

ホットフラッシュ

エストロゲンの低下により自律神経が不安定になると、体温調節がうまくできなくなり、急に汗が噴き出したり、顔がほてったり、その後急に寒気がしたりすることがあります。更年期障害とよく似た症状です。

身に着けるものなどで工夫してみましょう。



1

【扇子】

外出先などで急にほてってきたときに便利です。

様々なサイズ、色、デザインがあるので、お気に入りのものを見つれたり、いくつか用意しその日の気分や服装に合わせて選べば、おしゃれの幅も広がります。



【カーディガン】

ノースリーブや半袖のインナーにカーディガンを羽織ると、脱ぎ着が簡単です。インナーは、吸湿性のある素材にすると快適です。



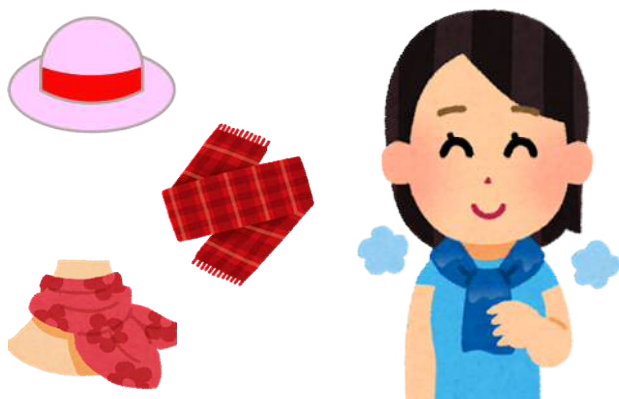
2

【吸湿性のスカーフ・マフラー・帽子】

急に汗が噴き出してくることがあるので、外出時には肌触りが優しく、タオル素材など吸湿性のよいスカーフを首に巻くと、汗を吸収してくれるので、爽やかに過ごせます。夏は首の日焼け防止に、冬はマフラー代わりにもなります。

また、タオル素材の帽子を組み合わせると良いでしょう。

いずれも様々なデザインやカラーのものが市販されていますので、カラーコーディネートも楽しめます。



3

【汗染みの目立たない工夫】

汗染みが比較的目立たないのは、白や薄い色です。グレーなど濡れると黒っぽく変色する色や素材は避けると良いでしょう。

ベージュ系の肌着や、市販されている脇の汗染み用使い捨て紙パッドも、汗染みを防いだり、目立たなくします。



4