

もくじ

はじめに	3
本書の使い方	8

第1章 不調ベストテン

CASE 01 肩こりがつらい	10
CASE 02 腰が痛い	14
CASE 03 いつも便秘がち	18
CASE 04 すぐにお腹を壊す	22
CASE 05 疲れが取れない	26
CASE 06 頭痛に悩まされる	30
CASE 07 目が疲れる	34
CASE 08 足のむくみがつらい	38
CASE 09 寝つきが悪い	42
CASE 10 身体が冷える	46
コラム オフィスの防寒対策	50

第2章 体質や気持ちの不調

CASE 11 アレルギー症状がつらい	52
CASE 12 めまい・立ちくらみがする	56

CASE 13 血圧が高い	60
CASE 14 コレステロールが気になる	64
CASE 15 風邪をひきやすい	66
CASE 16 夏バテしやすい	68
CASE 17 咳が長引く	70
CASE 18 すぐに太る	72
CASE 19 お腹まわりが気になる	74
CASE 20 太れない	76
CASE 21 寝起きが悪い	78
CASE 22 日中眠くなる	80
CASE 23 いびきがうるさい	82
CASE 24 体臭が気になる	84
CASE 25 やる気が起きない	86
CASE 26 情緒不安定になる	88
CASE 27 いらいらする	90
CASE 28 リラックスできない	92
コラム 睡眠負債を減らしたい	94

第3章 身体の一部・表面の不調

CASE 29 首が前に突き出る	96
CASE 30 足がつりやすい	98
CASE 31 顔がむくむ	100

CASE 32	膝 <small>ひざ</small> が痛む	102
CASE 33	肌がかさかさ・ベタベタ	104
CASE 34	ニキビ・吹き出物がなくなる	106
CASE 35	肌のハリが減ってきた	108
CASE 36	目の下のクマが取れない	110
CASE 37	手あれが辛い	112
CASE 38	爪の状態が悪い	114
CASE 39	急にのぼせる	116
CASE 40	寝汗をかきやすい	118
CASE 41	口内炎がしやすい	120
CASE 42	口が乾く、ねばつく	122
CASE 43	ドライアイが辛い	124
CASE 44	視力が弱まった	126
CASE 45	抜け毛が気になる	128
CASE 46	髪がバサバサする	130
CASE 47	骨密度が低い	132
コラム	慢性上咽頭炎 <small>じょういんとう</small> が不調を起こす？	134

第4章 体内の不調

CASE 48	胃が痛くなる	136
CASE 49	食欲が出ない	140
CASE 50	お腹が張って苦しい	144

CASE 51	胃や胸がむかむかする	148
CASE 52	げっぷがよく出る	150
CASE 53	おならがよく出る	152
CASE 54	二日酔いが辛い	154
CASE 55	動悸 <small>どうき</small> ・息切れが気になる	156
CASE 56	トイレが近い	158
CASE 57	尿もれが不安	160
CASE 58	尿のにごりが気になる	162
CASE 59	我慢できない月経痛	164
CASE 60	月経の周期がばらばら	166
CASE 61	月経前が辛い	168
CASE 62	更年期の困った不調	170
CASE 63	胸のしこりが気になる	172
コラム	ゴースト血管を防ぐ	174

第5章 おわりに

①	身体の冷えを防ぐ「温」	176
②	エネルギーを摂り入れる「食」	177
③	身体のこわばりを治す「動」	178
④	思考のくせを見直す「想」	179
	おわりに	180