



ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.91] フジカワ調剤薬局

2月号 令和4年2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

『元気創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

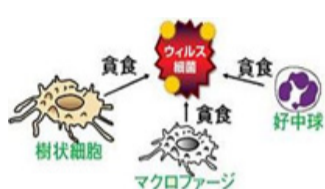
『ストレスと免疫力！！』

免疫力とは、細菌やウイルスを排除したり、死んだ細胞や老廃物を処理したりして、体を病気から守ったり、体調を整えたりする力のことです。

ストレスは免疫細胞の食食能を低下させしまいます。またストレスが溜まると、免疫力が低下してコロナ、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。

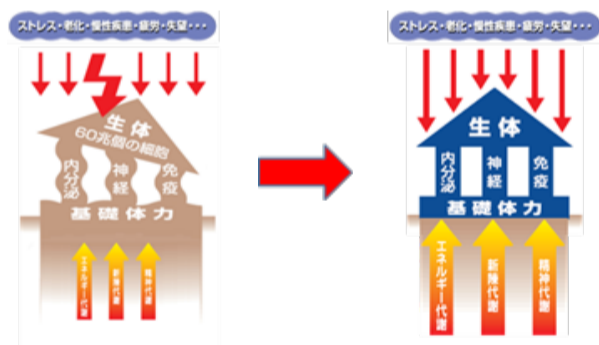
★ストレスは免疫力低下の原因に！その理由とは

ストレスで免疫力が低下する原因には、自律神経の乱れが大きく関係しています。自律神経には、交感神経と副交感神経とがあり、この2つのバランスが保たれることで免疫機能は正常に働きます。たとえば、「悲しい」「こわい」「腹が立つ」などのストレスがかかると、交感神経が緊張し、副交感神経とのバランスが崩れます。これらの神経は、白血球やリンパ球といった、体を病原体から守る免疫細胞の働きにかかわっているため、バランスが崩れることで免疫力が弱まるのです。また、自律神経のバランスが乱れると、IgAの濃度が低くなります。IgAは、免疫の最前線で体を守ってくれているため、この濃度が下がると、病気にかかりやすくなります。



★ストレスと基礎体力

同じストレス負荷でも症状としての変化は人それぞれ違います。その違いの多くは「基礎体力」の違いによるものと思われる。基礎体力は自然治癒力を生み出す3本柱「内分泌系」「神経系」「免疫系」を支えています。体の恒常性を維持している柱がストレスなどにより崩れると、その上にある屋根（=生体）も崩れてしまいます。



ストレスに負けない身体を作るためには、しっかりとした土台が必要です。免疫系を含む柱は“基礎体力”（=エネルギー代謝、新陳代謝、精神代謝）の土台の上に立っています。代謝をしっかりと回転させることで、土台の強化になり免疫力の低下を防ぎましょう。

【エネルギー代謝】 食べ物を分解・吸収して、全身の細胞に送り込み、生きていくための活動エネルギーを得ること。

【新陳代謝】 生体を構成している60兆個もの細胞が、もとの形を維持しながら、絶え間なく生まれ変わっていくこと。

【精神代謝】 目や耳などから入ってくる多くの情報を処理して、脳からの指令をホルモン分泌や神経伝達を介して適切に伝えることで、精神の状態を安定に保つこと。

★ストレスを解消して免疫力をアップする方法

1. 適度に体を動かす；適度な運動は、副交感神経の働きを高めてリラックスでき、ストレス解消につながります。血液中の免疫細胞が活性化し、免疫力も高まります。
2. お風呂でリラックスする；しっかりと湯舟につかることで、浮力によるリラックス効果が得られ、自律神経のバランスが整います。
3. 良質な睡眠をとる；免疫細胞は睡眠中に分泌される成長ホルモンによって強化されるため、できれば8時間以上質の高い睡眠をとることが大切です。
4. よく笑う；笑うことで交感神経が活性化し、その後リラックス効果が得られます。笑うと体に入った病原体をやっつけるナチュラルキラー細胞も活発になります。

開局 10周年を迎えるにあたり

余寒の候、皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素はひとかたならぬご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、お陰さまで開局 10周年を迎えることとなりました。あっという間に10年が経ちましたが、これもひとえに皆様方のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。つきましては、心ばかりの感謝記念イベントを開催いたしたいと存じます。

皆様のご厚情に報いるべく、より一層の精進を重ねていく所存でございますので、今後ともご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾

10周年・改めてお礼申し上げます

暦の上ではもう春！寒さの中にも少しずつ春の足音が近づいているのが感じられるようになりましたが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

当薬局も皆様方の温かいお言葉やお心遣いをいただきながら、10周年を迎えることができました。振り返ってみますと、あっという間の10年であったような気がいたします。新しい場所で不安なままのスタートでしたが、沢山あるくすりやさんの中で、わざわざ足を運んで下さる皆様方がいらっしゃったからこそ、なんとか今日という日を迎えられたものと、心より感謝申し上げます。

皆様方から頂く「元気になったよ」のお声や笑顔が、私どもの心の支えであり励みになっております。そんな皆様お一人お一人に、これからも変わらず笑顔いっぱいの元気をさし上げられますよう、精一杯頑張っまいりますので、どうぞ今後ともよろしくお引き立ていただきますようお願い申し上げます。

ありがとうございました。

由紀子

栄養士による健康レシピ

『ブリのネギ味噌マヨ焼き』

鰯（ブリ）はDHAやEPAが豊富で、脳を活性化させたり、血液をサラサラにして、血栓予防や高血圧予防などの効果があるといわれています。



【材料（4人分）】

- ブリ（切り身）；4切 酒；大さじ2 ネギ；1本
- ①（マヨネーズ；大さじ2 味噌；大さじ1 砂糖；小さじ1/2）

【作り方】

- ①ブリにまんべんなく酒を振りかけ2～3分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る
- ②ネギは小口切りにし、①と混ぜる
- ③②をブリに塗り、トースターで魚に火が通るまで10分程度焼く

《開局 10周年！！記念感謝祭》

～お陰さまで10周年、感謝の気持ちを込めて～

期間：2月3日（木）～5日（土）

5,000円以上お買い上げの方に

アザレア花鉢 プレゼント！！



*ご来店いただいた方には記念品プレゼント！

* 2月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

柗の小枝挿したる門口に
鬼はやらひぬはやとぎせ戸を
堀江市清 遺歌集より