

～全ての人の健康のために～

二葉だより

2021年 春号 Vol.1

ご自由にお持ちください

特集 メンタル力

Contents

春に起きやすいメンタル不調の
原因・対策

Let's do it!

ストレス度チェック

★春にオススメ！アロマでリラックス

～花粉症・イライラを和らげるアロマ活用の紹介～

★春の疲れに効く おいしい処方箋

～疲労回復効果のある食材の代表格、
豚肉を使った簡単レシピ～

連載

薬剤師

からの知恵袋



全ての人の健康のために

GLOBAL LEAF

グローバルリーフグループ

春に起きやすいメンタル不調の原因・対策

春にメンタル不調がおこる原因

春は気候、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労などいきなりの変化に順応することができず、ストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになる。

春に副交感神経を優位に！

自律神経系は、心身を緊張させる交感神経と、逆にリラックス状態にする副交感神経が、車の両輪のようにバランスをとることで、正常に機能する。普通はこのバランスは生体内で無意識に調整されているが、春に変化が多い人は、交感神経系ばかりが活性化してしまう為、生体の自動調整能力が追い付かなくなりやすい。そのため意識的に副交感神経系を活性化させてあげるといいでしょう。

心のバランスを整える

1.生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

2.栄養バランスのよい食事をとる



ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモ、緊張緩和には春菊が効果的と言われています。

3.休養をとる



休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

4.体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



リラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。

「お尻伸ばし」

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3~5回、繰り返しましょう。

「脱力」

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



ストレス解消策と ストレス度チェック

ウォーキング、軽いランニングやサイクリング、ダンスなどの身体に空気を取り込みながら行う有酸素運動がストレス緩和に適していて、気分転換のために外に出て散歩をすることやリラックス効果が得られる緑の多い公園で活動的に過ごすことでも良いとされています。

運動強度は、身体が温まり、軽く汗ばむ程度で、「ああ、スッキリした」と思えるぐらいであり、運動時間は1日20分を目安にして、1回にたくさん運動を行うよりも継続することが大切。腹式呼吸でリラクゼーション効果の得られるヨガや、筋肉の柔軟性が促され、血流が改善することで筋肉のコリをほぐす作用のあるストレッチなどもおすすめです。

日々の生活の中でストレスは避けきれないものであり、多かれ少なかれストレスサーには遭遇します。ストレスサーを受けても、ストレスを溜めこんでしまわずに解消することも大切であり、趣味として楽しむことのできるレクリエーション要素を持つハイキングなどや、テニスや卓球などのスポーツも良いでしょう。趣味やスポーツを通して他の人と交流することも、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げることにつながります。

運動を一生懸命に行いすぎてしまうと、かえって疲労し、次の日の生活にも差し使えてしまいます。無理せず、焦らず、やり過ぎずに適度な運動を続けるようにしましょう。

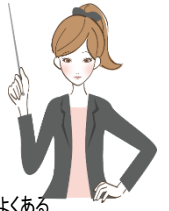
※**ストレスサー**とは、**ストレスを引き起こす原因のこと**。

(日本大学の桂・井上氏らの開発によるもの)

次の質問のうち、あてはまると思われる項目に✓印をつけ、その合計数で判定します。

このチェックリストはストレスの反応を見るものです。

1	<input type="checkbox"/>	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい
2	<input type="checkbox"/>	手、足が冷たい事が多い
3	<input type="checkbox"/>	手のひらや、脇の下に汗をかくことが多い
4	<input type="checkbox"/>	急に息苦しくなることがある
5	<input type="checkbox"/>	動悸がすることがある
6	<input type="checkbox"/>	胸が痛くなることがある
7	<input type="checkbox"/>	頭がスッキリしない(頭が重い)
8	<input type="checkbox"/>	眼がよく疲れる
9	<input type="checkbox"/>	鼻づまりがすることがある
10	<input type="checkbox"/>	めまいを感じる事が多い
11	<input type="checkbox"/>	立ちくらみしつようになる
12	<input type="checkbox"/>	耳鳴りがすることがある
13	<input type="checkbox"/>	口の中が荒れたり、ただれたりする事がよくある
14	<input type="checkbox"/>	のどが痛くなる事が多い
15	<input type="checkbox"/>	舌が白くなっていることがある
16	<input type="checkbox"/>	好きなものでも食べる気がしない
17	<input type="checkbox"/>	いつも食べ物胃にもたれるような気がする
18	<input type="checkbox"/>	腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある
19	<input type="checkbox"/>	肩がこりやすい
20	<input type="checkbox"/>	背中や腰が痛くなる事が多い
21	<input type="checkbox"/>	なかなか疲れが取れない
22	<input type="checkbox"/>	このごろ体重が減った
23	<input type="checkbox"/>	何かするとすぐに疲れる
24	<input type="checkbox"/>	気持ちよく起きられない事がよくある
25	<input type="checkbox"/>	仕事のやる気がおこらない
26	<input type="checkbox"/>	寝つきが悪い
27	<input type="checkbox"/>	夢を見る事が多い
28	<input type="checkbox"/>	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝付けない
29	<input type="checkbox"/>	人と付き合うのがおっくうになってきた
30	<input type="checkbox"/>	ちょっとしたことで腹がたったり、イライラしつようになる事が多い



✓の数が 0~5 の人は、今のところストレスがほとんどなく問題がありません。そのまま健康の維持に努めて下さい。

6~12 の人は、軽度のストレス状態で心にストレスがたまってきた状態です。睡眠を多めにとったり気分転換を図ったりすることにより、自分で回復可能な段階です。

13~21 の人は、ストレスが大分たまっている状態で、ご自分で不調を感じている方が多いかもしれません。症状によっては、早めに医師やカウンセラーに相談してみることも必要でしょう。

春にオススメ! アロマでリラックス



🌸人気が高く万能!ラベンダー🌸

効能~抗うつ作用、リラックス効果、鎮静・鎮痛作用、抗菌・抗炎症・殺菌作用、細胞成長促進作用、胆汁促進作用、傷癒作用、安眠効果等。

特に**ストレス解消効果が強い**。

香り~爽やかな、ほんのりウッディーな香り

※妊婦の方は使用を避けてください。

🌸ラベンダーと相性抜群!ペパーミント🌸

効能~リフレッシュ効果、ストレス・疲労感の緩和、

集中力を高める、健胃作用、**眠気を抑える**等

香り~すっきりとした清涼感のあるミントの香り

🌸花粉症に一番オススメ!ユーカリ🌸

効能~粘膜の炎症を和らげ、咳や鼻水等の辛い症状の緩和。呼吸器系の調子を整える等

香り~清潔感のある鋭くクリアな香り

※**高血圧、てんかんの方は使用を避けてください**



~アロマの活用法~

★ハンカチにたらす

★アロマフューザーや

スティックで香らせる

★アロマストーンで香らせる

連載

薬剤師 からの知恵袋



南店 岡上 周平先生

「効果的なストレス対策」

実は春はイライラや不安感が強く現れやすい季節です。今回は春におすすめのストレス対策方法をお伝えします。

森や水辺に行ってゆっくりしていると気分が落ち着く。綺麗な景色や花を眺めて癒された。そんな経験をしたことはないですか？

最近のミシガン大学の研究で、自然の中で1時間過ごした被験者はストレスホルモン(コルチゾール)が平均で21.3%減少したことがわかりました。最も効果的であったのは20~30分で、30分を超えてもストレスレベルは下がるのですが下がるペースが遅くなりました。

自然の中で過ごすとなんとなく気分がいい!というのは、どうやら本当だったようです。

忙しくてストレスフルな時こそ、あえて時間をとって森林浴やキャンプなどに出かけてみるか、20~30分緑を感じる場所で散歩してみましょう。

もっと手軽な方法も紹介しておきます。小川のせせらぎや木々と鳥の鳴き声などの自然の音をCDやYouTubeで流す、花の写真を見る、などでもストレス低減効果を得られます。

旬の食材で 春の疲れに効く レシピ

春のおいしい処方箋

アスパラガスのアスパラギン酸と豚肉のビタミンB1で疲労回復。

ビタミンB1

糖質の代謝(エネルギー)へと変えることの働きに関わるビタミン。炭水化物などから摂取できる糖質は代謝されることでエネルギーとして使えるようになりますが、ビタミンB1は、その代謝を行う際に必要な栄養素のひとつです。不足してしまうと、常に沢山のエネルギーを必要とする脳や神経に影響がでてイライラしたり、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなる、といった症状が現れることがあります。

アスパラギン酸

アミノ酸の一種で、筋肉疲労時にたまった乳酸をエネルギーに変える働きがある。スタミナドリンクの成分として有名で、エネルギー源として最も利用されやすいアミノ酸。

春菊

皮膚や粘と言われて膜の健康を維持する「βカロテン」や「ビタミンC」、骨の形成に関わりがある「カルシウム」や「鉄」といったミネラルが豊富に含まれている。そして、春菊と言えすぐに連想できる香りは、栄養成分が免疫力を高め、自律神経を整える働きを持っている。

ツナ缶

DHA(ドコサヘキサエン酸)主に青魚に含まれている不飽和脂肪酸のひとつで必須脂肪酸です。DHAは摂取することで脳の働きを活性化させることが期待できると言われています。



春菊とツナのポン酢和え



アスパラガスと豚肉のしょうが焼き

材料 (2~3人分)

春菊 1束 にんじん 1/3本
ツナ缶 1缶 かつお節 1袋
ポン酢 大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

作り方

春菊は5cmほどの幅に切って、軸から先に茹で、葉の部分は1分くらいさっと茹でザルにあげ絞って水気を切る。にんじんは細切りにして、ラップをかけ電子レンジ600Wで2分ほどチンする。ツナ缶は、油をある程度切っておく。ポン酢とめんつゆで和え、かつお節をかけて出来上がり♪

材料 (2人分)

アスパラガス(太) 3本
豚小間切れ肉 150g
サラダ油 大さじ1

A { 酒 小さじ2
片栗粉 小さじ1
塩 少々
B { 醤油 小さじ2
みりん 大さじ1
生姜(チューブ) 小さじ1

作り方

アスパラガスは根元の固い部分はピーラーで皮をむき、斜め薄切りにする。豚こまぎれ肉は、食べやすい大きさに切り、A:酒 小さじ2、片栗粉 小さじ1、塩 少々をもみこみ下味をつける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。アスパラガスと豚肉を入れて炒める。豚肉に八分どおり火が通ったら、B:しょうゆ 小さじ2、みりん 大さじ1、しょうが(チューブ) 小さじ1を加え、火をやや強めて水分を飛ばすように炒める

(有)二葉薬局	0984(22)8244
二葉薬局 野尻	0984(44)2828
二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407
二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 細野	0984(21)0770
二葉薬局 堤	0984(25)0373
二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620
二葉薬局 小林南店	0984(24)5511

タカフジ薬局	0985(28)1256
タカフジ薬局 大塚店	0985(48)1824
二葉薬局 あさひヶ丘	0985(54)0167
二葉薬局 本郷	0985(89)2226
二葉薬局 松橋	0985(75)0633
二葉薬局 大島	0985(67)5127
二葉薬局 沼津東原店	055(928)5320

