

Samma Cafe!

Vol.18 おうちでかんたん、ストレスケア

緊急事態宣言が出されてから約2週間が経ちました。外出自粛や在宅勤務、学校の休止など、急激なライフスタイルの変化に戸惑う方も多かったのではないのでしょうか。このような変化は、私たちのココロとカラダ、両方に大きな影響を与えます。運動不足による代謝の低下や、ストレスによるメンタルの不調など、人によっては健康を脅かすような生活を送ってしまう方も。そこで今回は、私たちの生活・人生において最も大切な「ココロ」のケアについてお話したいと思います。ココロの健康はカラダの健康にも直結するため、この機会にぜひご自身とよく向き合ってみてくださいね。

1. 環境・ライフスタイルの変化とストレス

今年に入ってから、ほとんどの人が例外なく、ライフスタイルの変化を余儀なくされています。あなたはもう、新しい生活に慣れることができましたか？人間は、特殊な環境に身を置くと、ココロ・カラダに緊張状態が続きます。それが長引くと、やがてストレスとなり、徐々に健康が蝕まれてしまうことも。ただし、一つ心に留めておきたいのが、今の緊張状態は永遠には続かないこと。そして私たち人間には、素晴らしい適応能力があること。だから「私たちは何があっても大丈夫」という大らかな気持ちでいることが、健康を保つのに何よりも大切です。今、不安や緊張を感じている人も、次にお伝えするライフスタイルのコツをぜひ実践してみてください。

2. 私たちの「ココロ」を守るには？

毎月のようにこのニュースレターでお伝えしていますが、私たちのココロとカラダの健康を保つためには、規則正しい、バランスの取れた生活習慣を送ることが一番の土台となります。栄養バランスの取れた食生活、無理のない適度な運動、質の良い睡眠の3つを整えていくことが、ストレスケアにおいてもまず取り組みたいところです。それに加え、近年さまざまな問題を呈している「メディア」との付き合い方についても今回は触れていきます。

■食生活

家にいる時間が格段に増え、外出やさまざまな活動が制限されると、ストレスでつい食べすぎてしまったり、食べるものが偏ってしまう人もいないのでしょうか。今回、ぜひ実践してもらいたいのが、野菜中心の食生活に切り替えること。現代人は、野菜不足の人が圧倒的に多く、野菜を食べすぎてしまうことはなかなかありません。家にいる時間が多く、何かしら食べてしまう、という人は、野菜をふんだんに使ったスープやサラダ、フルーツを合わせたスムージーなど、食事や間食の内容を見直すだけでも食生活が劇的に改善します！また、野菜以外にも、発酵食品などの消化に良い食材を摂ることも心がけてみてください。先月のニュースレターでもお伝えした通り、胃腸にはカラダ全体の70%もの免疫細胞が存在します。そのため、胃腸の健康を保つことは免疫力を上げることに繋がります。ウイルスや細菌を撃退する力を上げるためにも、消化に良い食事をぜひ心がけてみてください。

■運動

ストレス解消に即効性が高いのは、運動です。とはいえ外出することが困難な今、ジム

今月の薬剤師だより

「痛風の実体験」
担当薬剤師：花塚大策



お手に取っていただきありがとうございます！私からは高尿酸血症(いわゆる痛風)の実体験に基づいた症状と対策について紹介させていただきます。

みなさん、痛風と聞いて何を思い浮かべますか？そうですね、酒と、おじさんと、痛みで、すよね。またおじさんがなる病気と知っている方も多いかと思いますが、私は26歳の時に発症しました。当時は業の営業をやっており、かつ初任地が金沢とお酒を飲むための環境が整いすぎてました。発作が起きたのは忘れもしない1月1日元日です。友人たちと一通り新年のあいさつをした後にさざ波のような違和感が左足のかかたとに現れました。踏んでも踏んでも違和感が消えることはなく、むしろ脈を打ってくる感覚を覚えています。時間の経過とともに痛みはドンドン増していき、膨らんでくるかかと。痛みで一睡もすることが出来ず、休日診療のクリニックにタクシー横づけケンケンパで乗り込みました。結果、痛風。尿酸値は7.7でした。痛み止めを飲んだとしても、左かかとが地面につきようものなら味わったことのない鈍痛が広がります。例えるならかかとに釘を打ち付けられ続けるような感覚です。新年初日の買い物はamazonで松葉づえだとは思いませんでした。対策としては尿酸値が7を超えたら絶対受診してください。コップの水が決壊するのを待つ必要はありません。今は良い薬がいっぱいあるので、薬物食事運動療法で何とかできます。詳しい内容はお近くの薬剤師にお伺いください★

やプールに通うことは難しいのが現状ですね。可能な方は、人混みの少ない朝早くに散歩やジョギングをすると、ココロもカラダもすっきりします。どうしても家から出られない方は、軽くストレッチをしたりヨガをするのがおすすめです。ヨガをまだあまりやったことのない人は、YouTubeなどで初心者向けのヨガレッスンの動画を観ながら、床にタオルやマットを敷いて行うことができます。こちらも朝早くや夜寝る前、お風呂上がりなどにすることで、1日の生活リズムが整いやすくなり、全身の巡りがよくなるため浮腫の解消にも繋がります。全身の巡りがよくなると、溜まっていたストレスもすっと解消するのが実感できます。筋トレなどのハードな運動でももちろん大丈夫ですが、ゆったりとした動きの有酸素運動も取り入れてみてくださいね。

■睡眠

ストレスが溜まると、睡眠が浅くなったり夢を見る人もいます。睡眠の質を上げるためにまず大切なのは、1日の生活リズムを整えていくこと。朝は決まった時間に起床し、日中は太陽の光をしっかりと浴びて、夜はなるべく同じ時間に床につくのが理想的です。そして、寝る前の過ごし方も睡眠の質に直結します。テレビやパソコン、スマホの画面を見ると、交感神経が興奮するのでリラックスしづらくなります。その代わりに、先ほどお伝えしたようなヨガやストレッチを行ったり、ゆったりと本を読むことでぐっすり眠りにつきやすくなります。

■「情報」との付き合い方

最後に、私たち現代人のココロの健康に大きな影響を与える「メディア」についてもお話します。昨今ではテレビや新聞、雑誌だけでなく、さまざまなウェブメディアやSNSが、私たちの生活の一部となっています。あまりにも生活に溶け込んでいるため気がつきにくいですが、私たちが日々目にする情報は、私たちのストレスに大きく寄与しています。例えば、日々目にする情報が楽しくてポジティブなものであれば、私たちが明るく前向きな気持ちになります。でも反対に、暗いニュースや誰かを批判する内容ばかりを見てみると、私たちのココロは自然と沈んでくるのが分かります。そこで、私たち現代人に必要なのは、情報を取捨選択する力です。テレビに流れるものを受け身として観るのではなく、自分が見たいものだけ、選択的に観る習慣がとても大切です。インターネットでも同じで、誰かを批判するような内容ばかり観るのは避け、本当に自分が欲しい情報や、楽しい気持ちになる情報を積極的にピックアップして、自分のココロと上手に付き合っていくのが良いでしょう。

3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

今こそリフレッシュ♪

食生活でストレスケア！



新しい職場、学校生活などで周りの環境が変化するこの時期は、慣れない環境で心の負担が掛かり、ストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。自分では自覚してなくても、知らず知らずのうちに、ストレスを溜め込んでしまい、体調を崩すなんてことも...! そうならないように、まずは普段の食生活の中でストレスケアしませんか？

ストレスを感じると必要&消費される栄養素

たんぱく質
ストレスは体のたんぱく質を大量に消費してしまう。また、不足すると免疫力も低下してしまうため、不足には気をつけましょう。
例：肉、魚、魚介類、卵、大豆製品、牛乳など

ビタミンB群
ビタミンB群はストレス時に分泌されるホルモンの合成に必要です。不足すると皮膚や粘膜、血管などに異常を生じ、神経の正常な働きに支障がでて、精神状態が悪くなります。例：豚肉、レバー、牛乳、卵、バナナ、ナッツ、など

ビタミンC
ビタミンCも、ストレスに対抗するホルモンの合成に関与しています。ストレスを受けると体内のビタミンCの量が減るため、充分に摂取しましょう。
例：じゃがいも、さつまいも、パプリカ、キウイフルーツなど

不足に気をつけたい！イライラをしずめる栄養素

カルシウム
カルシウムは、骨や歯などの構成成分以外に、わずかに細胞や血液中に存在します。その中には、神経の機能や筋肉の収縮を正常に保つ働きがあります。イライラ防止や心臓の働きをスムーズにする作用があるので、高血圧や動脈硬化の予防効果にも役立ちます。**カルシウムを多く含んだ食べ物**（牛乳・小魚・海藻類など）と、カルシウムの吸収を良くするために必要な**ビタミンD**（魚介類・卵類・きのこ類など）、を含んだ食べ物を摂ることを意識しましょう。

マグネシウム
マグネシウムはカルシウムの働きを調整する作用があります。ストレス時には、マグネシウムの必要量が高まるため、不足しないようにしましょう。
例：アーモンド、ごま、あおりの、ひじき、小麦胚芽、大豆製品など



レンジで簡単♪
栄養たっぷりチャプチェ風

材料（2人分）

- 春雨 … 50g
- 豚こま切れ肉 … 150g
- 人参 … 1/2本
- 赤パプリカ … 1/4個
- ニラ … 1/2束
- ★水 … 150cc
- ★にんにくチューブ…小さじ0.5
- ★オイスターソース… 大さじ2
- ★しょうゆ … 大さじ1
- ★酒 … 小さじ2
- ★ごま油 … 小さじ2
- 片栗粉 … 小さじ1
- 白いりごま … 大さじ1

- 1 人参、パプリカは細切り、ニラは3cmに、春雨は食べやすい長さにカットする。
- 2 耐熱容器に★を合わせ、春雨、豚肉、野菜の順にのせ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600W×6分目安)
- 3 熱々のうちに、菜箸で具材を抑えながら汁部分に、同量の水でといいた片栗粉を加え、とろみをつけたらごまを加え混ぜる。

ニラで疲労回復！

ニラの匂い成分である「アリシン」と、ビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に調理することで、「アリチアミン」が生成され、疲労回復の効果があるビタミンB1の吸収を高めてくれる！

2