

# げんき通信

## 病気の予防のお話

食事・運動  
睡眠・休養  
趣味  
生きがい



自然治癒力が絶えず働いているからこそ、私たちの健康は保たれているのです。



《西与賀店：薬剤師/にじやま》

人間の体には、自然治癒力が備わっている。そのおかげで、けがや病気も治っていきます。病原菌やウイルス、遺伝的素質、環境などの外敵、食生活をはじめとする生活習慣の変化によって起こる代謝異常や免疫低下、過度のストレスによる自律神経の乱れなど、病気の原因はさまざまですが、自然治癒力が絶えず働いているからこそ、私たちの健康は保たれているのです。

昔から言われる養生とは、自然治癒力を高め、病気を未然に防ぎ、健康維持の工夫をすることです。自然治癒力とは恒常性、自己修復力、自己防衛力(免疫力)の3つの重要な機能を中心に、自律神経系(交感神経と副交感神経)、免疫系(サイトカイン)、内分泌系(ホルモンの指令信号が互いに連携しながら働く)からの働きによる。

### 「養生」の基本は食生活

養生の基本は食事にあります。食生活が改善されると、代謝がよくなり、免疫力も高まります。食養生の大切なポイントには、必要な栄養素を過不足なく(バランスよく)摂ること

とです。糖質は代謝に無理のない必要不可欠な栄養素ですが、高血糖の状態が続けば、糖尿病以外の生活習慣病の温床にもなります。腹

八分目を心がけ、食物繊維が多い緑黄色野菜、豆、海藻などをいっしょに食べてください。また、食材のG値(糖質を含む食品で、どのくらい血糖値が上がるかを示す数字)を参考に

して、低Gの玄米などを選ぶのもよいでしょう。塩分の摂りすぎは高血圧に直結するだけでなく、胃壁を荒らして胃がんのリスクも高まると言われています。また、細胞内外のミネラルバランスを乱してしまつたため、細胞

の代謝異常につながり、全体的がんの発生や増殖を促すリスクとなります。そのほか、発酵食品(腸内環境を整え、免疫力を高める)、青背魚の油、シソ油、エゴマ油、オリーブ油(抗酸化力)で体がさびるのを予防するなどもおすす

めです。

適度な運動は細胞への酸素と栄養素の供給、代謝、老廃物の排出などを促し、免疫力を高めます。1日30分程度のウォーキングで

降りて歩くなど、日常生活でできそうな「ちょこちょこ」運動も効果的です。睡眠・休息時には副交感神経が優位になるので、多くの血液が内臓に供給されて代謝が活発になり、リンパ球が増えて免疫力が高まります。睡眠

のゴールデンタイムは10時就寝と言われています。そこまでは無理という方も、遅くとも12時前には布団に入るよう心がけましょう。また、毎日の排泄も、解毒という意味でも大切です。便秘になると腸管免疫が低下

し、生活習慣病にもつながります。ストレスを溜め込んで、交感神経優位の緊張状態が続くと、便秘傾向になります。自然治癒力を活発にする健康法とは、食事を見直し、適度な運動をし、十分な睡眠・休養をとり、きちんとした排泄を行うこと、そして、趣味や生きがいを持つこと(この言葉は大切な)

です。

### くぼ薬局は 薬剤師を 募集しています!

※くわしくは、県庁通り店まで  
お気軽にお電話ください。

笑顔・明るさ・元気のくぼ薬局では現在25名の薬剤師が皆様のごところから健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか? くわしくは下記までお電話ください。

県庁通り店 ☎0952-23-4550  
↓HPでもどうぞ!  
[www.kubo-pharmacy.com/](http://www.kubo-pharmacy.com/)

処方せんはせんぶ  
「くぼ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777