

### 最近の体調は？

●調査対象者：30～59歳女性 ●実施：養命酒製造株式会社

約8割が不調を抱えている

### あなたはどちら？

#### 熱性

新陳代謝が活発で体が熱を発している状態

- 暑がり
- 顔が赤い
- 口が乾きやすい
- 尿量が少ない
- 濃い色の尿・分泌物
- 冷たい物を好む

#### 寒性

新陳代謝が低下し、体が冷えて寒さに弱くなる状態

- 寒がり・冷え症
- 顔が青白い
- 口の乾きが少ない
- 尿量が多い
- 薄い色の尿・分泌物
- 温かい物を好む

女性には30代になると、何となく20代のころとは違うと感じることがあります。肌のハリやツヤがなくなったり、「見た目」の変化や、疲れやすい・疲れがとれにくいとか、これまでなかった肩こりや腰痛に悩まされるなど、「体調・体質」にも変化があらわれ、以前とは違う体の不調がみられるようになります。

多くの女性が未病を抱えている

# 未病を改善して健康になろう

女性は30代を境目に、心身ともに変化を感じる人が多くなってきます。そこで、女性の未病の実態について養命酒製造株式会社にお話を伺いました。

「温補」は養生の基本

実際にこの年代の女性の健康状態を聞いてみると、はつきりとした病気ではないが、なんとなく調子が悪かったり、体がつかつかたりする状態、いわゆる未病の状態にある女性が8割以上にのぼることがわかりました。30代以降に女性が実感する体質の変化は、健康への不安にもつながっているのです。

未病を防ぎ、健康を保つには、心身のバランスを整えることが大切です。東洋医学で「健康」とは、心身のバランスが整っていることを指します。全身の調和がとれた状態を「中庸（ちゅうよう）」といい、病気になるにくい健康な体であると考えられています。

心身のバランスは、「熱性・寒性」「実証・虚証」「気・血・水」などです。

■取材協力  
養命酒製造株式会社  
未病の実態～30歳からの女性のホンネ～  
<https://www.yomeishu.co.jp/mibyyou/actuality/>  
温補してますか？セルフチェック「熱・寒」「実・虚」のバランスチェック  
<https://www.yomeishu.co.jp/onpo/check/>  
症状別のケア方法など、詳しく知りたい方は下記から資料請求を  
<http://www.yomeishu.co.jp/request/>

芦屋駅前で開業し26年。白を基調とした落ち着いた雰囲気で多くの人が訪れる。

### 改善エピソード

クリニックで9割以上の方に睡眠改善効果！  
・胃腸の調子が良くなる ・自律神経が整う  
・体調が全体的に良くなる ・漢方薬なしでも快適

眠れないあなたに必読の1冊  
睡眠障害の9割を改善した女性漢方医が教える 上質な眠り  
松本 有記(著) 評論社

自然治癒力は眠っている時に働く！  
いかに良い睡眠をとるかが、若々しさを健康を維持するためのカギとなります。

漢方専門医院 松本有記クリニック  
芦屋市大原町11-24 203号  
JR芦屋駅 北側 徒歩3分  
営/10時～12時半、14時～17時半  
※予約制のため必ず電話を  
木・日・祝休診  
☎0797-32-7755  
松本有記クリニック で検索

ぐっすり寝た気がしない  
こんな未病に… 日中に集中力が出ない

### 睡眠について悩んでいる方に朗報 上質な眠りで健康改善

睡眠は「質×量」。いくら眠っても疲れがとれず、すっきりしない等の悩みを抱える人は、生活習慣を見直しても快眠を得ることができない場合が多い。「加齢と共に、眠る力も低下します。病気の予防には質の良い眠りが欠かせません」と松本先生。ぐっすり眠ることで脳がクリアになるなど普段の生活から変わり、若返り効果も期待が出来る。松本先生が独自の解決策として着目したのが、土壌菌由来のプロバイオティクス。近著にはより詳しい内容とともに、快眠に導くエピソードを多数紹介。眠れないと悩んでいるのなら、一度問い合わせてみては。

良い眠りがとれると、  
若返る・お肌がキレイになる・  
脳がクリアになる・ひらめきが出る、  
さらには色々な病気の  
予防にも繋がります。

「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」  
こんな未病に… 「最近O脚になってきた」

### 外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ 兵庫県で初めての手法による矯正

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった…」 「最近になって膝や腰にまで痛みが…」等、外反母趾をそのままにしているとバランスを崩し膝痛・腰痛や寝たきりといった重大症状に発展することも…。

兵庫県で初となる外反母趾の手法矯正で多くの症例を改善してきた同院では、膨大な施術データを元に手法矯正の特徴であるそれぞれの状態に合わせた効果的な施術が可能で、痛みが少なく施術効果は大きい。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいます。まずは気軽に相談してみてください！

### 神戸外反母趾センター (整骨院サキュレ内)

尼崎市武庫之荘1-7-14 1F  
営/10時～14時、16時半～21時  
(最終電話受付20時半)  
土曜10時～14時、15時～18時  
(最終電話受付15時)  
定休 日・祝・水曜午後  
☎06-6433-0022  
<http://circla.net/>

特典  
新規の方・初回限定「シテライフを見た」と予約で(5月末まで)外反母趾矯正が特別価格に!  
●片足(40分)……………9,800円→7,000円  
●両足(60分)……………18,500円→9,000円  
詳しくはWEBでチェック! ※要予約

「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」  
こんな未病に… 「爪が硬くて自分で爪切りできない…」

### フットケア専門サロンで足・爪のトラブル改善

初夏に気になるかかとのガサガサ、タコや魚の目、巻き爪から爪の変形や割れといったトラブル、足の悩みはフットケア専門サロンにお任せ。爪切りのみも歓迎。シニア向け施設への出張など気軽に相談を。

ドイツ式フットケア&巻き爪ケア専門サロン  
Jardin(ハルディン)  
芦屋市上宮川町5-12 サンロイス103  
営/9時～18時  
日祝定休 近隣にコインPあり  
完全予約制 ※時間外は要相談  
☎0797-38-2468  
ハルディン芦屋 で検索

特典 「シテライフを見た」で  
●お試しフットケア……………7,560円→5,400円  
●ネイルカラー……………2,160円  
●高齢者の方の爪切り&フットケア……………4,320円  
●大好評!痛くない巻き爪ケア……………5,400円～10,800円  
※お子様連れOK(予約時にお伝え下さい)。(5月末まで・要予約・新規の方のみ)

### 不妊症とは? 46

### 男性不妊について

執筆：理事長 塩谷雅英

塩谷 雅英 理事長プロフィール  
島根医科大学卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月重水に開業。2004年4月に、さんのみやクリニックを開院。

英ウィメンズクリニック  
<http://www.hanabusaclinic.com/>  
☎078-392-8723  
神戸市中央区三宮町1-1-2  
三宮セントラルビル2-7-8F  
診療日時(予約制)  
平日 8時半～16時  
土日祝 8時半～15時

不妊症の原因を男女別で見ると、実に48%は男性に原因があるとされています。当院では検査で精子を全く見つけることができない無精子症や勃起不全などの性機能障害の治療にも対応しております。当院では、男性不妊外来を土日に行っておりませんが、この4月より水曜日17時半～20時にも行うことになりました。仕事帰りにも寄っていただけますので、ぜひ気軽に相談ください。

From CityLife

## CityLifeはココに設置しています!

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。  
右記QRコードがホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索