



# ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.54] フジカワ調剤薬局

1月号 平成31年1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—

### 寒さに負けないために！ “冷え症対策”

#### ★冷え症の原因★

冷え症とは「ある特定部位に慢性的に冷たさを感じる状態」をいいます。冷え症は、本来はたらるべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。



#### ●自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。

#### ●皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などで身体を締めつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあり、そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

#### ●血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

#### ●筋肉の量が少ない

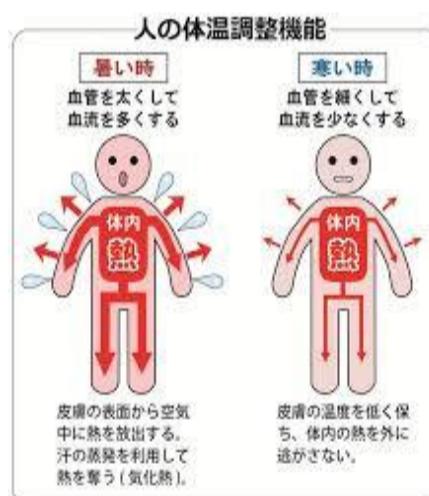
運動不足の人は総じて筋肉量が少ないと冷えやすくなります。特に、女性に冷え症が多いのは、男性に比べて筋肉が少ないと筋肉運動による発熱や血流量が少ないと考えられます。

#### ●ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり更年期になったりすると、自律神経のバランスを崩しやすくなり女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。

#### ★ヒトが体温を保つしくみ～自律神経の命令で血流をコントロール～

人間はもともと体温が大きく変動する動物ではなく、気温が変化しても一定の体温を保とうとする「恒温動物」です。私たちのからだは、血液の流れる量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つよう調節されています。例えば、皮膚から「寒さ」を感じると、その情報が脳の自律神経の中核、「視床下部」に伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出されます。すると血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで、皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がしにくくなっています。また、寒いと自然にからだがふるえますが、これは筋肉をふるわせて体温を上げようとする反応です。逆に、暑くて体温が上がりそうなときには血管を広げてたくさんの血液を流し、皮膚の表面温度を上げて熱を出したり、汗をかいて熱を逃がしたりするように調整されているわけです。



#### ★今日からできる冷え性対策★

**バランスのよい食事**：熱の原料となる糖質や脂質が不足しないようにするとともに、熱をつくりだす上で必要なビタミンB群も積極的に摂取しましょう。

**適度な運動**：筋肉は熱をつくりだす重要な組織であり、毎日少しづつでも体を動かし、血流を良くし筋肉を維持しましょう。

**部屋の温度や衣類に気を配る**：衣類のポイント①ゆったりしたもの②伸縮性のあるもの③吸湿性のあるものを選ぶことです。

**入浴で体を温める**：身体の芯まで温まるには、シャワーではなく浴槽に浸かることが第一です。37～40℃のぬるめのお湯に30分位かけてゆっくり浸かるとよいでしょう。半身浴も効果的です。

**ストレスを上手に発散、よい睡眠**：ストレスがあると自律神経のバランスを崩しやすくなるため、適度に発散させましょう。充実した睡眠は食事と同じくらい大切です。

## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。皆様におかれましては、新たな気持ちで、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年も私どもは、皆様がこれからも元氣で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送っていただくためのご提案をさせて頂きたいと思っております。まず、病気になってからではなく、病気になる前の健康な状態を保つことが大事です。そのためには、予防と養生！人間の身体に本来備わっている自然治癒力！を高めることが大切であると考えております。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たいと願っているところです。

亥年は「新たな生命が中に宿る年」と言われています。私ども一層の飛躍に向け、努力をしていく所存ですので、どうか本年も変わらぬご愛顧のほどよろ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

## 明笑氣楽 「知って得する雑学」

### 神社の参拝で鈴を鳴らす意味は？

多くの神社には、拝殿の中央、賽銭箱の上に銅や真鍮製の大きな鈴が吊るしてあり、参拝のときにその鈴に添えてある、長い麻縄や、紅白・五色の布などを振り動かして鈴を鳴らす。古来、鈴には魔除けの力がありと信じられており、神事のときには鈴を鳴らすようになった。巫女が神前で神樂舞を奉納するさいに、神樂鈴というものを手を持って舞うが、この鈴の音には神様をお招きする役割があったという。神前で鳴らす鈴にも同じように、鈴の清らかな音色で参拝者を敬けんな気持ちにするとともに参拝者を祓い清め、神様をお招きして祈願をするというものと考えられる。

## ～今年もどうかよろしく～

明けましておめでとうございます。皆様方には輝かしい初春をお迎えのことと存じ、心よりお慶び申し上げます。

年末謝恩セール（シクラメン進呈）は初めての企画でしたが、2日で完売。2回も追加注文するほどに盛況で、皆様方の温かいお心遣いに支えられながら無事終了することができました。ありがとうございました。心からなるお礼を申し上げますとともに、何卒今年も、当店をよろしくお引き回しのほどお願い申し上げます。

お手元のシクラメンは、皆様がそれぞれに一年間頑張って来られた、ご自分へのご褒美として優しく育てて頂ければ嬉しい限りでございます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしつつ、まずはお礼まで。

由紀子

## \* 1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



### 『健康宝くじの配布の終了のお知らせ』

“フジカワ調剤薬局・健康宝くじ”を楽しんで頂いておりましたが、2018年をもって終了することとなりました。10年以上ご利用頂き、誠にありがとうございました。

2019年より、新しい企画をご提供できるよう考えておりますので、お楽しみにお待ちください。

※『健康商品券：100円、500円』は2月末まで使用できますのでお早めにご利用ください。

うとうととしばし椎塙にまどろみぬ  
人たれも来ぬ正月二日  
堀江市清遺歌集より