



ヘルスアップ ニュース

4月号 [Vol.69] フジカワ調剤薬局

4月号 令和2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”

“こころを元気に！”

◆◇ストレスとは？

ストレスは、もとは「ゆがみ」や「ひずみ」を表す物理学の用語で、今では心身の刺激に対する反応や、その刺激に適応して変化していく状態をいうようにもなっています。ストレスとは押されたゴムボールのような状態です。



◆◇ストレスを受けるとどうなるの？

人は強いストレスを長期間受けると、こころ・体・行動に変化が現れます。

【こころの変化】・・・イライラ・怒り・不安感・気分の落ち込み・気がかり・無力感

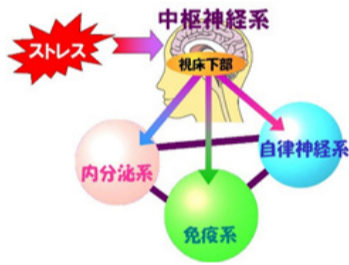
【体の変化】・・・心拍数の増加・血圧上昇・発汗・筋緊張・頭痛・めまい・肩こり・過呼吸・下痢・消化不良

【行動の変化】・・・集中力の低下・作業効率の低下・ミスの増加・引きこもり・思考力低下・判断力低下・不眠・性欲減退・疲労感

◆◇こころが弱るとなぜ体や行動にまで変化が起こる？

体の外部環境が変化しても、体温や血圧、血糖値など体内環境を常に最適な状態に保つしくみのことを、恒常性維持機能（ホメオスタシス）と言います。

このホメオスタシスは「自律神経系」、「内分泌（ホルモン）系」、「免疫系」が三角形のようにお互いに情報交換しながら、働くことで健康が保たれているのです。脳・脊髄の「中枢神経系」が三角体の頂点として、ストレスを受けると、それに応じたストレス情報が視床下部というところから発せられ、底辺の三角形が恒常性を保とうとするわけです。



◆◇こころを元気になる方法（ホメオスタシスを保って元気になる方法）

① 朝、早起きして朝日を浴びる。

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、脳内にセロトニンが分泌されますから、ストレス解消になります。

② 体を動かす。

ウォーキングや軽いジョギング、ストレッチやラジオ体操などでも OK。

③ 腹八分のバランスの良い食事を摂る。

毎日三食、規則的なバランスの良い食事を摂るようこころがけ、「腹八分」。

④ 夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。

ぬるめのお湯で半身浴。アロマを併用するとさらに有効です。

⑤ 快便のために腸内環境を整える。

豆類や海藻など食物繊維の豊富な食材、ヨーグルトや糠漬けなどの乳酸菌、キノコ類を意識的に多く摂るように心がけましょう。

⑥ 鏡に向かって自己暗示をかける。

朝、鏡を見て笑顔を作り、自分にこう言い聞かせる。「良い顔している。今日も一日笑顔で元気に過ごそう」と。

⑦ 大声を出して叫んだり歌ったりする。

大声を出すことはストレス解消にはかなり有効な方法。

⑧ 自然のある場所へ出かけてみる。

元気がない時には、自然からパワーを分けてもらうのも一つの手です。

⑨ 夢中になれることに没頭する。

自分の趣味や特技、読書でも何か自分の好きなこと、夢中になれることを行って、上手に息抜きをして、日頃のストレスを逃がしてあげましょう。



今月の出来事

先日当薬局では、「2020年調剤報酬改定」の研修会を開催いたしました。今回の改定は、2025年までに「患者のための薬局ビジョン」の実現を目指すためのもので、すべての薬局が、かかりつけ薬局やかかりつけ薬剤師の機能を持ち発揮できるようにするための見直しとなりました。すなわち、今後は患者さんに対して24時間対応、在宅対応を行い、地域住民へ健康の推進、維持のサポート。また高度な薬学管理機能を行うなど、もっと人に寄り添う医療を目指してまいります。

私どもはこれからも、皆様の元氣づくりのパートナーとして、親身になって応援させて頂き、元氣で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送って頂きたいと願っております。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

梅と桜は気温何度で咲く？

植物は1日の平均気温が5度以上になると活動を始める。農作物の栽培の限界や適否などを表す指標にも利用され、この期間は「植物期間」とよばれている。長年の統計によると、例えば京都で平均気温が5度を超えるのは、2月20日頃で、梅が開花する平均の日は翌21日というデータがあり、梅は気温5度前後で開花するといわれている。また、平均気温が10度を超えるのは3月31日頃。桜（ソメイヨシノ）が開花するのは平均4月2日だから、桜が咲くのは平均気温10度を超えたあたりのようだ。植物期間の始まりとともに梅が咲き、桜が花開いて春も本番というわけである。

～楽しめるべき春なのに～

桜の花も満開を迎え、まさに春爛漫の好時節とあって、身も心もうきうきしてくるはずなのに、今年ばかりは「新型コロナウイルス」蔓延のため、世界中が大変なことになっています。オリンピックの1年延期、イタリアやフランスでの都市封鎖、東京都知事の週末の外出自粛要請等々暗いニュースばかりで、他人事のように考えていたことが私たちの身近にまで迫ってきたわけです。

グループホームに入所している母の所にも、昨年末インフルエンザ感染防止で面会できず、お正月を自宅で迎えさせてあげることがかなわず、インフルエンザが落ち着いたときに何とか会いに行けたものの、またこのコロナショックでの面会中止とあって、ホトホト頭を抱えています。

今はただ一日も早いコロナ終息を願うばかりです。「暖かくなったら家に帰ろうな」とあの時の約束を楽しみに待っている母のためにも。

由紀子

春めきて来にし夜間に生き生きと
道の外燈の耀きいづる

堀江市清 遺歌集より

* 4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