

HBA

HOLISTIC BEAUTY ASSOCIATION

目次

目次	1
第一章 ホリスティックビューティ概論	7
ホリスティックとは	7
ホリスティックビューティの考え方	7
ホリスティックビューティの目的	8
今、なぜホリスティックなのか	9
ホリスティックビューティの方法	10
自分らしさの発見	11
美しい人は自信がある	11
バランスこそ唯一の法則	12
ホリスティックなモノ(方法)選びを	13
ホリスティックビューティは現代の修身	13
五感で拾うキレイ	14
感受性と体の反応	15
肌・体・心のつながり	16
自己観察の第一歩「肌日記」	17
環境・社会と自分のつながり	20
第二章 体の仕組み	22
第一節 骨格・筋肉・脂肪	22
(1) 骨格	22
(2) 筋肉	23
(3) 脂肪	24
第二節 消化器系	25
(1) 口腔	25
(2) 食道	25
(3) 胃	25
(4) 小腸	25
(5) 大腸	25
(6) 肛門	25
(7) 膵臓	26
(8) 胆嚢	26
(9) 脾臓	26
(10) 小腸	26
(11) 肝臓	26
(12) 便	27
第三節 泌尿器系	29
(1) 腎臓	29
(2) 尿	30
第四節 循環器系	31
第五節 呼吸器系	34
第六節 脳の働き	35
第七節 ホメオスタシス	37
(1) 神経系	37
(2) 内分泌系	38
(3) 免疫系	39
第八節 生活習慣病	47
第九節 肥満とダイエット	48
(1) 肥満と低体重	48
(2) 適正体重を知る	49
(3) 摂取と代謝のバランス	50
(4) ダイエットの心得	52
(5) 適正摂取カロリー	53

(6)リバウンドの防止	53
(7)ダイエットの期間	54
第三章 オーラルケア	55
第一節 口腔	55
(1)口腔の構造	55
(2)消化器としての口腔	55
第二節 歯の構造	56
第三節 口腔周りの病気・トラブル	58
第四節 オーラルケア	59
第五節 口周りとお見た目	60
第四章 女性の体	61
第一節 女性ホルモン	61
(1)女性が知っておきたい健康の常識	62
(2)年代別 女性ホルモンの変動と体・心・肌	63
第二節 女性の基礎体温と性周期	66
第三節 妊娠・出産	67
(1)母体の変化と胎児の発育	67
(2)母体の変化と妊娠中の注意点	69
第四節 女性の病気	71
(1)婦人科検診の必要性	71
(2)症状で知る病気の兆し	71
(3)代表的な婦人科系の病気	72
(4)デリケートゾーンのケア	73
第五章 食	74
第一節 食の基本	74
(1)生き方を現す食べ方	74
(2)食の豊かさとは	74
第二節 栄養と栄養素	75
(1)エネルギー産生栄養素(三大栄養素)	76
(2)ビタミン	77
(3)ミネラル	82
第三節 目的をもった食事	87
(1)肌を養う食品	87
(2)バランスの良い食事の目安	87
(3)栄養効率の良い食べ方の例	88
(4)理想的な食事のバランス	90
(5)肌と体によい食べ方	90
(6)水の種類と特性	91
(7)油の種類と特性	95
(8)旬の野菜と果物	97
第四節 発酵食	98
(1)発酵と腐敗	98
(2)発酵食品の有用性	98
(3)発酵食品と微生物	99
(4)日本伝統発酵食と健康効果	100
(5)本来の発酵食品	101
第五節 様々な食事法	102
第六節 ファスティング	103
(1)目的	103
(2)方法	103

第七節 食の環境.....	104
(1)食品表示.....	104
(2)食の安全性.....	111
(3)有害ミネラル.....	115
第八節 サプリメントの基礎知識.....	118
(1)現代日本人と栄養.....	118
(2)時代が求めたサプリメント.....	119
(3)サプリメントと薬の違い.....	120
(4)「食品」での区分.....	121
(5)サプリメントの選び方.....	122
(6)サプリメントの摂り方.....	124
(7)購入時のチェックポイント.....	124
第六章 運動.....	126
第一節 運動とは.....	126
第二節 効果別の運動.....	127
(1)有酸素運動.....	127
(2)無酸素運動.....	129
(3)ストレッチ.....	130
第三節 姿勢と呼吸.....	131
<姿勢>.....	131
<呼吸>.....	136
第七章 入浴.....	138
第一節 入浴の効能.....	138
(1)体と心への働き.....	138
(2)湯の温度.....	138
(3)入浴のタイミング.....	138
第二節 いろいろな入浴法.....	139
第三節 快適な入浴のために.....	140
(1)入浴剤.....	140
(2)入浴の環境と心得.....	140
第八章 睡眠.....	142
第一節 眠りのメカニズム.....	142
(1)眠りの役割.....	142
(2)体内時計と生活リズム.....	142
(3)1日の体温変化.....	142
(4)睡眠とホルモン.....	143
(5)睡眠不足と肥満.....	143
(6)睡眠と時間.....	144
第二節 睡眠と健康.....	145
(1)自律神経と睡眠.....	145
(2)寝ている間に作られる体.....	146
(3)睡眠障害.....	146
第三節 快眠のためにできること.....	147
(1)ぐっすり眠るための条件.....	147
(2)睡眠と環境.....	147
(3)すっきり目覚めるために.....	149
第九章 ストレスケア.....	150
第一節 人の心とは.....	150
(1)潜在意識と顕在意識.....	150
(2)ストレスを感じるしくみ.....	151

第二節 ストレスのメカニズム	152
(1) ストレスとは	152
(2) ストレスの原因	152
第三節 ストレスの影響	153
第四節 ストレスに見られるタイプ	156
第五節 ストレスに負けないために	161
第六節 日常でできるストレス対策	162
第十章 スキンケア	163
第一節 肌(皮膚)の概略	163
(1) 肌(皮膚)の構造	163
(2) 肌の役割	164
第二節 表皮	165
(1) 表皮の仕組みと働き	165
(2) 角質層	166
(3) ターンオーバー	167
(4) 色素形成細胞(メラノサイト)	168
第三節 真皮	169
第四節 健やかで美しい肌の条件	170
第五節 肌トラブルの要因と対策	171
(1) 健康な肌 VS ダメージ要因	171
(2) 季節と肌	172
(3) 肌悩み別 肌トラブルの要因と対策	173
第六節 スキンケア化粧品の役割と種類	183
(1) 落とすスキンケア	183
(2) 与えるスキンケア	185
(3) スペシャルケア	186
第七節 化粧品にまつわるルール	187
第八節 スキンケア成分辞典	188
第十一章 ヘアケア	192
第一節 頭皮と毛髪	192
第二節 毛髪	193
(1) 毛髪の構造とサイクル	193
(2) 毛質	194
(3) ヘアケア	194
(4) 毛髪の変化とトラブル要因	196
第十二章 ネイルケア	197
(1) 爪の構造と働き	197
(2) 健康な爪の条件	198
(3) 爪のトラブルと要因	198
第十三章 代替療法	199
第十四章 漢方	200
第一節 漢方的健康観	200
(1) 漢方とは	200
(2) 「証」に見るタイプ別の症状	201
(3) 漢方的診断	203
第二節 食養	204
(1) 五味	204
(2) 四気	204
(3) 漢方における食材の性質	205

第三節 漢方薬	208
(1) 現代医療と漢方薬	208
(2) 性差医療と漢方	208
(3) 漢方薬の飲み方	208
(4) 健康茶	209
第十五章 ハーバルセラピー	210
第一節 現代に必要とされる植物の癒し	210
第二節 ハーブの基礎知識	210
(1) ハーブの歴史	210
(2) ハーブの種類	211
(3) ハーブの作用	213
第三節 ハーバルセラピーの方法と実践	214
(1) 内用	214
(2) 外用	215
(3) 美容への活用	216
(4) 使用上の注意	217
(5) 主要なハーブティーの効能	218
第十六章 アロマセラピー	219
第一節 アロマセラピーの基礎知識	219
(1) アロマセラピーとは	219
(2) 精油の性質と種類	219
(3) 精油の作用	222
第二節 アロマセラピーの方法と実践	224
(1) 芳香浴	224
(2) アロマバス	224
(3) 湿布	225
(4) アロマトリートメント	225
(5) アロマセラピーに関わる注意	227
(6) 精油との付き合い方	229
(7) 主要な精油の効能	230
(8) 体調別、気分別ブレンドレシピ	231
第十七章 トリートメント(セルフマッサージ)	233
第一節 トリートメント(セルフマッサージ) 概論	233
(1) マッサージとは	233
(2) 歴史	233
(3) 目的と効果	233
(4) 禁忌	233
(5) セルフトリートメントを行うメリット	234
第二節 トリートメント(セルフマッサージ) 実践	235
(1) マッサージの基本手技	235
(2) マッサージの強さ	235
(3) マッサージの方向性	235
(4) リンパを流す	235
(5) マッサージの準備	236
第三節 セルフマッサージ	237
(1) 顔編	237
(2) 体編	237
第四節 悩み別マッサージ	240
(1) 顔	240
(2) 二の腕	241
(3) ウエスト	241

(4)ヒップ	242
(5)バストアップ	242
(6)脚	243
付録【1】 顔の構造と筋肉	244
第一節 顔の構造	244
(1)骨格と顔のパーツ	244
(2)筋肉と顔のパーツ	245
付録【2】 ホルモン MAP	246
.....	246
付録【3】 薬	247
付録【4】 代替療法一覧	248
付録【5】 リフレクソロジー	250
第一節 リフレクソロジーの基礎知識	250
(1)リフレクソロジーとは	250
(2)リフレクソロジーの歴史	250
(3)なぜ足なのか？	250
(4)リフレクソロジーの効果	250
(5)セルフリフレクソロジー	251
(6)セルフリフレクソロジーのやり方	252
第二節 ゾーンマップ	253
足裏の見方	253
(1)足裏の反射区	254
(2)足の甲の反射区	255
(3)足側面(内側)の反射区	255
(4)足側面(外側)の反射区	256
(5)手表側の反射区	257
(6)手裏側の反射区	257
付録【6】 フラワーセラピー	258
フラワーセラピーの基礎知識	258
付録【7】 化粧品用語 英仏早読み表	260

第一章 ホリスティックビューティ概論

ホリスティックとは



ホリスティックとは「全体の、包括的な」という意味で、「全体は部分の寄せ集めではない」という哲学的価値観を示す言葉である。人も動植物も自然環境に生きる者全ては、有機体であり、私たちの体は臓器を寄せ集めてできている訳ではない。

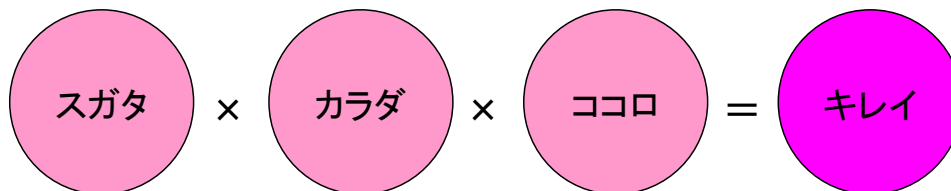
人の美しさも、足が細い、目が大きいなど、ただ見た目の条件を張り付ければ叶うというものではない。

本来の美しさは、体の健康と心の健康に根ざしている。

巡りのよい体、みずみずしい感性や生き方などの美意識…。そういった背景をもった有機体としての輝きが、肌や表情をつかさどっているからにほかならない。

だからこそ、美しさは常に人の全体性と生きている環境との調和を見つめながら追及していく必要がある。ゆえに、ホリスティックな価値観における美しさの追及は、自らだけでなく私たちの周囲にいる大切な人たちをも幸せにする力があると考えられる。

ホリスティックビューティの考え方



人間美は「スガタ(外見美)」「カラダ(肉体的健康美)」「ココロ(心的健康美、美意識)」の総和。全てはつながり、たえまなく巡っている。

約 37 兆 2 千億個あるといわれる細胞全て、ひとつとしてとどまっているものはない。つながり巡ることで生命を維持し、健やかさを保っている。(動的平衡)

キレイは人として生き生きと輝いている状態。その為にはスガタ・カラダ・ココロのつながりを無視してはいけない。多くの不調は、このつながりを無視したところから始まる。

第四章 女性の体

第一節 女性ホルモン

体内には数十種類といわれる様々なホルモンがあるが、特に、女性の体は卵巣から分泌される「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」に大きな影響を受ける。

エストロゲンやプロゲステロンといった女性ホルモンは、バランスが大切。急激に減ったり増えたりすると、月経不順や肌荒れ、むくみや冷え、頭痛など多くの不調の原因に。ホルモンバランスは、ストレス、不規則な生活、過激なダイエットなどにより乱れやすいので、日ごろからそれらの危険性を見過ごさないようにしましょう。

エストロゲン	脳の視床下部から指令を受けて卵巣で分泌される。月経後から排卵まで増加する。妊娠しやすい状態にし、卵巣を成熟させたり子宮内膜を厚くしたりして受精・着床しやすくする。「美のホルモン」ともいわれ、女性らしい丸みのある体を作り、コラーゲン生成を促して肌に弾力をもたらす働きもある。
プロゲステロン	エストロゲンと同じく脳の視床下部から指令を受けて卵巣で分泌される。排卵後から次の月経前まで増加する。本来は妊娠を維持するためのホルモンのため、水分や栄養分をため込みやすくする性質を持つ。むくみや胸の張り、頭痛などのPMS(月経前症候群)症状はこのホルモンの働きによるもの。皮脂分泌を促し、腸の運動を抑制してしまう働きもあるため、上手に付き合い必要がある。

<女性の体と運動・ダイエット>

女性にはホルモンのバランスにより、エクササイズやダイエットに適した時期とそうではない時期がある。「月経前は太りやすい」と感じたことはないだろうか？成人女性には月経周期の中で痩せやすい時期と太りやすい時期があるといわれている。これは月経周期の中でおこるホルモン分泌によるものだ。

月経周期には基礎体温の低温期と高温期があり、この2層の体温期で1サイクルとなっている。月経から排卵期までは「低温期」でこの時期はエストロゲンと呼ばれるホルモンが活発になる。一方、排卵後は体温が上昇して「高温期」となり、プロゲステロンというホルモンの分泌が活発になる。

「プロゲステロン」の働きで、子宮内膜は厚くふかふかになり、受精卵が子宮に着床しやすい状態になる。受精卵がない場合、プロゲステロンの分泌が少なくなり、厚くなった子宮内膜は月経血としてはがれ落ちる。この「プロゲステロン」が分泌されている時期は、ホルモンの変動が起こりやすいこともあり、体が疲れやすく気持ちもイライラしがち。水分をため込みやすくなるのでむくみも出て、大腸の蠕動運動が低下するので便秘になりがち。自律神経の働きも鈍くなりダイエットの効果が出にくい時期といえる。

思ったように体重が減少しない、停滞しているときにも、これらのホルモンの働きとリズムを理解しておくことで、適切な対応ができるだろう。

第八章 睡眠

第一節 眠りのメカニズム

(1) 眠りの役割

睡眠は、生命を維持するために欠かせない活動で、主に体や心のメンテナンスが行われている。睡眠が足りないと、脳の疲労が回復できずに判断を誤ったり、感情がコントロールできなくなったり、気力や集中力が無くなる。体も同様に疲労感が取れず内臓機能が低下してしまうため十分に活動できなくなる。肌も皮膚再生に必要な成長ホルモンが分泌されないため、肌荒れを起こしやすく治りにくくなる。慢性的な睡眠不足は体と心に大きな負担をかけ、もちろん肌にも悪影響が出る。

睡眠の主な役割	大脳と体の疲労回復
	記憶の整理と固定
	ホルモンの分泌
	ストレスの消去

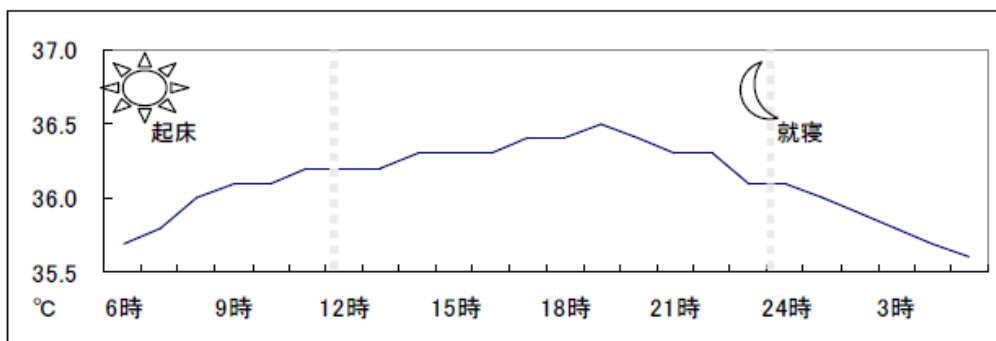
(2) 体内時計と生活リズム

私たちの脳には、1 日を周期としてとらえる体内時計が備わっており、一定の生活リズムを刻もうとする。これは「サーカディアン・リズム(概日リズム)」と呼ばれ、体温変化や眠気、ホルモン分泌量の増減などに現れる。

本来、体内時計は約 25 時間あるともいわれ、単純に考えれば毎日 1 時間ずつズレが生じることになる。このズレが体調や睡眠に悪影響をもたらすことのないよう、睡眠・食事の時間を毎日同じ頃に合わせたり、太陽の光(特に朝日)を浴びて覚醒を促すなど、生活リズムを意識して整えるのが望ましい。

(3) 1 日の体温変化

人の体温は、1 日を通して約 1℃の間で変化を見せる。一般的に起床 2~3 時間前の明け方が最も低く、午後 7 時頃が最も高い時間帯にあたる。体温が上がると活動的になり、下がると眠くなる性質から、体温の上昇に合わせて覚醒し、下降するにしたがって睡眠の準備に入るといった体のリズムが生まれる。



一日の体温推移

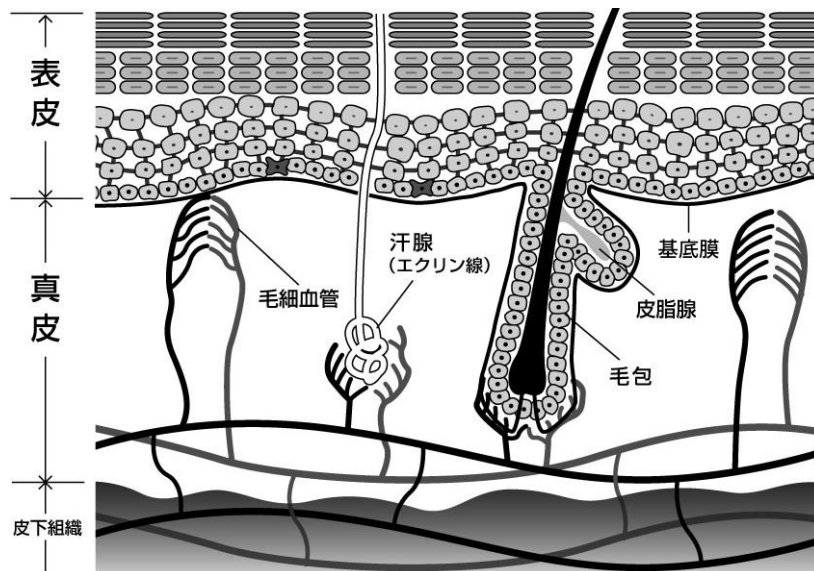
第十章 スキンケア

第一節 肌(皮膚)の概略

(1) 肌(皮膚)の構造

肌(皮膚)は、体を保護したり、体内から老廃物を出したり、温度調節をしたりと、私たちが生きる上で大切な役割を果たしている。“美肌”とは、そういった働きを元気に担っている皮膚のことをいう。

- 皮膚は、体の表面を覆う「人体最大の臓器」であり感覚器。成人で約1.6㎡、体重の8%にあたる。外部から体内を守る、いわば「生命活動を守る袋」。
- 皮膚は、外側から大きく分けて、「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層から成る。又、表皮と真皮は基底膜が境界となっている。
- 肌色は、これらの層内にある血管や脂肪、色素などで決定される。
- 付属器官に、「汗腺」「皮脂腺」「毛」「爪」などがある。



表皮	表皮の厚さはわずか、約0.2mm程度。一番外側にあり、外部からの刺激に対する保護壁となっている他、皮膚の生まれ変わりを担っている。セラミド(肌の潤い成分)やNMF(天然保湿因子)などもここにある。
真皮	表皮よりかなり厚く、約1.8mm程度。コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸などからできていて、皮膚のハリや弾力などを担っている。皮脂腺や汗腺、毛穴、毛細血管など生命活動に欠かせない器官もここに集まっている。
皮下組織	体全体のクッションのような層で、大部分は皮下脂肪でできている。脂肪をつくったり、蓄えたりする働きがあり、皮膚が外傷を受けにくくする働きもある。血管やリンパなども通っている。

第十四章 漢方

第一節 漢方的健康観

(1) 漢方とは

<「漢方薬」と「漢方」>

漢方とは中国から伝来した中医学を基に日本で発展したのものである。漢方薬を服用することを「漢方」と捉えがちだが、その領域は広く、鍼灸・気功・薬膳・養生なども漢方療法の一つといえる。漢方は、身体全体を整えることにより、自ら病気を治す力(自然治癒力)を高め、自ら病気になる以前の状態(未病)を改善すると共に、病気にならない身体を作る「体質改善」という考え方を持つ。

<漢方の概念>

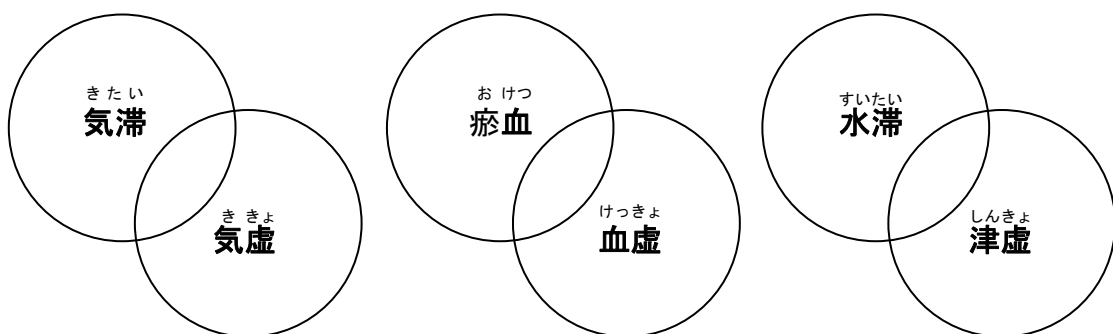
中医学には、陰陽五行論や気血水論など様々な独自の理論があり、それらを基に、身体の状態や症状の根本原因を突き詰め(弁証)、さらにその人に合った解決法を考え(論治)、改善に導いていく。検査値や症状から対症療法を行う西洋医学とは考えが異なる。

【気血水論】

人体を構成する基本物質を「^{き けつ すい}気・血・水(津液)」と考え、「^き気・^{けつ}血・^{すい}水」3つのバランスから体質や体調を見極めることが基本となる。

- 気: 生体エネルギーと生理機能。身体の各機能、免疫、元気、気力を主なもの。
- 血: 身体の栄養素。血液をはじめ、栄養素やホルモンが入る。体を滋養し潤わす。
- 水(津液): ^{しんえき}身体の水液。血以外の体液で、汗や消化液、尿などの分泌物や排泄液も含む。体を潤わす。

これらは、物事の全てに陰と陽が存在するという陰陽論による、虚(不足)、実(充実)などの思想を反映して、さらに複数の証(体質、タイプ)へ分類される。



【五行論】

また身体を「^{ごぞうろっぶ}五臓六腑」で捉える五行論という考え方もある。

- 五臓: 肝、心、脾、肺、腎
- 六腑: 胃、大腸、小腸、胆、膀胱、三焦

これらは解剖学的な臓器の名称と必ずしも一致せず、例えば“腎”は腎臓以外にも生殖器系他の機能や成長発育・老化を含み、“心”も心臓だけでなく血の運行や脳や精神の状態を含めたものであると考えられている。“三焦”とは諸説あるが、主に水の気化と全身の水道の疏通を行っているところと考えられている。