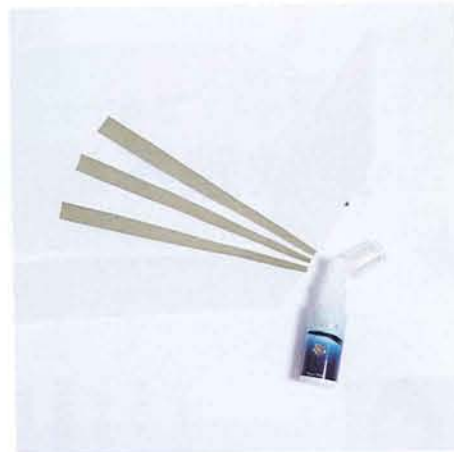




G 眼のかゆみ対策のマストアイテム。



B おしゃれさをキープしつつ花粉をカット。



A 顔にひと吹きすれば花粉しらず!

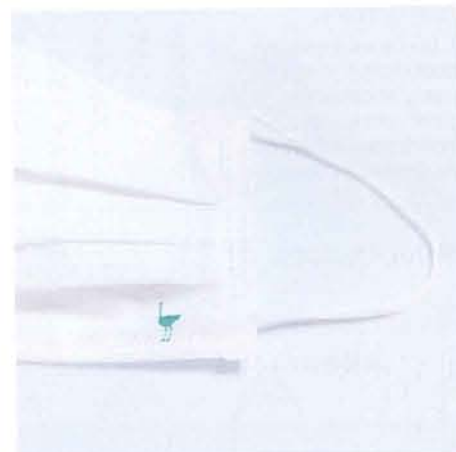


E 首にかける携帯用イオン空気清浄機。



辛い症状を軽減する 花粉症グッズ

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ……。
花粉による辛い症状を軽減する
さまざまな対策アイテムを厳選。



D ウイルスを強力カットするマスク。



H 白湯やハーブティーなどと一緒に。



G ナノイオン加湿空気清浄機のバワフルな最新作。



F 1日2回で効き目が持続!

A. バクチンとDNAが花粉を吸着。顔や鼻の入り口にひと吹きするだけで、花粉をブロック。ポレノン 30ml 3000円(ワイズ ☎0120-293-470) B. 普段使いできるデザインながら、昨年のモデルよりフィット感がアップ。眼の周りにつく花粉を最大98%カット。花粉Cutメガネ・度なし各3990円(JINS ☎0120-588-418) C. 抗ヒスタミン剤や抗炎症剤配合の洗眼薬。目がかゆいときには、これですっきり洗浄! アイボンAL 500ml 1260円(小林製薬 お客様相談室 ☎0120-5884-01) D. ダチョウ抗体を浸透させたフィルターがウイルスを瞬時に捕集・遮断するウイルス対策マスク。3Dブリーツ形状記憶構造を採用。ダチョウ抗体マスク ダチョウカ ブリーツ記憶タイプ Rサイズ 5枚入り 945円(クロスシード | ケンコーコム www.kenko.com) E. 呼吸ゾーンに強力なイオンのバリアを発生させ、花粉やウイルスを除去。エアサブライ9975円(大作商事 カスタマーサービスセンター ☎0120-120-959) F. つらい鼻づまり、鼻水、くしゃみに効果的な点鼻薬。眠くなる成分は入っていない。ナザールAR(季節性アレルギー専用)(第1類医薬品)10ml 1974円(佐藤製薬 お客様相談窓口 ☎03-5412-7393) G. 業界ナンバー1の集塵スピードと、床に落ちる埃を約65%低減する「おそうじ気流」搭載。ナノイオンフィルターで花粉などのアレル物質やカビ、浮遊菌などを抑制。加湿空気清浄機 F-VXJ90-WZ オープン価格(パナソニック panasonic.jp/airrich) H. 花粉症などアレルギー症状の緩和におすすめのハーブ、ネトルのチンキ剤。ドリンクに2、3滴落として。ハーブクラフト ネトル チンキ剤 29.5ml 2940円(ハーブクラフト | ケンコーコム)



今すぐできる対策

スマホやPCは寝る前禁止

目からの情報を遮断すると脳が休息の準備に入ります。

体を温める

温かいミルクを飲む、軽い運動をする、シャワーではなく入浴、が効果的。

朝の光を浴びる

朝の光で体をしっかり覚醒させることで夜に自然な眠りを誘います。

快適な眠りを手に入れるためには、前ページで指摘した不眠の原因を排除する生活習慣を取り入れること。まずはスマホやPCから目に入る光を減らす。ブルーライトをカットするメガネは脳への刺激を和らげます。また、眠気は体の深部体温がいったん上がった後、その体温が下がるときに到来するので、温めることも有効。眠る時は暗く、朝は陽光が当たるベッドの配置が効果的です。

風邪薬などの眠くなる成分を利用した市販の睡眠改善薬も常用しなければ安全です。



改善法

自分でできる
簡単不眠対策

ぐっすり眠れてスッキリ起きる。ちょっとした自分の工夫と心がけて、快眠はゲットできます。



C すっきりとした目覚めをサポート。



B スチーム量アップで心地よさ倍増。



A 眠る前30分間のとろけるような新習慣。



E ベッドルームにリラックス系の香りを。

3 改善法

心地良い眠りへと誘う
安眠グッズ

心と体の緊張を解きほぐすアイテムや、睡眠の質を上げるグッズをセレクト。リラックス度満点の快眠ライフを。



D 自分にぴったりフィットの枕で快眠!

A 約40°Cの蒸気で首もとをじんわりと温め、とろ〜り夢心地に。めぐりズム 蒸気でGood-Night 夢みるラベンダーの香り 5枚入り オープン価格(花王 消費者相談室 ☎0120-165-696) B 量が10%アップしたじんわりスチームと温感ヒーターが、心地良く目もとを集中ケア。目もとエステH-SW51 オープン価格(パナソニック panasonic.jp/beauty) C 寝つきにかかった時間や寝返り、タイプを測定し、目覚ましは起きやすいタイミングでアラームが。ねむり時計HSL-0020(オムロン ヘルスケア ☎0120-30-6606) D 好きな素材とカラーを選び、高さを測定。サイドが高めなので、横向き寝も快適。コンディショニングピロー 1万6800円(PILLOWY café Luxe ☎03-6409-6563) E 穏やかなフローラル調の香りが、甘い夢の中へ。ブレンドエッセンシャルオイル ナイトタイム 5ml 2520円(ニールズヤード レメディーズ | ケンコーコム www.kenko.com) F 紅茶の主要アミノ酸・テアニンの栄養補助食品。テアニン300粒5250円(太陽化学 | ケンコーコム) G 緊張や不安をゆるめるブレンド。ブレンドハーブティー「ぐっすりおやすみしたいときに」。50gより量り売り。100g 3150円(エンハーブお客様窓口 ☎0120-184-802)



G 1日の終わりにハーブティーを一杯。



F 寝つきが悪く、熟睡できない人に。



1.大きな液晶表示が見やすい。ソフィアレイ1万2600円(ニシトモ ☎0596-58-6987) 2.480日分を自動記憶&グラフ表示機能付き。ウーマンジーW520 スタンダードタイプ5280円(テルモ・コールセンター ☎0120-008-178) 3.約10秒のスピード検温。スマホやパソコンでの体温管理も可能。オムロン 婦人体温計MC-624Lピンク、ホワイト各オープン価格(オムロンヘルスケア|ケンコーコム www.kenko.com)

2 改善法

毎朝検温する習慣を。 婦人体温計

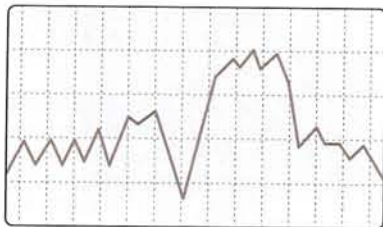
月経周期を自動記録&グラフ化し、
次回の月経や排卵予定日をお知らせする
高機能で便利な婦人体温計を紹介。

とみた・まさこ 主婦会館クリニック婦人科医
女性とホルモンの関係を専門に研究。片頭痛の
相談も受け付ける。

要注意な基礎体温パターン。

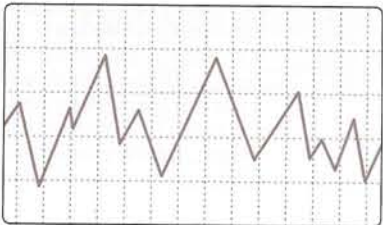
もしもあなたの基礎体温表が
こんな感じならドクターに相談を！

ホルモンバランスが悪い



高温期が極端に短い、低温期との差がない場合は、
排卵していない可能性も。ピルを使ってホルモン
バランスを整える必要があるかも。

生活習慣を見直そう



測定時間が一定しない場合や、睡眠不足、過度の
飲酒は体温のバラツキが大きくなり基礎体温の変
化がわかりにくくなる。生活を見直す努力を。

