、肌荒れやくすみなどを起こすと考えられています。発売中の『からだの本 vol.01』(株式会社オレンジページ刊)では、最近、女性に増えている「水毒」について、〈乳トレ〉〈おっぱい番長〉などメディアで話題の経絡整体師・朝井麗華先生に伺いました。



女性に多い「水毒」。その理由は?

朝井先生によれば、なんと約9割もの女性が水毒に陥っているとか。「女性はもともと冷えやすく、そのうえ、水分を全身に送るポンプの役割をする筋肉量が少ないのが理由です。また、デスクワークが中心で運動不足のことが多いのも原因のひとつです」。

>>あなたは大丈夫? 次のページで〈水毒だまり〉をセルフチェック!

～あなたは大丈夫？～

〈水毒だまり〉セルフチェック

- 1 トイレに行く回数が、一日に3、4回程度
- 2 ちょっと動いただけで、すぐ疲れる
- 3 髪にツヤやハリがない
- 4 実年齢より年上に見られがち
- 5 足や腰が重だるい

- 6 冷え症である
- 7 やせにくい
- 8 冷たい食べ物や、飲み物が好き
- 9 お風呂に入って、汗をかくまで10分以上かかる
- 10 生理痛や生理不順がある

- 11 健康のために一日に2リットル以上の水を飲む
- 12 フェイスラインがすっきりせず、顔のむくみが気になる
- 13 まぶたが腫れぼったい
- 14 のどが渴いたら、飲み物を一気に飲む
- 15 胃腸が弱い

～気になる診断結果はこちら～

1～5が多い人は……【お疲れ腎水毒】

水分のろ過や排泄をつかさどる「腎」の機能が低下しているタイプ。トイレの回数は一般的に一日7、8回ですが、それ以下の場合は水毒が悪化している可能性大です。経路刺激で腎や膀胱の働きを促して。

6～10が多い人は……【冷え水毒】

体が冷えて代謝が悪くなり、皮下に水分がたまっているタイプ。代謝が悪いためやせにくく、血行も悪化して生理痛などの不調が出やすいのも特徴。体を温めることで水が動きやすくなります。

11～15が多い人は……【水とりすぎ水毒】

水分を必要以上にとって、体内に余分な水が滞っているタイプ。とくに気温が高くなるこの時期は、のどが渴くことで飲み物をがぶ飲みしがちなので、要注意。自分に合った水分の量、とり方が大切です。

水はたまりやすい。けれど、動かせばすぐ出せる！

中医学では、健康で美しい体を保つには「気（エネルギー）、血（血液）、水（体液）」がバランスよく体内を循環していることが重要とされています。さらに、この3つは互いに影響を及ぼし合い、関連して動くのが特徴。そのため、3つのうちどれかひとつでも滞ると他の2つも働きが悪くなってしまいます。

こうした悪循環を断ち切るためには、「水毒」を解消して、体内の水の流れをよくするのがカギ。水はすぐにたまってしまいう一方、動かしやすい性質があるため、食事や生活環境など多くの要因に左右される気や血と比べると、改善しやすいのです。経路刺激・温め・水分コントロールなどによって、水毒を流すことができます。

■改善策の一例 ～水分補給は自分に適した量を～

「健康のため一日2リットル水分をとりましょう」とよく耳にしますが、ライフスタイルや運動量によって必要な量は異なります。デスクワークが中心で、あまり体を動かさない人は一日1リットル程度で充分。また一度に吸収できる量は100ミリリットルほどなので、がぶ飲みすると余分な水をため込むことに。水毒を防ぐために、水分補給は1時間おきを目安に「少しずつこまめに」とるのが鉄則です。

（『からだの本 vol.01』

「むくみ、冷え、水太り……etc. 水を出せば、美が入る 夏の水毒デトックス！」より）



朝井麗華先生

経絡整体師。美と健康をサポートするサロン「気・Reika」主宰。アトピーやニキビ、肥満に悩まされた経験から、東洋医学や中国整体などをベースにした独自のデトックス法を提案。著書に『水毒を溜めない人は美しい』（大和書房）など。

この資料に関するお問い合わせ

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報部 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421