



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第99号 2024年 2月



寒い時期はなんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、眠れない等の困りごとはありませんか？日常生活での対策で症状を緩和できる可能性があります。一緒に原因と対策を見てみましょう。

冬の心身不調の主な原因



① 日照時間の減少



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、脳の神経伝達物質の1つである「セロトニン」の分泌が減少すると言われています。セロトニンはドーパミン(喜びや快楽など)やノルアドレナリン(恐怖や驚きなど)などの情報をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。また、睡眠に関わる「メラトニン」というホルモン分泌や食欲のコントロールにもセロトニンが関わっているとされています。

→気分が落ち込む、イライラしやすくなる、寝つきが悪い、眠りが浅くなる、過食の原因に

② 寒さや寒暖差

血行が悪くなることで冷えや肩こりの原因に。

また、寒暖差により自律神経が乱れやすくなり、疲れが出やすくなります。



③ 食生活の偏り

年末年始で食べすぎ、飲み過ぎたりはしませんでしたか？また、普段からバランスのよい食事をしていますか？ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足するとだるさや疲れが出やすくなります。

これ以外にも不調となる原因は考えられます。
体調変化や気になることがあれば医療機関を受診しましょう。



日常生活での対策

規則正しい生活

毎朝一定の時間に起きてカーテンを開け、日光を浴び、セロトニンの分泌を促しましょう。
曇りや雨の日でもOK！



バランスのよい食事を

セロトニンの材料となるトリプトファン(アミノ酸の一種)を多く含む大豆製品や乳製品を意識してとりましょう。肉や魚、野菜もバランスよく！



適度な運動、ストレッチを

運動をすることによってストレス解消や気分転換に繋がります。
また、血行がよくなることで冷えの改善も期待できます。
無理なく継続して運動出来ると良いでしょう。



入浴でリラックス

ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。また、冷えや疲労回復にも繋がります。
寝つきをよくするには寝る前2~3時間の入浴が理想とされています。



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会・健康相談を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。