健康情報発信誌
ひむかの風
2014.8 Vol.20

① 毎日続ける　健康呼吸法
② 疲労は体からのメッセージ
③ 食中毒を防ぐ弁当作り
④ Coffee Break　～書籍紹介
薬局紹介　～ひまわり薬局日向

毎日続ける 健康呼吸法

あなたの呼吸、浅くないですか？

私たちの身体は食べ物を摂り、その栄養を燃やしてエネルギーに変えることで活動しています。この栄養からエネルギーを取り出す仕組みを**代謝**と言いますが、代謝には**酸素**が必要です。

体外から取り入れた酸素が代謝に使われると**二酸化炭素**が生じ不要なものとして体外に排出されます。これが**呼吸**です。

緊張時には浅い呼吸になりますが、常に浅い呼吸の方は要注意！健康を害するかもしれません。

腹式呼吸でリラックス

イライラした時息をたくさん吐いたら落ち着いた経験はありませんか？通常人が無意識に行う自然呼吸は主に**胸式呼吸**で、息を吸うときに胸が膨らみます。

一方、意識して横隔膜を上げ下げして行う**腹式呼吸**は息を吐くときお腹をへこまして、息を吸うときに膨らまします。リラックスさせる働きがあるのがこの腹式呼吸です。

腹式呼吸で副交感神経優位に！

人の臓器は意識的にコントロールできない**自律神経系**が司っています。その自律神経は**交感神経**と**副交感神経**に分かれます。

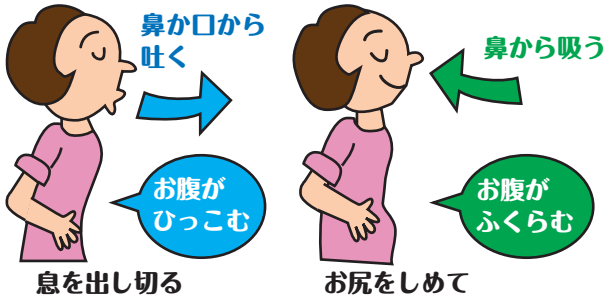
ストレスがかかると交感神経が優位になり、副交感神経が優位だとリラックスできます。この２つの働きがバランスを崩すと様々な不調をきたし、最終的には病気になってしまう可能性があります。

特に現代は日常的にストレスにさらされ、情報過多で興奮しやすい環境にあり交感神経が優位になりがちです。

そこで副交感神経の働きを高める必要がありますが、その中の一つの方法が腹式呼吸法です。

腹式呼吸の方法

おへその下に両手を当てます。（立って行うときは軽く両足を開いて、猫背や腰を反らさないように）まず、下腹を凹ませながら鼻（苦しい方は口）から息をゆっくりとしっかり吐きます。お腹がへこんだら、しぼんだ風船が膨らむ感じで自然に鼻から息を吸い込みます。8秒かけて吐き出し、２～３秒かけて吸い込みます。



一日の腹式呼吸健康法

【朝】腹式呼吸を５～３０分・・集中力が高まり体温が上り、胃腸の働きも促進され、便通も良くなります

【昼】仕事の合間や家で腹式呼吸法・・気分転換、また腹横筋が鍛えられ腰痛予防や、シェイプアップに！

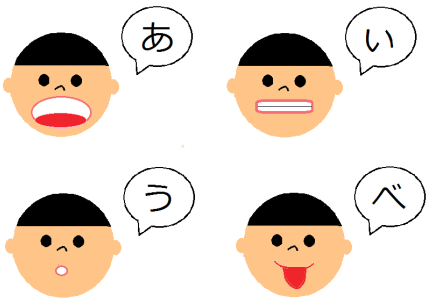
【夜】ふとんに入って、ゆっくりと腹式呼吸を５回行います。副交感神経が優位になり、自然な睡眠へ

口呼吸してませんか？

口呼吸の癖のある人は口の中が乾燥し、細菌感染が起きやすく体全体の免疫力も落ちやすいです。一方鼻で呼吸する場合、鼻毛や鼻水というバリアがあるため雑菌やホコリ、アレルゲンの侵入を防ぎます。また、鼻の方が深く呼吸できるのでしっかりと酸素が取り込めるのです。しかし意外と口呼吸の方が多いようです。

対策として、寝る前に唇に紙絆創膏を縦に軽く貼り、唇と閉じる方法があります。また、**舌の筋肉を鍛える体操**を試してみるのも良いでしょう。

舌を鍛える あいうべ 体操



みらいクリニック　今井一彰医師

point

すべて大げさに大きくする！

「あ」と大きく口を開け、「い」と首に筋が浮くくらいに横に広げ、「う」で思い切り口を尖らす。「べ」で舌の先端を伸ばす。「あいうべ」を10回繰り返し、これを1日3セット行おう！

疲労は体からのメッセージ

ご自身の疲れやすさをチェック✔してみましょう

- □ 甘いものやスナック菓子をよく食べる？
- □ 朝食を食べないことが多い？
- □ 立ちくらみをすることがある？
- □ 毎日、パソコンを長時間使う？
- □ 過激なダイエットをしている？
- □ 薬を服用している？
- □ 家事や育児をおこなっている？
- □ 運動不足である？
- □ 激しいスポーツをすることがある？
- □ 仕事の残業が多い？

はいが７個以上　：とても疲れやすいです
はいが４から６個：疲れを溜めないよう注意が必要！
はいが３個以下　：疲れを受けにくく、感じにくいです

1 疲れはからだが発するメッセージです

疲れは、「痛み」「発熱」と合わせて、三大生体アラームといわれます。「痛み」や「発熱」は、多くの人が鎮痛剤やカゼ薬などで対処していますが、「疲労」に関しては「痛み」「発熱」まで危機感を感じずに対処出来ていないのが実状です。
しかし日本人の疲労感を自覚している人の割合は、約６割にも達しているといわれています。疲れは、からだの警告信号です。その信号を自覚し、からだをいたわってあげることが重要です。

2 疲れの原因とは

激しいスポーツ

激しいスポーツをすると、エネルギーを作るのに必要なビタミンB1 などが多く消耗されます。これが疲れの一因となります。ゆっくり休むとともにビタミンB1 をとるようにしましょう。

家事や育児

家事や育児は大変な肉体労働。忙しくて精神的にもまいってしまいます。がんばりすぎずに休息を。楽しみの時間をもちリフレッシュすることも大切です。

仕事の残業

残業は仕事で疲労するうえに、偏食にもつながりがち。栄養バランスに気をつけてゆっくり休みましょう。

朝食を抜く

１日の活力源は朝食から。これをぬくと、眠気がとれない、だるい、集中力がないなどの“お疲れ症状”が。できる限り朝食をとるように心がけましょう。

糖質の多い食品

スナック菓子やインスタント食品、清涼飲料水、お酒は糖質が中心。ビタミン、ミネラルはほとんど含まれていません。そのうえ、この糖質を分解するために体の中ではビタミンＢ１がたくさん消耗されます。このような食品を多くとったときは、ビタミンＢ１も摂るように心がけましょう。

3 ビタミンＢ群は、栄養素のエネルギー産生に関与します

私たちが活動するためのエネルギー源は、食事からとった糖質、脂質、たんぱく質の３大栄養素にあります。これらの栄養素をエネルギーにかえるのに必要なのがビタミンＢ群です。ビタミンＢ１は糖質を、ビタミンＢ２は主に脂質を、ビタミンＢ６はたんぱく質をエネルギーにかえるのに必要です。これらのビタミンが不足すると、エネルギーが作られにくくなります。

ビタミンＢ群はグループでとるのが効果的です

疲労回復に役立つさまざまなビタミンＢ群ですが、単独でとるのではなく、ビタミンＢ１・Ｂ２・Ｂ６などを、あわせて一緒にとったほうがお互いに助け合い、より効果的に働きます。

ビタミンＢ群を多く含む食品

レバーや豚肉、魚、卵、乳製品や麦芽などにビタミンＢ群が多く含まれています。
食事で補えない場合は、ビタミンＢ群のサプリメントで補っても良いでしょう。

ビタミンＢ１は神経の働きにも大切です

ビタミンＢ群のなかでもとくにビタミンＢ１は、神経の機能に作用するビタミンとして知られおり、不足すると疲れやすくなり、脚気にかることもあります。重要なビタミンの一つなので不足しないようにしたいものですね。

食中毒を防ぐ
お弁当づくりのポイント

調理をする前に
・手をよく洗う。
・調理器具、お弁当箱もきれいに洗う。
・ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいので、分解して洗う。
・洗った後はふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭く。
・お弁当箱を熱湯消毒、またはお酢で拭くのも効果的。

ご飯・おにぎり
・おにぎりはラップでにぎるのが清潔です。
・おにぎりの海苔は温かいうちに巻くと痛みやすくなります。食べるときに巻くのがおすすめです。
・炊き込み御飯やチャーハンなど味付けしたご飯や具は痛みやすいので避ける。
・ご飯の上に卵やお肉をのせるのも痛みやすいので避ける。

おかず
・前日の残り物を利用する時は、一度中まで火を通す。
・水分が出やすい和え物や煮物はできるだけ避ける。煮物を入れる場合は煮汁がなくなるまで十分煮詰める。
・ちくわ、かまぼこ、ハムなど半加工製品や練製品は痛みやすいので、加熱処理をする。
・わさびや生姜、梅干、お酢など殺菌・抗菌効果のある食材をうまく利用して調理する。

詰め方
・お弁当に水分は大敵！水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
・ご飯やおかずが温かいうちに詰めてしまうと痛みやすくなるので、十分に冷めてから詰める。
・ご飯とおかずは一緒にせず別々の容器に入れる。
・痛みやすい生野菜などを仕切りに使わずにアルミホイルなどを使用する。
・市販の弁当用抗菌シートを利用する。

食べるまでのポイント
・なるべく涼しいところに保管して、早めに食べる。
・暑い時期や、長い時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。 冷凍したミニゼリーを２、３個保冷剤代わりに。ゼリーなら食後にデザートにも。
・車の中や日のあたるところに置くのは厳禁です。このような場所に置くときはクーラーボックスを使いましょう。

安全で健やかな食生活を送る為に衛生管理に気をつけましょう。もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけの病院を受診しましょう。

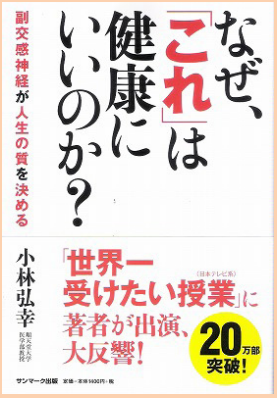
Coffee Break
暑い夏にぴったりの本をご紹介

夏バテ、夏かぜ、夏の冷え性など、夏はとかく体調を崩しやすいものです。この体調不良の多くは自律神経の乱れからくるものが多いことはご存じでしょうか。

自律神経は、交感神経と副交感神経が共に１：１と等しく活動してバランスを保っているのが理想的な状態と言われています。夏場はこのバランスが崩れやすく、交感神経が優位となり、汗や脱水などの原因から、自律神経が乱れやすくなります。夏こそ、副交感神経を鍛える必要があります。でも、副交感神経は鍛えられるのでしょうか。

「なぜ、「これ」は健康にいいのか？」は、そんな副交感神経をコントロールするための様々な提案がされています。たとえば、コップ一杯の水を起床時に飲むことで、自立神経のスイッチを切り替えることができたりします。ご興味がある方は是非、書店にて本書を手に取られてみてください。

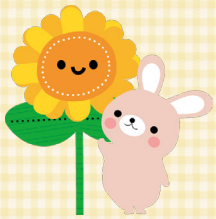
自律神経をコントロールして、免疫力をあげて、今年の夏を乗り切りましょう。



なぜ、「これ」は健康にいいのか？
小林弘幸 (著)

出版社: サンマーク出版
定価：1400円（税抜）

薬局紹介 ⑳



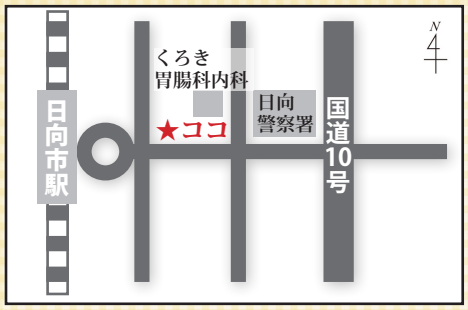
ひまわり薬局日向

ひまわり薬局日向は日向市駅前に位置しています。一面ガラス張りになっている店内は明るく、また、白を基調とした内装は暖かな雰囲気があり来局された方がゆっくりとできるようになっています。キッズスペースもあり、小さなお子様に塗り絵などを楽しんでいただけるようになっています。

日向市の夏は何と言っても、ひょっとこ祭り。毎年8月第1週の土曜日に開催されています(今年は8月2日開催)。赤い着物に白い帯を締めたひょっとこ、キツネ、そしてオカメが軽快なリズムにのって、体全体を使ってコミカルに踊るさまはとても印象的です。

お近くに来られた際はぜひ、お立ち寄りください。

（ひまわり薬局日向　岩崎）



ひまわり薬局日向
宮崎県日向市鶴町1丁目6-14
電話　0982-56-0313
FAX　0982-56-0315

編集後記

週３～４回のペースで日が沈んでから軽いジョギングを行っていますが、夜間でも気温が高くなり、かく汗の量が多くなってきました。運動中でも水分を補給できるように水分の携帯は欠かせません。皆さんも夏の運動時には脱水に気を付けましょう！

ひむかの風編集委員　廣本

株式会社ひむかメディカル
URL　http://www.himuka-medical.com/
編集・発行　ひむかの風編集委員会