

まちのくすりやさん

第99号

今回のおはなし

「元気のひけつ ホルモンカ」

「健康食品 賢く選ぼう」

「健康フェアのお知らせ」



元気のひけつ

楽食・楽動・楽眠・楽話を

「ホルモンカ」高めて快適な生活

「ホルモンカ」に注意した生活をする事で心身もリラックスでき、楽しいと感じている時にいいホルモンが沢山分泌されているという考え方です。ホルモンカを高めるキーワードは、「楽食・楽動・楽眠・楽話」。例えば、「お腹がすいた」という時間を持つことにより、「グレリン」という物質が胃から分泌されます。グレリンは、細胞のミトコンドリアを増やし強くするといえます。運動すると血の巡りがよくなり、心臓や血管から余分な塩分や水分を体外に排出する「ナトリウム利尿ペプチド」というホルモンが分泌され、血圧や血糖値が下がります。また、部屋を暗くして十分な睡眠をとる事により、脳の中央にある松果体から、生体時計のリズムを調整した活性酸素を除去するメラトニンが効率よく分泌されます。さらに、「誰かとともに生きている」という実感を持つ事で、より一層、オキシトシンと呼ばれる愛情をつかさどるホルモンが脳の下垂体から分泌されます。

「ホルモンカ」をつける生活術

楽食

- 空腹を感じる
- ワクワクして食べる
- 規則正しく食べる
- 夜中は食べない
- 和食に親しむ
- ネバネバ食品を取る



楽動

- 運動で血の巡りをよくする
- 毎日30分くらい歩く
- 天気の良い日は必ず一度は外出する
- ぬるめのお湯につかる



楽眠

- 同じ時間に寝て起きる
- 暗くして眠る
- 昼寝をする
- 困った問題は翌朝に持ち越す



楽話

- なるべく多くの人と握手する
- 愚痴を思いっきり言うてみる
- ペットをかわいがる
- 三日坊主を恐れずなんでも挑戦する



最近の研究では、栄養やスポーツ以外にも、「ときどきする勝負事に挑戦する」「困った問題は翌朝に持ち越す」「愚痴を思いっきり言うてみる」「週末に自分へのご褒美を予定に入れる」などもホルモンの分泌を促すことがわかってきたといえます。

＜ホルモン全般についての入門書＞

伊藤裕教授の近著「なんでもホルモン」
＜女性ホルモンとダイエット、美容に関する情報＞

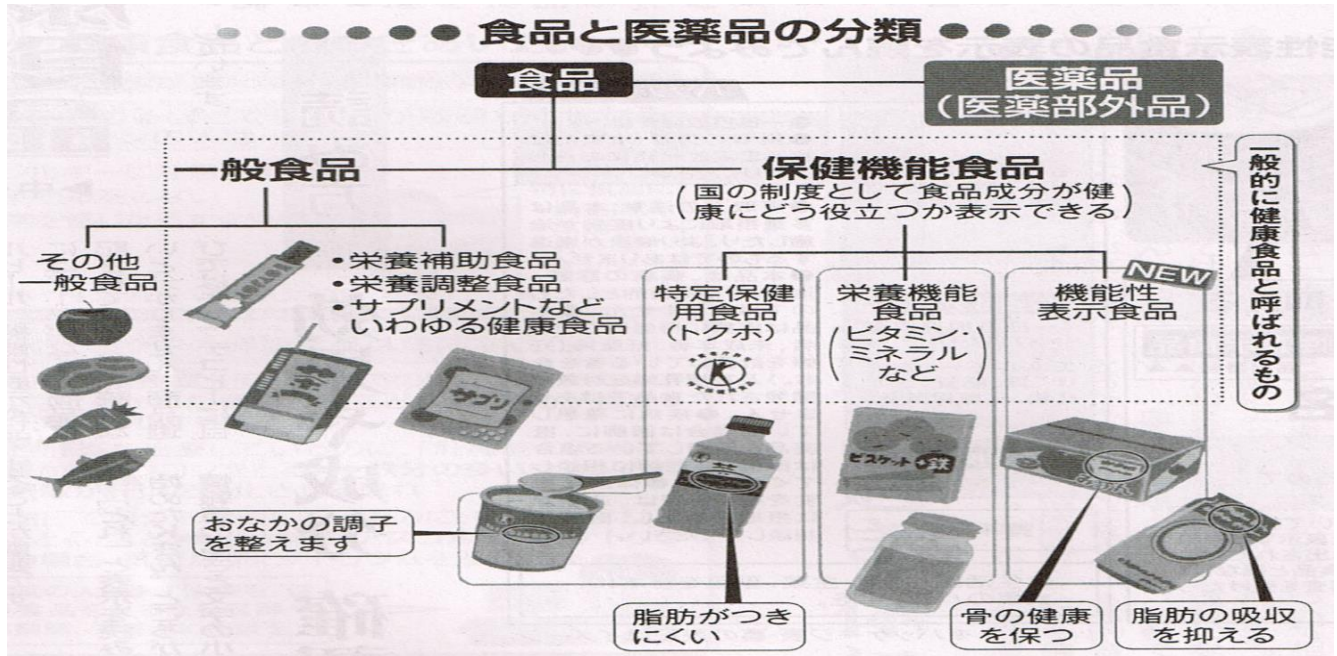
健康機器メーカー タニタのサイト

<http://www.tanita.co.jp/>

健康食品 賢く選ぼう

薬と併用 危険な場合も！

表示内容をしっかり確認しましょう。



※誇張した情報や体験談に惑わされず、冷静な目で選ぶことが大切です。
何かありましたら、遠慮なくかかりつけ薬剤師にご相談下さい。

健康フェアのお知らせ

- | | |
|------|--|
| 日 程 | 平成27年10月18日(日) |
| 時 間 | 午前11時～午後2時 |
| 会 場 | 健康センター2階 検査室1 |
| 実施内容 | ①血糖値測定(先着100名)
②禁煙支援(ニコチンパッチ無料引換券無料券配付) |

どなたでも無料で参加できますので、ぜひ、いらして下さい。



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金:10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>