

働く女性の手帳術★決定版・私たちの健康バイブル

日経

WOMAN

「日経ウーマンオンライン」

<http://wol.nikkeibp.co.jp/>

仕事を楽しむ 暮らしを楽しむ

December.12  
2009

「日経ウーマン」  
特別  
定価 600YEN

賢いマイルの貯め方  
電子マネー活用術etc.

クレジットカード  
& ポイントで  
もっとトクをする!



特別  
付録

手帳に挟める  
ヘルスチェック  
ダイアリー

時間管理、夢の実現、OFF時間充実…  
1200人調査で分かった、毎日が輝くヒント

# 働く女性の 手帳術★決定版

アナウンサー、エッセイスト、起業家…憧れ女性が手帳を公開!  
転職、資格取得、ダイエット成功、ヒット商品開発…夢をかなえた女性の手帳の秘密  
週・月・年間ページの使い分け法「基本のキ」／発表! 人気手帳ランキング  
時間管理のプロが教える、タイムマネジメント上手になるコツ

プチ不調から  
婦人科系の病気まで

## 私たちの 健康 バイブル

肩こり、疲れ目、腰痛、便秘…  
働く女性の4大不調を解決します!  
乳ガン、子宮ガン、子宮筋腫…  
女性特有の病気の基礎知識  
新型インフルエンザの予防策

洗濯王子が  
指南

シミ抜きから  
アイロンがけまで

おうちでカンタン  
冬の洗濯術!

## 顔の乾燥を防ぐための正しいケア

顔の乾燥は、クレンジングのしすぎによることが多い。刺激の強いものを使ったり、長時間こすりすぎている人は注意が必要だ。クリームやジェルタイプが刺激が少ない。敏感肌用や質のいいものを選ぼう。ダブル洗顔が必要でないものは、成分が

強いことが多いので避けて。乾燥しているときは、化粧水の後に、油分のあるクリームより、肌の水分を増やすような保湿美容液を使うといい。水もみするような極度の乾燥には、ワセリンが、刺激が少なく効果も高いのでおすすめだ。

## 体の乾燥を防ぐために気をつけること

皮脂が多い部分以外は、毎日石けんで洗うのは避ける

毎日全身を泡をつけて洗うのは洗わず。背中と胸の真ん中、脇など皮脂が多い部分以外は、石けんで洗うのは週1〜2回に

ナイロン製のタオルを使わない

肌をこすり、角質層をはがしすぎてしまうナイロンタオルは使わない。柔らかい綿やガーゼのタオルを使うようにして

食器洗いのときは、ゴム手袋を利用する

食器洗い洗剤は、刺激が強い。使用する場合は、ゴム手袋を。手洗いに石けんを使った後は、ハンドクリームで保護して

肌水分の蒸発を防ぐのが、

冬になると、顔だけでなく、手足も乾燥でガサガサになってしまう。空気の乾燥を防止しようと、部屋で加湿器を使う人もいるが、実は「空気の乾燥」そのものが乾燥肌の原因ではないと、よしき皮膚科クリニック銀座院長の吉木伸子さんは言う。「湿度が80%以下だと肌の水分は蒸発します。湿度80%とは、雨が降って、じっとしていてもベタベタするような状態で、一年を通して、ほとんどそのような日はありません。肌の乾燥は湿度の問題ではなく、肌そのものが水分の蒸発をどれだけ防げるかが重要なのです」

セラミドという成分。角質層で水分と結び付き、キープする働きをする。加齢により減少するだけでなく、洗うことではがれ落ちてしまうことがある。「角質層に水分が20%あるのが健康な肌状態。それを保持できる量のセラミドがあれば、湿度が低くても、肌が乾燥することほとんどありません。冬は夏に比べて空気が乾燥しますから、セラミドが少ない人は水分の蒸発が早くなるかもしれない。冬の乾燥は肌状態のパロメーターと考え、「冬だから」というのではなく、根本的に乾燥肌を改善するためのスキンケア方法を取り入れてください」

忘年会など、お酒を飲む機会が増える時季。つらい二日酔いを軽減する方法を管理栄養士の伊達友美さんに聞いた。「アルコールは、肝臓で水と二酸化炭素として処理されますが、キャパシティを超えて飲むと、アセトアルデヒドという毒素の形のまま血液の中に滞留します。それによって体の隅々に酸素や栄養素が供給されにくくなり、具合が悪くなるのが、二日酔いです。そうならないためには、肝臓のキャパシティを超えないことです」

乾燥  
顔も体もガサガサになっちゃったら

## お酒の量と覚めるまでの時間の目安

肝臓が1時間に処理できるアルコール量は、体の大きさや性別によって差が出るが少ない。1時間にだいたい10mgが分解能力の限界といわれている。ビールを500ml飲んだ場合、アルコール量が5%なら、25mgのアルコールを含んでいる。つまり処理しきるまでには2時間30分くらいかかる。飲む時

間内で処理できる量で満足するのは難しいかもしれないが、自分の好きなお酒は1時間でどれくらいが許容量なのか、一度計算して把握するだけでも、飲みすぎ防止に役立つ。手足にしびれを感じる人が、急性アルコール中毒寸前の可能性がある。飲み方を見直すこと!

## こんなふうに飲む工夫を

お酒と並行して水も飲む

アルコールを分解するために水分が必要なため、脱水状態になりやすい。お酒と並行して、水をこまめに飲むようにして

肝機能を高めるウコンを活用する

ウコンは肝機能を高め、胆汁の分泌を促進する。肝臓を保護する役割もあるので、お酒を飲む1〜2時間前に服用するとい

場の雰囲気でもガンガン飲みすぎない

宴会では「なんとなく」飲む量が増えちゃう。盛り上がり場をこまめに意識しよう

肝臓にはアルコールを分解する酵素がある。この量が多いか少ないかで、処理できる量に差が出る。そして、この酵素は増えることはほほほ。飲み続けたら鍛えられて強くなる。という人がいるが、それは酵素が増えるのではなく、肝臓の機能が上がっているから。もともと弱い人が劇的に飲めるようになることはないし、年齢によって酵素は減るから、弱くなる人のほうが多い。

「お酒は、心の栄養」であって、体にいいものではありません。友達との飲み会はハメを外してもいいけど、職場の宴会はお酒よりコミュニケーションを重視するなど、自分が楽しめる範囲で飲み方をコントロールできるというですね」

二日酔い  
飲みすぎで1日ブルーにならないために

## 編集部がオススメ! 冬のお悩み解決アイテム

**乾燥対策**  
保湿効果が高く肌優しい化粧液  
天然の保湿成分を配合し、美容液を使ったような潤いを与える化粧液が登場。肌が敏感に傾いた時期の乾燥対策におすすめ。つつむ フェイス コンディショナー 100ml 2940円(税別)ディセンシア 0120-714-115

**冷え解消**  
蒸気のパワーでお腹・腰をポカポカに  
快適温度で、お腹や腰を温める。蒸気を含んだ柔らかい温熱が、5〜8時間持続。下着の内側に張って使う。めぐりずみ蒸気の温熱シート 下着の内側に貼るタイプ 5枚入り 500円(実勢価格)花王 03-5630-5210

**二日酔い対策**  
お酒好きの間で「一番効く」と評判!  
琉球大学と共同研究で開発した素材が、ウコンだけでは実現できなかった効果を実現。不規則な食生活もサポート。琉球酒豪伝説 1.5g×15包 2680円(税別)沖縄県保健食品開発協同組合 098-947-0275 http://www.shugou.net/

**むくみ解消**  
凹凸のある編地がリンパの流れを刺激  
リンパの流れに沿った凹凸の編地が、むくんだ脚をほどよく刺激し、リンパの流れを改善。仕事中や外出時、家で過ごす時間を使って。むくみキュアハイソックスタイプ 1837円(税別)小林製薬 06-6203-3625

### この人に聞きました

**冷え**  
目黒西口クリニック 院長  
南雲久美子さん  
(→142頁)

**むくみ**  
ひろた内科クリニック 院長  
廣田彰男さん  
北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部講師、東京専売病院健康管理部長兼検査部長などを経て、02年に開業。全国でも少ないリンパの専門医。著書に「たった5秒のむくみとり! ストレッチ」(青春出版社)などがある

**乾燥**  
よしき皮膚科クリニック 銀座 院長  
吉木伸子さん  
横浜市立大学医学部卒業。浦和市立病院(現さいたま私立病院)皮膚科、米国オハイオ州クリーブランドクリニック形成外科などを経て、98年に開業。「カン違い矯正美肌乙女塾」(ベルシステム24)など著書多数

**二日酔い**  
銀座アンチエイジングラボラトリー カウンセラー  
伊達友美さん  
管理栄養士。特にダイエットを専門とし、心と身体と性にまつわる栄養学=ホリスティック・ニュートリションにより、3000人以上の減量栄養指導を経験。著書に「食べるだけダイエット」(三笠書房)などがある