

ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.19] フジカワ調剤薬局



『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“体のリズムと健康”

《さまざまな生体のリズム》

短い周期・・・心臓の拍動など

1日周期・・・体温、血圧、睡眠

1年周期・・・動物の冬眠、渡り鳥の移動

生体では体内の時計が働いて一定のリズムを保っており、このことを生体リズムと呼びます。人間の場合、重要視されているのが1日を周期としたもので、これを「日内リズム」と呼んでいます。

◆日内リズムについて◆

日内リズムの中で最も分かりやすいのが「体温」です。通常、体温は朝から日中にかけて上がり続けて夕方頃にピークに達し、夜には下降します。その他、体内ホルモンにも日内リズムを持って分泌されるものがあります。「成長ホルモン」は主に睡眠中に分泌され、このような種類のホルモンは「睡眠」のリズムがきちんと守られてはじめて、1日の周期で分泌されます。また、「呼吸、血圧、消化酵素の分泌」などを調節している「自律神経系」も日内リズムを持っており、日中の「活動時」には交感神経が、夜間の「休息時」には副交感神経が働いて体の調子を整えています。

◆病気が起こりやすい時間帯がある！！◆

生体は一定のリズムを持って働いていますが、これは病気を起こしやすい時間帯とも関連があります。

心筋梗塞・脳梗塞・狭心症・片頭痛・・・起床直後によく起こります。これは「休息」と「活動」の日内リズムが切り替わる時に体や心臓に負担がかかって起こります。

気管支喘息・・・明け方に多く起こります。呼吸を調節する自律神経系の働きが、この時間帯に最も低下するためと考えられます。

胃潰瘍・・・就寝中にひどくなる傾向がありますが、この時間帯に胃酸の分泌が多くなることに関係しています。

◆人間の日内リズムは25時間！？◆

通常1日は24時間ですが、人間の日内リズムは1日が25時間となっています。25時間周期のまま生活していくと、徐々に時間のずれが生じていき、生体リズムが乱れ様々な体の不調が現れてきます。最初に「夜眠れない」「昼間に眠気がある」といった症状が現れます。また、「食欲不振、集中力低下、焦燥感、疲労感、頭痛、めまい」などの症状や、「便秘、下痢」などの症状も現れるようになります。さらに、体の免疫力が低下することにより、かぜなどの「感染症」を起こしやすくなります。そこで、25時間の日内リズムを1日24時間のリズムにリセットする必要があります。

◆◆◆ 日内リズムを24時間周期にリセットする方法 ◆◆◆

光・・・光は体内時計を調節する方法の中で最も効力があります。朝の光をたくさん浴びるようにしましょう。

規則正しく食事をする・・・食事の時間を決まった時間にとるようにしましょう。特に、朝食をきちんと摂ることで生体リズムがリセットされます。そして、糖分を少し多めにとることで脳が目覚めやすく働きも活発になります。

運動・・・きつい運動は体温が上昇して活動性が高まっている午後に行ない、朝は体に負担のかからない、散歩、ストレッチや軽い体操などで体を目覚めさせると良いでしょう。

このように、病気への対処の方法や健康を維持するためには自分の日内リズムをできるだけ崩さないように、規則正しく生活することが重要です。



今月の出来事

第8回サンサンくじ当選番号が決定！！

1月4日(月)『サンサンくじ』抽選会が、役場産業課の方々の立会いの下、東みよし町商工会で行われました。当薬局も取扱店として、12月中サンサンくじを進呈させて頂きました。早々に取扱分のくじが終了し、ご迷惑をおかけいたしました。地域の皆さまに喜んでいただき大変ありがたく思っております。どうか、うちのお客さまから、1等が当たっていることを心から願っております。

1等：「パナソニック ビタミンサーバー」 2等～4等：「買物券」

交換期間：1月20日(水)～2月29日(月)

当選番号の周知：店頭、新聞折込みチラシ、商工会・町のHPにて
 お早めにお手元の「サンサンくじ」をご確認ください。

—明笑気楽—「知って得る雑学」

閏年の「閏」ってどういう意味？

2016年「閏年」にリオデジャネイロでオリンピックが開催される。閏年とは、2月が29日まであり、1年が366日ある年のことだが、そもそも「閏」とはどのような意味なのか？「閏」には「差し挟む」という意味があり、読みは「ジュン」。「うるう」という読みは、「閏」と「潤」を混同して、「うるおう」という読みがなまったものとされている。

閏とは、暦の上で平年に比べて、日数や月数が多いことをいうほか、1日の秒数がふだんの日より多いこともいう。そこから、閏とは、実際の季節のズレを調節するために入れられるものという意味になった。

暦と季節のズレが起こるのは、太陽年が、暦が基準としている期間の整数倍の長さではないからだ。1太陽年は365日より約4分の1日長い。そのズレを補正しないと、暦と季節のズレを生じてしまう。そうならないために、閏を入れていくのだ。このように、差し挟むように入れる閏日、閏月が入った年が閏年なのである。

四国最大級のウィンター・ファンタジーに感動！！

本格的な冬の到来となり、厳しい寒さが続いています。皆様方にはお変わりなくお過ごしでしょうか。

お正月に、前々から行ってみたかった、まんのう公園のイルミネーションを見に行ってきた。四国最大級となる、55万球を使用したイルミネーションイベント。広大な大地を彩るグランドイルミネーションはすごく幻想的であり、「シャンパンガラスタワー」や、「光のトンネル」などもとても煌びやかで、沢山の光が織り成す幻想の夜に感動しました。



寒い！とか言って首をすくめていた子供たちも、丘の上へ上がると目をキラキラ輝かせてまじろぎもせず光を見つめている姿を見て、みんなで一緒に楽しい時間を共に過ごすことができたことが、とてもうれしかったです。 由紀子

2月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

◎開局記念日：2月3日(水)

ご来店の皆様へ粗品のプレゼント！

2月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	1499	2等賞	1001	3等賞	194	409
4等賞	050	128	298	303	463	
5等賞	14	23	35	42	56	68 79 86



見るものもなき冬枯れの池にして
 かいつぶり浮けり光るさざ波
 堀江市清 遺歌集より