

30代半ばからのストレスサインに要注意!

# 疲れにくい体・元気な肌と髪づくり

緊張感がある現在の環境下の生活から、疲労感を覚える人が少なくないようです。知らないうちに疲れがたまり、体の不調として表れてしまうことも。ストレスサインを早めに自覚し対策を講じることで、「不調の芽」をつみましょう。

Composition & Text / Tomoichi Kato Edit / Emiko Kuribayashi

## 新しい生活様式へは 段階を踏んで移行する

「新しい生活様式への生活に慣れない患者様が多くいらつやいます」と話すのは、表参道で内科・美容皮膚科を行う、衣理クリニック表参道の片桐衣理院長。

「たとえば、通勤や仕事内容、友人関係など、普段の状況」やルーティンに変化が生じると、それに適応するために疲労を感じることも。それに加え、ウイルス感染への心配や、家族とも適切な距離感を保たなければならぬとなると、人々が受けるストレスも相当なものになります。そういった、見えないストレスが

が蓄積すると、慢性的な疲れや不眠、自律神経のアンバランスや肥満など、体調不良、として体にも変化が起こつてしまうといえます。

「本来、人は環境に適応できる生物なので、時間とともに環境に順応していきますが、よりスムーズに適応するために対策を講じたほうがベター。それが、今回提案する①適切な栄養補給や運動②肌の保湿ケア③毛髪や頭皮ケア、という3つのケア。これらを基本ケアとして意識し、オン/オフの切り替えを意識することや、リモートワークなら、自宅以外の場所でするなど、これまで生活スタイルから少しずつ移行するステップを踏むことも有効です」



Photo / Getty Images

教えてくれたのは…

片桐衣理先生

衣理クリニック表参道 院長

内科・アンチエイジング専門医・美容皮膚科、内科、皮膚科の経験を生かし、体の内外アプローチからのアンチエイジングを推進。最新の美容医療のほか、がん・各種疾病遺伝子検査なども行う、「衣理クリニック表参道」で検索。



## 「抜け毛」や 頭皮トラブル

「ストレスは全身の血流に悪影響を及ぼすことがあり、頭皮の毛根に悪影響を与えることも。髪が細くなる、コシがない、頭皮がべたつくなどはそのサイン。洗髪後、タオルドライした後に、頭皮や髪の保湿ケアをしたり、定期的にヘッドスパに通うのも頭皮の状態チェックという観点から有効です」(片桐先生)

## こんなストレスサイン、 見逃すと危険!

## 突然の「肌荒れ」

「マスクによる肌荒れで来院する患者様が増えています。マスク内は蒸れやすい状態であり、かつ、マスクがこすれることによる物理的な刺激で、肌状態が不安定になりがち。したがって、肌荒れが少しでも気になったら、普段使っている汗拭きシートは厳禁。洗顔も優しく行うよう意識を」(片桐先生)

## 「肩こり」や 「腰痛」

「リモートワークによる運動不足を解消するには、筋トレが有効ですが、より効果的なのがストレッチです。同じ姿勢を保っていると、体が硬くなってしまいますので、定期的にストレッチを行い、体をほぐしましょう。すると、脳内ホルモンの働きが活性化するため、リフレッシュ感も得られます」(片桐先生)

## 広がる 「リモート疲れ」

「リモート疲れを避けるには、「これまでの生活」から、新しい生活様式に、段階的にシフトすることが有効です。リモートワークであれば、はじめは自宅ではなく、リモートワーク機能があるカフェを利用するのも手。また、就寝時間や食事のタイミングも大きく変えないように」(片桐先生)