

# 女性の方に多い症状

運動不足や偏った食事、仕事・生活上のストレスなど、様々な要因から健康のバランスを崩しがちな現代人。その症状は年齢や性別によっても異なります。今回は「女性の方に特有の症状」とその原因および対策について考えてみました。



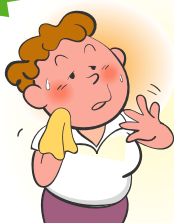
## 悩んでいませんか？ こんな症状 女性に多くみられる症状

### 腰背中・肩の痛み



現代の若い女性には慢性的なカルシウム不足状態の方が多くいます。さらにダイエットの影響などでいっそうカルシウムが不足し、骨の老化が早まっています。カルシウム不足の影響は、腰痛や背中の痛み、ひどい肩こりなどとなってあらわれます。

### 更年期障害



年齢とともに女性ホルモンのバランスがくずれ、自律神経がうまく働かなくなるのが更年期障害。とつぜん大汗をかくほどからだがあつくなるホットフラッシュ、不安感、憂うつ感、イライラなど、症状は人によってさまざまです。

### 顔足のむくみ



「むくみ」はからだの皮下組織や体内の細胞内に水分が余分に溜まった状態。朝起きると顔がむくんでいる、あるいは夕方になると足がパンパンにむくんでいるという方が女性には多いようです。筋肉の疲労や逆に運動不足によっても起こります。

### 頭痛生理痛



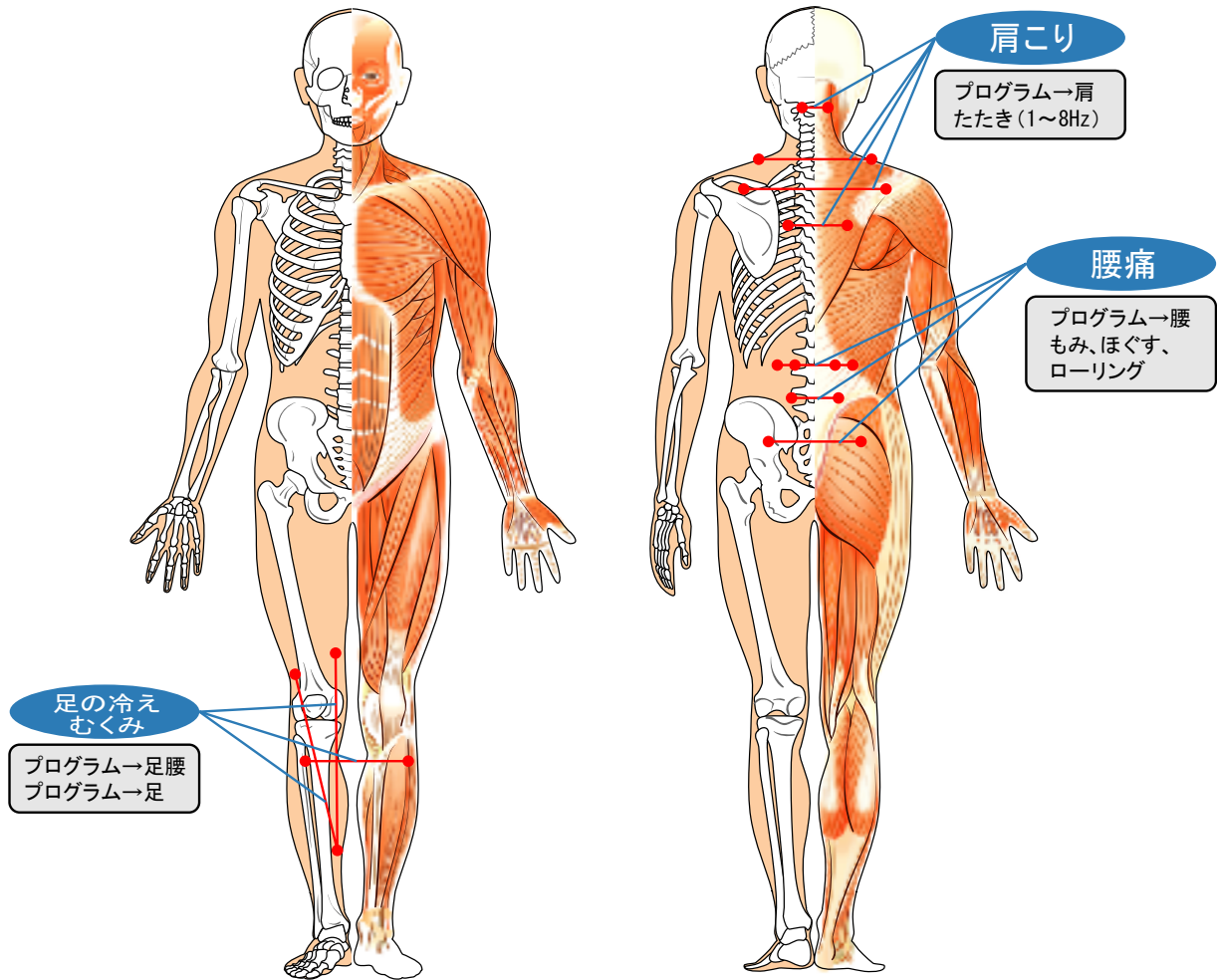
女性にしかわからないつらい生理痛。生理時に頭痛を伴う方もかなりおり、「生理痛より頭痛の方がつらい」という声もよく聞きます。また毎月排卵期頃になると、目をあけているのも辛いような片頭痛に悩まされるという人もかなり多いようです。

監修: マルビン健康センター 院長 福川松太郎

・ 女性の方に多い症状

## ヨリ・痛みに効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



### カルシウムをたっぷり取る。



骨を丈夫にするには、適度な運動やビタミンDも大切ですが、基本となるのはやはり十分なカルシウムの摂取。牛乳やヨーグルト、小魚などをリンク日常的に食べてカルシウムをとるように心がけましょう。

### 日常生活の中でできる ヨリ・痛みの 予防・解消法

### 靴を脱いで仕事をする。



足のむくみで悩んでいる方は、可能であればオフィスで靴を脱いで裸足になって仕事をしてみてください。その際に、ゴルフボールなどを踏んで足の裏を刺激するとさらに効果的です。

### ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。



肩こりや腰痛には、温めて筋肉を緩め、血流を良くすることがポイント。仕事の後は、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、肩をゆっくり回すなどして動かしてみましょう。

### 無理なダイエットは禁物。



ダイエットをしていないと不安になり、次から次へとさまざまなダイエット・メニューを渡り歩く「ダイエット依存症」。無理なダイエットは体調をくずす原因にもなり、ときには死に至る危険さがあります。