

あなたは大丈夫？

酸欠人間テスト

空気中の酸素濃度は地球上すべての生物に平等に与えられているのにどうして人によって酸素が不足するのか？

まずは、自分の体内の酸素が足りているのか自覚症状から検証しましょう

自覚症状

- あくびがよく出る
- 少し体を動かすと疲れる
- 疲労感が抜けない
- 頭痛が起こりやすい
- 体力が落ちた気がする
- 持久力がない
- 寝付き、寝起きが悪い
- 体の末端が冷えやすい
- 集中力がない
- 便秘気味である
- 肌に弾力が無くなってきた



- ここ数年で体重が増えた
- ダイエットしているのに効果が上がらない
- 記憶力が低下した
- 目が疲れやすい
- 貧血気味
- 動機や息切れをよく感じる
- よく寝たはずなのに、すぐ眠くなる
- なんとなく体調が良くない
- 肩がこる
- お酒が翌日に残る
- ケガが治りにくい



酸素不足の苦しい生活にサヨナラを！

人間は、生まれたときから、呼吸をしています。だれにも教わることなく、自然と身につけているものです。最近、「酸素不足は万病のもと」と言われるようになり、ヨガやリラクゼーションという言葉をよく聞くようになりました。このタイミングもやはり私たちの体からのメッセージなのかもしれません。

環境の変化とともに、地球上の酸素濃度は少しずつ減少しています。さらに私たちは生活の中で、深く呼吸をすることを忘れてしまっているのです。

このコーナーでは、自覚症状や生活習慣からあなたの酸欠度をチェックします。後半では、酸欠により起こるさまざまな症状をタイプ別にわかりやすく、さらに今すぐ実践可能な酸欠状態から抜け出す簡単なポイントをお教えます。

生活習慣



- 実年齢よりも老けて見られがち
- 酒豪である
- 健康である実感がない
- あまり部屋の換気をしない
- 自然の多い場所にいることが少ない
- 即効性のある薬を常用している
- 花粉症やぜんそくなどアレルギー疾患がある
- 夜は眠れないことがある
- 運動はほとんどしない
- 深呼吸をすることがない
- ハードな運動を週5日以上している



テスト結果

合計何項目当てはまったでしょうか？

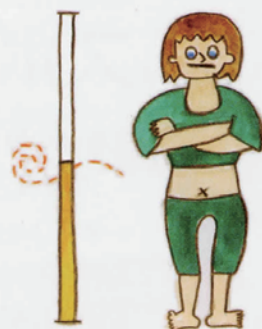
0~5 項目



今のところ安全圏

今のところ体内には酸素が行き渡っています。ただ、生活習慣が不規則な人は要注意！簡単に酸欠状態になってしまいます

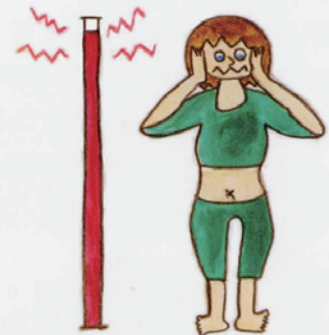
6~15 項目



すでに酸欠状態！

気付いていないかもしれませんが、あなたはもうすでに酸欠状態。よく考えてみれば思い当たる自覚症状があるはず。今すぐ対策を！

16 項目以上



このままでは健康に問題が！

放っておくと、さまざまな病気につながる危険性があります。体内で酸欠状態が慢性化しています。効率よく酸素を取り入れましょう！