

げんき通信

ストレスのお話

私たちの生活は日々進化しています。このような環境で毎日過ごしている、嫌でもストレスを受けることになりま。ストレスとは「心身に負荷がかかってひずんだ状態」と言われています。それによって、このことからだの健康を損なうことも珍しくありません。

私たちの生活は日々進化しています。嫌でもストレスを受けることになりま。ストレスとは「心身に負荷がかかってひずんだ状態」と言われています。それによって、このことからだの健康を損なうことも珍しくありません。

ストレスと聞くと、悪いイメージを持ってしまいがちですが常にそうとはかぎりません...



《木原店：薬剤師/えぐち》

一方、ストレスと聞くと、悪いイメージを持ってしまいがちですが、常にそうとは限らず、自らの気持ちや行動をコントロールすることでストレスの質を変えて、やる気やモチベーションにすること

ストレスの原因としては、天候、騒音、大気汚染などの「環境的要因」、病気や睡眠不足などの「身体的要因」、不安や悩みなどの「心理的要因」、人間関係や仕事の悩みなどの「社会的要因」があります。それらをよく回避できないと、過労、睡眠不足、感情の乱れや判断力の欠如、喫煙や酒量の増加、過食、拒食、不眠、動悸、感染症にかかりやすいなど、さまざまな影響が現れます。

【ビタミンB群】肉疲労に効果があります。日本人の主食は米ですが、その糖質をエネルギーに変えるためにビタミンB1が必要。B1が不足するとエネルギーが作られないので、体がだるくなります。B2はタンパク質、脂質、糖質の代謝に関与しているため、不足するとエネルギーをうまく供給することができず、疲労物質である乳酸の蓄積を招きます。ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉、うなぎ、レバー、玄米などがあります。最近では五穀米やもち麦など人気です。精白米に比べるとビタミンB群が多く含まれているの



で、毎日の食事に取り入れたいものです。【アミノ酸】たんぱく質の材料であり、肉疲労の回復にも役立ちます。また、気持ちを落ち着かせる効果も持っています。人間の感情は外部刺激を受け、神経伝達物質がそれを脳に伝えることで生まれます。その神経伝達物質はアミノ酸から作られます。例えば心のバランスを整え、自律神経の調整や痛みの軽減などを行うセロトニンは、トリプトファンから作られます。このトリプトファンは体内でつくれないので、食物から摂る必要があります。トリプトファンを多く含むものは魚類、肉類、大豆製品、卵、バナナ、ナッツ類などです。また最近ではγ-アミノ酪酸(GABA)配合のチヨコレートも話題になっています。

C O L U M N

げんきコラム

お薬手帳はお持ちですか？

店頭でお申しつけください。



無料で提供しています。

処方箋を持って薬局に行く、まずこの質問があると思います。お薬手帳は薬の履歴を記録するだけでなく、途中の症状(熱や痛みなど)の変化、薬での不都合などを書いておくと、次の受診時に医師や薬剤師に伝える際に役立ちます。血圧や検査結果をメモするのもよいでしょう。複数の医療機関で薬をもらっている方は、他方の医師に必ず見せてください。重複等のトラブル防止になります。

【オキシトシン】別名「癒しホルモン」と呼ばれています。その効果は、痛みやストレスの軽減です。痛みところをさすってもらっただけで、痛みがやわらいたという経験はありませんか？これは、肌の触れ合いを通して、オキシトシンが分泌された結果です。またスキんシップだけでなく、仲間と楽しい食事をするのもオキシトシンを増やすいい方法です。人との絆を感じると、脳のストレスが軽減できるそうです。できることから取り入れてみませんか。

処方せんはぜんぶ「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付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585