

「ウェルネススコア」とは？

～心と身体の健康状態を総合的に“見える化”する指標～

 健康の今を、数字と色でやさしく可視化

ウェルネススコアは、SKY10で測定される以下の5つの健康指標をもとに、最大500点満点で、心と体のコンディションをトータル評価するスコアです。

評価される5項目

-  **体組成スコア**（脂肪・筋肉・水分のバランス）
-  **微小循環スコア**（末梢血流の状態）
-  **脊椎スコア**（神経・姿勢バランス）
-  **心血管スコア**（血管の弾力・年齢・動脈硬化リスク）
-  **ストレススコア**（自律神経のバランス・ストレス耐性）

 ウェルネススコアでわかること

- 「今の健康状態が、客観的にどのレベルか？」
- 「どの部位がバランスを崩しているのか？」
- 「将来的にどんな不調のリスクがあるのか？」
- 「何を改善すると、心身の調子が良くなるのか？」

一度の測定で多角的に健康をチェックできるのが、SKY10の最大の特長です。

スコアは継続チェックがおすすめ！

ウェルネススコアは、1回の結果に一喜一憂するのではなく、
数か月ごとにフォローアップすることで「からだの変化」を確認できます。

生活習慣や食事、睡眠、運動、ストレス管理などの成果が、
スコアに少しずつ現れてきます  

「トータルパワー」ってなに？

トータルパワーとは、**自律神経がどれだけ柔軟に働いているか（調整力）**を示す指標
です。

「トータルパワーが高い＝自己回復力が高い」ともいえるため、
病気の予防やメンタルケアのカギとなる重要なスコアです。

この資料について

この冊子では、SKY10の各スコアを

- ・どのように読み取ればよいか
- ・スコアごとの改善アドバイス

をわかりやすく解説しています。

日々の健康管理や、生活習慣の見直しにぜひご活用ください 

資料作成 やまぐち呼吸器内科・皮膚科クリニック 山口裕礼

👉 体組成スコアでわかる！「脂肪・筋肉・水分バランス」とからだのコンディション～ SKY10 体組成スクリーニング解説 ～

👉 体組成スコアとは？

体組成とは、「体重の内訳」のこと。

体脂肪・筋肉・水分などが、どんなバランスで構成されているかを数値と 3D 画像で可視化します。

SKY10 では全身を部位別にチェックし、**スコア (0～100 点) で健康状態を評価**します。

スコア帯	判定	意味
0～34 点	🚨 要注意	肥満・筋肉不足・水分過不足など複数のリスク
35～69 点	⚠️ 注意	軽度の偏りあり。生活習慣を見直すと改善可能
70～89 点	✅ 正常	年齢相応でおおむね良好な体組成
90～100 点	🌿 非常に良い	理想的なバランス。維持していきましょう！

📊 各項目の見方と理想値

指標	説明	基準値	高い／低いと？	改善アドバイス
● 体脂肪率	体全体に占める脂肪の割合	男性：10～20% 女性：20～30%	高いと：内臓脂肪・生活習慣病リスク 低すぎもホルモンバランス低下	食事管理と有酸素運動を並行して
📏 BMI	体重÷身長 ² の肥満度指標	18.5～24.9	25 以上で過体重（肥満リスク）	栄養バランスと適正体重の見直し
👉 筋量率	体重に占める筋肉量の割合	男性：33～39% 女性：27～35%	低いと：代謝低下・冷えやすい	筋トレとたんぱく質摂取の習慣化
● 内臓脂肪	内臓の周りに蓄積する脂肪	9%以下が目安	高いと：糖尿病・動脈硬化などの危険	ウォーキング＋夕食内容の見直し
💧 細胞外水分 (ECW)	むくみやすさの目安	30.0～40.0%	高いと：水分排出不良・冷え	塩分控えめ＋脚の運動・温活
💧 細胞内水分 (ICW)	細胞の“元気度”の目安	50.0～60.0%	低いと：脱水・倦怠感・代謝不良	良質な水分（白湯・スープ）と筋肉維持を意識

指標	説明	基準値	高い／低いと？	改善アドバイス
 基礎代謝量	1日に消費する最小限のエネルギー量	年齢・性別により異なる	低いと：太りやすく痩せにくい	筋肉量UP・朝食の摂取で改善

3D カラー画像の見方（体脂肪分布）

-  : 非常に多い → 内臓脂肪・皮下脂肪の蓄積に注意
-  : やや多い → 食生活の見直しと軽運動が効果的
-  : 少し多め → 代謝の鈍化サイン。改善しやすい段階
- ○ : 正常 → 今のバランスをキープしよう！

※腹部・太もも・臀部などに赤やオレンジが集中している場合、**内臓脂肪や下半身の冷え・むくみ**と関連します。

改善のためのセルフケア 5 選

方法	内容
 食事改善	炭水化物を控え、たんぱく質・食物繊維をしっかり摂る
 運動習慣	週3回の有酸素運動＋週1回の筋トレがおすすめ
 むくみ対策	塩分控えめ・カリウムを意識（バナナ・きのこ類）
 水分管理	常温水・白湯を1日1.5～2L こまめに摂取
 睡眠とホルモン	睡眠時間7時間以上で代謝ホルモンを整える

まとめ | 「見た目ではわからない体の中身」を整える

体重やBMI だけでは判断できない

“**隠れ脂肪**”や“**筋肉の質**”が、あなたの健康を左右します。

SKY10は**数値＋3D ビジュアル**で「見える化」することにより、

「今すべきこと」がはっきりわかります。

まずはできることから1つずつ、

今日の体を“**未来の理想体**”に変えていきましょう！ 

🔴 微小循環スコアから読み解く「体の冷え・だるさ・不調」

～ SKY10 分析より ～

🌿 微小循環とは？

私たちの体の末端（手・足・皮膚）に張り巡らされた、毛細血管レベルの血流のことです。

この流れが滞ると、冷え、むくみ、倦怠感、手足のしびれ、自律神経の乱れにつながることも。

SKY10 では、マイクロ Si（シーメンス単位）で皮膚の電気抵抗をもとに血流状態を可視化。

カラーで評価されるため、状態がひと目でわかります。

🎨 微小循環スコア カラーコード別の意味とセルフケア対策

カラーコード	評価	想定される体のサイン	おすすめの対策
■ 緑	正常（問題なし）	<ul style="list-style-type: none">- 冷えを感じにくい- むくみが少ない- 手足がポカポカしている	<ul style="list-style-type: none">◆ 今の生活習慣を維持◆ 冷やさないように注意◆ ウォーキングなど軽運動の継続
🌸 薄ピンク	わずかに少ない	<ul style="list-style-type: none">- 日によって冷える- 座りすぎると足がむくむ- 運動不足を自覚	<ul style="list-style-type: none">◆ 30分に1回は姿勢を変える◆ 足首・手首の回旋運動◆ 湯船入浴（10分）
🌸 薄紫	やや少ない	<ul style="list-style-type: none">- 手足の末端がひんやり- 夕方足が重だるい- 汗をかきにくい	<ul style="list-style-type: none">◆ ふくらはぎマッサージ◆ 足指の運動（タオルギャザー）◆ 深呼吸で自律神経も整える
■ 黄	少し少ない	<ul style="list-style-type: none">- 慢性的な足の冷え- 起床時に足先が冷たい- 足がつりやすい	<ul style="list-style-type: none">◆ 温活（足湯・レッグウォーマー）◆ 靴下の素材を見直す◆ 骨盤ストレッチ・下半身強化
■ 橙	少ない（注意）	<ul style="list-style-type: none">- 足が常に冷たい- むくみが強く靴下の跡が残る- 冷房が苦手なだるい	<ul style="list-style-type: none">◆ 階段利用・ウォーキングを増やす◆ よもぎ蒸し・腹巻き活用◆ 鉄分・たんぱく質の補給

カラーコード	評価	想定される体のサイン	おすすめの対策
			も
■ 赤	非常に少ない（要 対処）	<ul style="list-style-type: none"> - 強い冷え性（夏でも靴下） - 夜間のこむら返り - 手足が白くなる（レイノー現象） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 温熱+筋トレのW対策 ◆ 医師に相談し血流改善も視野に ◆ ストレス軽減で交感神経を緩める

💡 補足：なぜ「手は温かいのに足が冷える」の？

- 筋肉量の差：足のほうが筋ポンプ不足になりやすい
 - 動かす頻度の差：手は日常的に動かすが、足は座りっぱなしが多い
 - 自律神経の影響：ストレス・緊張で下半身の血流が優先的に抑制されることも
- ➡ つまり「意識して動かさないと、足は冷える」のが自然です*

📌 改善のための生活アドバイスまとめ

方法	内容
🚶 歩く時間を意識	朝・夕に5分でもOK！ふくらはぎを動かすだけで血流アップ
👞 足を冷やさない	ゆるめの靴下・レッグウォーマー・室内でも冷え対策を
♨️ 足湯やよもぎ蒸し	自律神経を整えつつ、足元から温める
🧘 ストレッチ	足首回し、タオルギャザー、股関節ほぐし
🛀 入浴習慣	シャワーのみ → 湯船に変更。10～15分目安でOK

💎 まとめ

SKY10の微小循環スコアは、「冷えやすい体質」のサインを見逃さない**“未病チェック”**。

見えない冷え・血流の偏りに気づいたら、温活・筋活・腸活でサポートしていきましょう。

🦴 脊椎スコアから読み解く ✨

体調とセルフケアのヒント (SKY10 分析より)

◆ 頸椎 (けいつい) C1~C7

判定	状態	体のサイン (例)	アドバイス
✅ 正常	首まわりの神経・血流は安定	ストレートネックなし、頭がスッキリ	姿勢維持・ストレッチ習慣継続
⚠️ 注意 (黄色)	軽度のズレ・血流低下	頭重感・目の奥の疲れ・首コリ	首回し体操・スマホ姿勢の見直し
🔥 リスク大 (オレンジ~赤)	神経圧迫・交感神経の緊張	咳・のどの違和感・片頭痛・手のしびれ	枕調整・頸椎の温熱ケア・早期受診も検討

◆ 胸椎 (きょうつい) T1~T12

判定	状態	体のサイン (例)	アドバイス
✅ 正常	呼吸筋や交感神経の通りが良好	深呼吸しやすい、背中に張りなし	呼吸法や軽運動を習慣化
⚠️ 注意 (黄色)	背部筋肉のこわばり・可動域制限	息が浅い・背中が硬い・不安感	猫背改善・椅子姿勢の見直し
🔥 リスク大 (オレンジ~赤)	自律神経の過緊張・呼吸筋拘縮	息苦しさ・過換気・動悸	背中ストレッチ・横隔膜呼吸の訓練・温める習慣

◆ 腰椎 (ようつい) L1~L5

判定	状態	体のサイン (例)	アドバイス
✅ 正常	支持力・神経の通りが良好	動作が安定・腰が軽い	インナーマッスル維持
⚠️ 注意 (黄色)	筋力低下・長時間座位の影響	だるさ・座っているのがつらい	骨盤のストレッチ・骨盤体操
🔥 リスク大 (オレンジ~赤)	腰椎の不安定性・坐骨神経圧迫	足のしびれ・排泄リズムの変化	腰回り温熱・ストレッチ+医療的アプローチの検討

◆ 仙骨・尾骨（せんこつ・びこつ）

判定	状態	体のサイン（例）	アドバイス
✓ 正常	骨盤底と自律神経の安定	疲れにくく、リズムが整っている	骨盤の安定運動（ドローイン）
△ 注意（黄色）	骨盤の傾き・副交感神経低下	腰～下腹部の重さ・冷え・便秘乱れ	よもぎ蒸し・股関節ストレッチ
🔥 リスク大（オレンジ～赤）	自律神経の不調・便秘／頻尿傾向	息切れ・排便異常・冷えが強い	骨盤ケア・温活・便通リズムを整える工夫を

補足：脊椎と「呼吸」のつながり

- 頸椎の緊張 → 咳・のどの違和感・吸気の不安定
- 胸椎の硬さ → 息苦しさ・浅い呼吸・過換気傾向
- 腰椎・仙骨の不安定さ → 呼吸の土台が崩れ、疲れやすくなる

まとめ

SKY10の脊椎スコアは、

単なる骨のズレではなく、自律神経・呼吸・代謝までを反映する“からだの通信網”の状態を見える化しています。

気づいたその日から、簡単なセルフケアを始めてみましょう ✨

日々の小さなケアが、未来の大きな不調を防ぎます 🙌🌈

血管スコアでわかる「血管の若さ」と動脈硬化リスク ～ SKY10 心血管スクリーニング解説 ～

血管スコアとは？

SKY10 では、次のような血管の健康状態を総合的に評価し、点数（スコア）や**血管タイプ（1～7）**として表示されます。

- 血管年齢（実年齢と比べて血管が若いかどうか）
- SI（弾性指数）：血管のやわらかさの指標
- 血管タイプ：詰まり具合や内膜の状態をモデル化

血管スコア（0～100点）の目安

スコア帯	判定	意味
0～34点	 要注意	動脈硬化が進行中。詰まりや血流障害のリスクあり
35～69点	 注意	軽～中等度の動脈硬化リスク。生活改善が重要
70～89点	 正常	血管の状態はおおむね良好。年齢相応～やや若め
90～100点	 非常に良い	若々しく弾力のある血管状態。良い生活習慣を維持

血管タイプ別の特徴とリスク

SKY10 では、血管の内腔（中の通り道）の状態に応じて、以下のような「血管タイプ」が示されます。

タイプ	状態	血管の特徴	想定される健康リスク
1	非常に良好	血管がしなやかで詰まりなし	血流スムーズ。リスク低い
2	良好	軽度の硬化や狭窄傾向	加齢変化程度。注意して維持
3	中等度硬化	内膜に脂質がたまり始める	弾力低下。生活習慣見直しが必要
4	やや高度硬化	血管が狭くなり始める	血圧上昇・冷え・動悸など
5	高度硬化	内腔が大きく狭くなる	虚血・脳心血管イベントリスク上昇
6	重度硬化	血栓のリスクが高い	脳梗塞・心筋梗塞の懸念
7	非常に高度	詰まり・狭窄が深刻	専門医療が必要な段階

動脈硬化が進むとどうなる？

- 血圧が高くなる
- 手足が冷えやすい・むくむ
- 息切れ・疲れやすさ
- 脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク増加

見た目ではわかりにくくても、
静かに進行するのが「動脈硬化」の怖さです。

♡ 血管の若さを守る 5 つの習慣

改善習慣	内容
 食事の見直し	野菜・海藻・青魚を増やし、加工食品・揚げ物・糖分を減らす
 有酸素運動	ウォーキングや階段を使った日常運動で血管を刺激
 入浴・温活	湯船につかって血管を拡張し、末梢血流 UP
 ストレスケア	呼吸法・瞑想・自然に触れる時間で交感神経過緊張を緩める
 栄養補助	DHA・EPA・ポリフェノール・ビタミン E などの活用（医師相談を）

💡 補足：弾性指数（SI）とは？

- SI (Stiffness Index) は、**血管の硬さを示す数値**
- 基準値：7.0~9.0 G.U.
- 高いほど **弾力がなく、硬くなっている** 状態
- **ストレス・喫煙・高血糖・睡眠不足**が悪化要因

➡ 高値の方は、まず生活習慣とメンタルの見直しから始めましょう

🦋 まとめ | 血管の健康は「静かな貯金」

血管は毎日の習慣の積み重ねで変わります。

動脈硬化の初期段階なら、**食事・運動・温活**で改善が期待できます。

年齢に関係なく、今からでも遅くありません。

SKY10 のデータを参考に、血管を若返らせる一歩を踏み出しましょう ✨

🧠 ストレススコアからわかる 「自律神経のバランス」と体の疲れのサイン

～ SKY10 ストレス・疲労評価より ～

🧬 ストレススコアとは？

ストレススコアとは、SKY10 が**自律神経のバランス（交感神経／副交感神経）**や、全身の電気的変化（皮膚電気反応、GSR など）を読み取り、**ストレスや疲労の蓄積度合いをスコア化したものです。**

スコア帯	判定	意味
0～34 点	🚨 要注意	強いストレス／疲労の蓄積あり
35～69 点	⚠️ 注意	ストレス過多・疲労傾向あり
70～89 点	✅ 正常	バランス良好な状態
90～100 点	🌿 非常に良い	ストレス耐性・回復力ともに優秀

🧠 3D ストレス分布図の見方

カラーコードによって、**脳の左右（耳周囲）に現れている緊張・疲労の度合いを視覚化**します。

カラー	状態	意味
■ 青	かなり疲労が蓄積	睡眠・栄養・休息が必須の状態
🌀 水色	疲労が蓄積中	無理は禁物。回復が必要
○ 白	正常	ストレスが少ない、整った状態
■ 黄	ややストレスあり	軽度の緊張・不調サイン
● 橙	ストレスが蓄積中	慢性ストレス状態。要ケア
◆ 赤橙	かなり強いストレス	自律神経が不安定／注意が必要

自律神経ダイアグラムの見方

番号	交感神経：低	交感神経：中	交感神経：高
副交感神経：高	① 疲労／薬の副作用等	② 睡眠不足／薬の副作用等	③ 過度のストレス／疲労
副交感神経：中	④ 疲労	⑤ 正常	⑥ ストレス（息苦しさ・咳など）
副交感神経：低	⑦ 無力症／うつ傾向	⑧ 消化器系の機能低下	⑨ ストレス／血流減少

図の縦軸（副交感神経）と横軸（交感神経）のバランスから、今の神経の状態とストレス傾向を分類します。

交感神経 副交感神経 状態

高	高	 過緊張・過労（不眠・動悸）
高	中～低	 現代型ストレス状態（交感神経優位）
低	低	 無気力・うつ傾向
中～高	中～高	 理想バランス（心身の安定）

ストレスが続くとどうなる？

- 頭痛・不眠・胃腸不調・ホルモンバランス乱れ
- 自律神経失調症・慢性疲労・心拍不整
- イライラ・集中力低下・免疫力の低下

➡ 見た目ではわかりにくくても、脳と神経の“サイレントSOS”が出ていることがあります。

🌿 ストレススコア改善のための5つの習慣

対策	内容
🔄 睡眠の質を上げる	寝る 90 分前の入浴、スマホ断ち、就寝時間の固定化
🧘 呼吸法／瞑想	1 日 3 分の深呼吸、朝のマインドフルネスで自律神経を整える
🚶 ゆる運動	ウォーキング・ヨガ・ストレッチは“脳のデトックス”
☕ カフェイン・砂糖を控える	特に午後の摂取は神経過敏の原因に
🌿 自然に触れる	日光浴・緑の中の散歩・ガーデニングも副交感神経を刺激

🎯 まとめ | 「がんばりすぎ」に気づくことが第一歩

ストレスは、目には見えない“こころと身体の炎症”のようなもの。

SKY10 ではそれを科学的に見える化し、

「気づいて、整える」ためのきっかけとして活用できます。

今のあなたの心と体が求めているのは、“がんばること”ではなく、

“ゆるめて整えること” かもしれません 🌿

自律神経バランスから読み解く呼吸器の症状と改善アドバイス (SKY10 より)

呼吸器の状態と改善のポイント

◆ 上段 (副交感神経 : 高)

番号	交感神経	呼吸器の状態	改善のポイント
①	低 (左上)	《疲労・薬の副作用等》 ・呼吸が浅く、酸素不足感あり ・息を吸うのがつらい感じ ・呼吸が重い・眠気も強い	◆ 服薬チェック (副作用) ◆ ゆったりした呼吸法 ◆ 早寝でリズム回復
②	中 (中央上)	《睡眠不足・副作用》 ・夜間の咳が強い ・眠りが浅く疲れが取れず息切れ ・呼吸の乱れが不定期に出る	◆ 睡眠改善 (入浴・スマホ制限) ◆ 生活時間の安定化 ◆ 軽い体操・血流促進
③	高 (右上)	《過度のストレス・疲労》 ・息苦しさが強く胸が詰まる ・呼吸過多 (過換気) ・咳とストレスの悪循環	◆ 交感神経のクールダウン (温活・深呼吸) ◆ 呼吸リハ・マインドフルネス ◆ 睡眠と栄養でリカバリー

◆ 中段（副交感神経：中）

番号	交感神経	呼吸器の状態	改善のポイント
④	低（左中）	《疲労》 ・深呼吸できない（吸っても入らない） ・息切れ感あり・倦怠感も伴う	◆ 胸郭の柔軟性 UP（ストレッチ） ◆ 湯船入浴＋呼吸練習 ◆ 鉄・タンパク補給
⑤	中（中央中）	《正常》 ・呼吸器として特に症状なし ・生活バランスも比較的良好	◆ 今の状態をキープ ◆ 呼吸法・姿勢・ストレスケアを継続
⑥	高（右中）	《ストレス》 ・乾いた咳（過敏性咳嗽） ・のどの違和感・息苦しさ（交感神経緊張）	◆ リラックス環境作り（香り・音） ◆ 就寝前スマホ制限 ◆ 呼吸筋ストレッチ・腹式呼吸

◆ 下段（副交感神経：低）

番号	交感神経	呼吸器の状態	改善のポイント
⑦	低（左下）	《無力感・うつ傾向》 ・深く呼吸できない（虚脱感） ・動きたくない・息を吐けない	◆ 外に出る・太陽光を浴びる ◆ 散歩＋会話で刺激を入れる ◆ メンタルサポート連携
⑧	中（中央下）	《消化器系の機能低下》 ・胃腸不調と息苦しさがセット ・横隔膜の動きが悪い	◆ 姿勢改善（猫背→直立） ◆ 食後すぐ横になるのを避ける ◆ 腹式呼吸＋軽い運動

番号	交感神経	呼吸器の状態	改善のポイント
⑨	高（右下）	《ストレス・血流減少》 ・ 冷え＋息苦しさ＋手足のしびれ ・ 早朝・寒暖差で呼吸悪化	◆ 温活（よもぎ蒸し・湯たんぽ） ◆ 血流改善＋吸気トレーニング ◆ 喘息予防のステップ治療も考慮

 体の「酸塩基バランス」を整えると、不調が変わるかも？

～ SKY10 でわかる “からだの酸性・アルカリ性” の意味と改善法 ～

【体が酸性に傾いている（＝酸化状態）】

どんな状態？

- 体内の pH がやや酸性に傾いている状態（※血液は 7.35～7.45 に保たれるが、代謝や局所は変動あり）
- 疲れやすい、むくみ、肩こり、肌荒れが出やすい
- 慢性炎症、老化、生活習慣病（糖尿病・動脈硬化）のリスクが上昇

主な原因

- 加工食品・砂糖・炭水化物・アルコールの摂りすぎ
- 肉中心の食生活
- 睡眠不足・運動不足・ストレス
- 激しい筋トレや乳酸の蓄積

改善ポイント

- 緑黄色野菜、海藻、きのこ、果物など **アルカリ性食品** を積極的に摂る
- 白砂糖や加工食品を減らす
- 軽い有酸素運動（ウォーキングなど）を習慣に
- 白湯、レモン水、味噌汁で身体を温める
- 睡眠や深呼吸などで **副交感神経優位な生活** に整える

○ 【正常（中性～弱アルカリ）】

💡 どんな状態？

- 体内の pH バランスがちょうど良く、代謝・免疫・酵素の働きが活発
- 疲れにくく、内臓やお肌の調子も良好
- 老廃物をうまく排出できて「さびにくい体」になっている状態 ✨

✅ 維持のコツ

- 和食中心（野菜・味噌・魚・大豆製品）をベースに
- 週3回のウォーキングやストレッチを習慣に
- 1.5～2Lの常温水や白湯でしっかり水分補給
- ストレスを溜めず、リラックスする時間を持つ

💖 【体がアルカリ性に傾いている】

💡 どんな状態？

- 過度にアルカリ性に傾くことで、胃酸の分泌が減少し、消化不良・だるさ・食欲不振・貧血などが出やすくなる
- 稀に免疫の過剰反応（アレルギー傾向）につながることも

📌 主な原因

- 野菜・果物・アルカリ性食品の過剰摂取
- 重曹やミネラルウォーターなどのアルカリ系サブリの取りすぎ
- 胃酸分泌の低下（加齢・ストレス・偏食）

🎯 改善ポイント

- 納豆・キムチ・ぬか漬け・梅干しなど **発酵食品** を取り入れる
- 煮物やスープなど **消化にやさしい調理法** を選ぶ
- 朝食を抜かず、よく噛むことで **胃酸分泌を促進**
- 偏りすぎた菜食を見直し、動物性たんぱく質も適量に

🦄 酸塩基バランスと不調の関係（早見表）

状態	主なリスク	代表的な症状
■ 酸性（酸化）	慢性疲労・老化・炎症	疲れ・冷え・むくみ
○ 正常（中性）	最適な健康状態	活力・代謝が良い
💖 アルカリ性	消化力低下・免疫過剰反応	食欲不振・だるさ

💡 まとめ | 整える秘訣は「中庸（ちゅうよう）」

体が酸性でも、アルカリ性でも、

偏りすぎは不調のサイン🌀

SKY10 では、こうした**目に見えないバランスの崩れ=未病（みびょう）**を早期に察知
できます。

食事・運動・ストレスケアを整えることで、体は本来の力を取り戻します🌱

「どちらに傾いているか」を知ることが、第一歩です👉

おわりに

～「数字で知る健康」が、あなたの未来を変えるきっかけに～

私たちはつい、「病気になってから」体を大切にしがちです。

でも、本当に大事なのは、まだ不調が現れていない“今この瞬間”に気づくこと。

SKY10によって、体の内側で起きているわずかな変化や偏りが“見える化”されました。

これは、「なんとなくの不調」や「いつもの疲れ」に、

医学的な根拠と行動のヒントを与えてくれるツールです。

 健康は、“毎日の選択”の積み重ねです。

- ・何を食べるか
- ・どう過ごすか
- ・何を感じ、どう眠るか

その一つひとつが、**未来の自分のからだ**をつくります。

 こんなときに再チェックを！

- ・生活習慣を変えたあと（食事、運動、サプリ、禁煙など）
- ・季節の変わり目・環境が変わったとき（引っ越し、転職など）
- ・なんとなく疲れやすい・眠りが浅い・集中力が落ちたと感じる時

➡ 数か月ごとの再チェックで、“変化に気づく力”が身につきます。

 ご自身のスコアが気になった方へ

生活習慣の見直しや体質改善に取り組みたい方は、

ぜひお気軽にスタッフや医師にご相談ください。

あなたのからだの「今」と「これから」に、

寄り添えるようなアドバイスをご用意しております。

 未来の自分を、今ここから整えていきましょう。

心と体に、ほんの少しのやさしさを。

SKY10が、あなたのウェルネスの旅の良き伴走者となりますように。

 監修：やまぐち呼吸器内科・皮膚科クリニック

 横浜市旭区 | 呼吸器・アレルギー・温活・腸活サポート

 <https://yamaguchi.clinic/>