



# ヘルスアップ ニュース

## 4月号 [Vol.45] フジカワ調剤薬局

4月号 平成30年4月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『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—

### ～目の救世主～ “ビルベリー”

目は五感の中でも最もよく活躍する器官で、私たちが毎日の生活で得る情報の約9割は目から入ってくるといわれています。

#### ●●目を使い過ぎると物が見えにくくなるのはなぜ？

パソコンや車の運転で目を酷使したときに、「物が見えづらくなる」という経験はありませんか？これを解く鍵になるのが、目に存在する「ロドプシン」という物質の働きです。ものを見るときには、目に入ってきた映像を目の網膜(カメラにおけるフィルムのようなところ)に映し出します。この網膜には「ロドプシン」というたんぱく質が存在し、このロドプシンが分解されることにより発生する電気信号が脳に伝わり、「目が見える」と感じます。ロドプシンは再合成と分解を繰り返しますが、疲れや加齢により、ロドプシンの再合成能力は低下していきます。「アントシアニン」は、このロドプシンの再合成を促し、ロドプシンの再合成の遅れが原因の目のしょぼつきや、かすみ、ぼやけを予防、改善できるといわれています。



#### ●●目の救世主「ビルベリー」が大活躍

ビルベリーは、北欧に自生するブルーベリーの一種です。20～60cmの落葉性の低木で、青紫色の果実をつけます。果実は約7mmと小さく、果肉が柔らかくてつぶれやすいことと強い酸味があることが特徴です。そのため、一般的にビルベリーの果実を生のまま食べることは少なく、ほとんどはジャムやジュースに加工して食べています。また、古くから薬としても人々の生活と密接に関係してきました。ビルベリーには、青紫色の色素「アントシアニン」がブルーベリーの中でもっとも豊富に含まれています。

このアントシアニンを摂取することにより、夜間の視力が向上する、暗いところでの視力の早い順応を促進する、眩しい光に晒された後、視力が回復するまでの時間が短くなるなどの研究結果が出ています。また、加齢性白内障のレンズの濁りの進行を抑制するともいわれています。

#### ●●目をいたわるためには毎日どのくらい摂ったらよい？

ビルベリーを摂取する上で重要なのが、「アントシアニン」の量です。これまでの研究から、効果を示すのに必要な量はアントシアニンとして30mg以上、それをビルベリーエキスで摂るなら120mg以上といわれており、目の健康を保つためには毎日このくらいは摂りたいものです。しかし、この量を身近な食品から摂取しようとすると、生のブルーベリー果実で1日40g(20粒～30粒)以上、ジャムなら24～67gに相当し、カロリー的にも心配なところ。毎日手軽にビルベリーを摂取するにはサプリメントを利用するのもよいでしょう。

#### 《ビルベリーの他の健康効果は？》

- ◎活性酸素を除去する効果
- ◎ブルーライトのダメージを抑える働き
- ◎美肌効果
- ◎糖尿病性網膜症を予防する効果
- ◎血流を改善する効果
- ◎花粉症を予防する効果
- ◎メタボリックシンドロームを予防する効果
- ◎コラーゲンを安定させる効果
- ◎炎症を抑制する効果
- ◎循環器機能を改善する効果

e t c.

### ～桜花爛漫・まさに春本番です～

桜の花が満開となり、暖かい春の訪れを全身で感じられるようになりました。昨年庭に植えた牡丹の木が厳しい冬の寒さに耐えながらもだんだんと元気がなくなり、枯れてしまうのではないかと心配していましたが、ぽかぽかと暖かい日差しを浴びて、次第に元気をとり戻しぐんぐん成長し始めました。草木や花は本当に正直ですね。春の訪れとともに成長し、私たちの目を和ませてくれます。

慌しい日々の連続で、心配事の絶えない私たちをこの草花は“元氣出せ！”と激励してくれているようです。 さあ、気分も一新し“頑張ろう！！”

由紀子

### \*今月の出来事\*

#### ハンドボール「2018 ジャパンカップ徳島大会」開催決定！

ハンドボール「2018 ジャパンカップ徳島大会」が、6月13日にアスティとくしまで開催が決定。国際試合が県内で行われるのは初めてで、世界ランキング1位のドイツ男子代表が日本代表と対戦します。実は、日本ハンドボール協会会長の湧永寛仁会長は、湧永製薬ハンドボール・ワクナガレオリックのオーナーであり、私はワクナガレオリックの後援会会員であります。先日県庁での記者会見後に私の店に寄って下さり、「世界トップのドイツの代表チームのプレーを生で見られる貴重な機会を生かして、ハンドボールを盛り上げていきたい」と熱く語っておられました。私も後援会もワクナガレオリックを盛り上げると同時に、日本ハンドボールが2年後の東京オリンピックに向けて頑張ってくれることを信じ、応援していきたいと思っております。



### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 桜は1年中咲いている？！

桜はバラ科サクラ属サクラ亜属約300種の総称であり、多種多様。開花時期もさまざまなので、「桜」が咲いている期間はとても長くなる。

沖縄・名護の緋寒桜は1月になると緋色の花を咲かせる。2月になると伊豆の河津桜が開花、3月にはソメイヨシノの桜前線が南から上昇して、5月頃まで人々の目を楽しませてくれる。そのあとは、5月いっぱいまで箱根一帯でマメサクラが可愛い花をつける。北海道の東部や北部では、6月から7月にかけてチシマザクラやミネザクラが咲く。また他にも、秋から春まで咲き続ける不断桜や4月上旬頃と10月末頃の年2回開花する四季桜。10月から翌春まで白い花を咲かす冬桜などがある。その気になれば、1年中日本列島で桜の旅が出来るということだ。

### \* 3月のイベント情報 \*

#### 《個別・健康相談会 開催》

日時：4月12日(木) 18:00～

場所：フジカワ調剤薬局

講師：中本 宗宏先生

〔・健康相談アドバイザー・温灸指導士・子宝カウンセラー指導士  
・薬膳アドバイザー・カッサ指導士〕

\*参加費無料 限定3組(予約制)

\*事前に相談内容のチェックをさせていただきます。

・頭痛や肩こりでお悩みの方！ ・膝や腰の痛みでお悩みの方！ ・不妊症でお悩みの方！ ・アトピーでお悩みの方！ ・なかなか疲れが取れない方！ など

\*体質改善や体質強化や食生活や生活習慣など、身体が元気になるアドバイスをさせていただきます。

★お薬の相談は、薬剤師：藤川真吾が承ります★



### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

\* 4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	2222							
2等賞	2001							
3等賞	300	500						
4等賞	023	102	261	324	404			
5等賞	13	32	43	54	68	74	83	92



かずかぎりなき花びらの重なるの  
灯に浮きあがり白し夜桜  
堀江市清 遺歌集 より