



ことぶき号

コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32
 TEL 88-3111 FAX 87-0538
 平日 8:30~18:30 (日曜定休)
 土祝 9:00~18:00



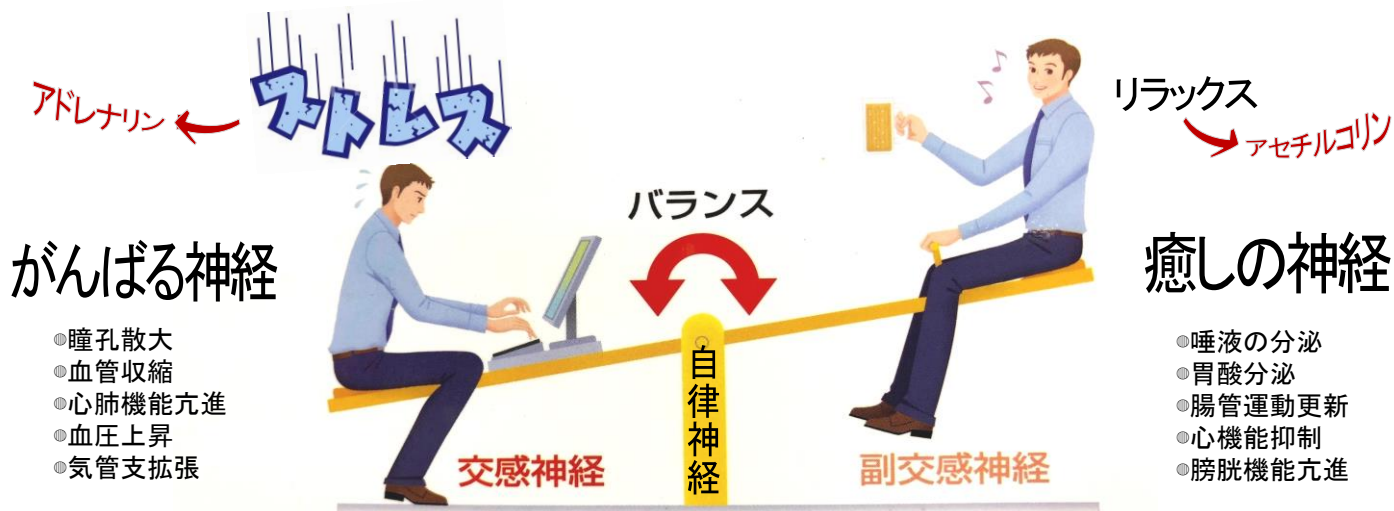
第43号 (2018年5月)

現代の人が一日に得ている情報量は、
 江戸時代の一年分、
 平安時代の一生分！



テレビやネット、携帯電話の普及で生活が便利になった反面、私達の頭は情報でいっぱいです。多すぎる情報は脳のストレスとなり、自律神経の乱れを起こします。自律神経は、精神や身体と深く関係しているため、がんばる神経 (交感神経) と 癒しの神経 (副交感神経) のバランスがとれていないと、慢性疲労や不定愁訴となって現れます。

ストレスが多いと『^{かたよ}がんばる神経』に偏ります！



がんばる神経

- 瞳孔散大
- 血管収縮
- 心肺機能亢進
- 血圧上昇
- 気管支拡張

癒しの神経

- 唾液の分泌
- 胃酸分泌
- 腸管運動更新
- 心機能抑制
- 膀胱機能亢進

がんばる神経と、癒しの神経のバランスが大切！

過労やストレス、テレビや携帯画面の見過ぎ、気温変化等によって『がんばる神経』が働き過ぎます。また、加齢によって自律神経のバランスをとる力が弱まります。同じストレスでも起こる変化は人それぞれですので、しっかり基礎体力をつけておきましょう！

自律神経のバランスをとるには『癒しの神経』を働かせることがポイントです！



あなたのストレス点数は何点？

ここ1年の間に、あなたが体験したストレス要因となる出来事をチェックして、その合計点数を計算してみましょう！

ストレスTOP50(点数)

配偶者・恋人の死	83	配偶者が仕事を辞める・始める	55
親族の死	77	職場での責任の変化	53
親友の死	76	就職・転職活動	53
家族の病気やケガ	74	性的なトラブルや悩み	52
離婚	73	交友関係の変化	51
配偶者・恋人・子供の暴力	72	住宅ローンの返済	50
自分の病気やケガ	71	転勤・単身赴任	50
多忙による心身の過労	71	子どもの受験	49
失業・リストラ	70	食事の変化(過食・小食・不規則)	49
配偶者や恋人の浮気	69	妊娠(自分又は配偶者)	47
恋人との別れ	68	引っ越し	46
勤務している会社の倒産	67	子どもの転校・入学	46
配偶者との別居	66	飲酒量や頻度の増加	46
収入の減少	65	会社の合併・統合	45
職場の人間関係のトラブル	64	新しい家族が増える	43
夫婦や恋人との喧嘩の増加	64	結婚	42
150万円以上の借金	63	娯楽、社会活動の変化	41
ご近所とのトラブル	62	知名度、社会的地位のアップ	40
親戚とのトラブル	61	性別による仕事の制限	39
睡眠の変化(不眠・過眠・不規則)	60	自分の昇進・昇格	38
仕事上のミス	59	同僚の昇進・昇格	37
家族内の会話の減少	58	職場の技術革新・デジタル化	36
転職	57	クリスマス、正月	30
150万円未満の借金	56	長期休暇	29
仕事の量やペースの増加	56	収入の増加	26

喜ばしい出来事や、他人の出来事でも、ストレスを受けている事があります



150点未満



同じストレスでも起こる変化は人それぞれ違います。それは基礎体力の差によるものです。ストレスが少ないということに安心せず基礎体力を上げましょう。

150～299点



心身の癒しを優先した生活をし、積極的にストレスをとみましょう。時間のない方は『体が元気になる呼吸法』がおススメです。基礎体力アップも忘れずに。

300点以上



このままストレスを上手に取り除けないでいると、ストレス関連の病気を発症する危険が高まります。今すぐ心身の癒しと基礎体力アップを行いましょ。

体が元気になる呼吸法

呼吸で『癒しの神経』が元気になります♪
ストレスをこまめにとりましょう！



1. 腹式呼吸・・・内臓が鍛えられます！

酸素を大きく吸い込み、汚いものを吐き出すイメージ。

《口呼吸を止める（口を閉じる努力）。鼻で呼吸、鼻を通す》

- ① 口をすぼめて、息を吐き切る
 - ② 鼻からゆっくり吸う（1～4 数える）
 - ③ 息を止めて（1～7 数える）
 - ④ ゆっくり糸を吐くように息を吐く（1～8 数える）
- これを4～5回繰り返す

2. フウッ～と長く吐くだけの呼吸

深く吐くことです。これだとどこでも出来ます。人間の身体は構造上、吐くことは意識しないと大きくできませんが、吸うことは自動的にできます。根をつめて仕事をする時など、この呼吸を積極的に取り入れてみましょう！

3. 息む呼吸

肺に圧力をかけるようにグッと息むことで、肺に残っている酸素を血液中に溶かし込みます。息む際に手を軽く握りしめ、次の瞬間ため息をつくようにフワ～っと息を吐きながら脱力する方法です。



ストレスが負荷され、呼吸が小さくなった時には自然呼吸法の『笑う』ことで酸素を補うために、誰かと話したり、面白いテレビ番組を見て笑ったり、大声で歌うことも呼吸を大きくする大切な知恵です。

HAPPY 
MOTHER'S
DAY!



5/7(月)~5/12(土)の期間
5000円以上お買い上げの方に
『母の日クッキー』プレゼント♪

毎日毎日、本当にお疲れ様です。
そして、ありがとう!
ずっと元気でいてね。



店長の
おすすめ

ストレスを感じる方におすすめしたい
『癒しの神経』元気セット!

“心”と“体”の元気を両方叶えてくれるセットです。
一緒に飲む事で相乗効果をうみます。神経疲労や加齢に伴う睡眠力の低下が気になる方は、ぜひお試ください。



ストレス軽減!
頭と心の栄養剤

レオピン



気力・体力アップ!
タフな体の基礎作り

店頭にて
無料試飲
できます♪



コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。
お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。
一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。
『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか (^ ^)