

オトナ女子の不調ケア大事典

はじめにお読みください

この本は弊社刊行の『LDK』『LDK the Beauty』掲載の内容を再編集したものです。掲載内容は2023年9月現在のものです。掲載商品は基本的に編集部で購入時の価格(税込)となります。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、各種情報などが異なる場合がございますので、ご了承ください。また、ご紹介した不調を改善する方法はすべての方に効果があるとは限りません。効果には個人差があります。妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方は、医師に相談をしてください。体に合わない、調子が悪くなったなど、体に異常を感じた場合は、すぐに中断してください。



p9 本書の使い方



p10

Part1

痛み・未病の不調

肩こり、首こり、腰痛、頭痛、片頭痛、風邪、便秘、下痢、胃痛など

p24

Part2

疲れ・だるさ

疲れ、だるさ、食欲不振、むくみ、冷え性、貧血、疲れ目、ドライアイなど

p46

Part3

女性ホルモン・生理

生理痛、PMS、頭痛、生理の不快感、生理不順、ホルモンバランス、更年期症状など

p58

Part4

肌・髪の変化

シミ、シワ、たるみ、日焼け、くすみ、髪のボリューム不足、ダメージヘア、白髪など

p76

Part5

身体の変化

ダイエット、脚やせ、おなかやせ、背中やせ、バストの垂れ、足の衰え、乾燥、老眼など

p88

Part6

気持ち

心の不調、情緒不安定、イライラ、くよくよ、ストレス、集中力欠如、HSPなど

p94

Part7

眠り

不眠、疲れ、いびき、ストレス、冷え、肩こり、目覚めの悪さなど

p104

Part8

季節の悩み

花粉症、虫さされ、体臭、口臭、頭のニオイ、マスクのニオイ、足臭、気象病、熱中症など

COLUMN

p70

将来後悔しない！
今から始める
オーラルケアのススメ

p38

自宅・病院でできる
検査キットやる意味
アリ！ ナシ判定

p112 不調別索引

