

遂に新たな一年が始まりましたね！春は、環境の変化が多くストレスが溜まりやすいとき。それに伴いココロとカラダ、両方に不調が出やすいときでもあります。そこで、今回は新年度に多い「自律神経の乱れ」について、お話ししていきたいと思います！



新月● 4月12日

満月● 4月27日



4月の開運日

4/10, 13, 22, 25

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。

開運日：チャレンジに最適な日！この日に初めたことは何倍にも実る。

# SAMMA CAFE!

## 変化の春。私たちが蝕む自律神経の乱れとは？

春の陽気と共にやってきた、新年度。新たに学校や仕事が始まる方や、異動、引っ越し、など、環境が大きく変わるときです。環境が目まぐるしく変わると、そのストレスにより私たちのカラダに張り巡らされている「自律神経」がバランスを崩しやすくなってしまいます。

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、みなさんの意思とは関係なく24時間働き続けています。昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに活発になる「副交感神経」の2種類があります。2種類の神経がどう作用するかによって、心や体の調子は変わります。交感神経が強くと、血圧が上がり、心と体が興奮状態になります。一方、副交感神経が優位に働けば、血圧が下がり心拍数は減少。心と体が休んでいる状態になります。心と体の状態を活発にする交感神経と、心と体を休ませる副交感神経がうまくバランスを取りながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれていますが、このバランスが崩れると心身に支障をきたします。これが、自律神経の乱れた状態です。



## 今月の薬剤師コラム

担当薬剤師：荒井 華奈



こんにちは！目黒駅前店の荒井です。真っ白な冬が通り過ぎ、ぼかぼか陽気の春が訪れようとしています。花粉症シーズン到来！というわけで、今回のテーマは花粉症、ではなく...「猫アレルギー」についてお話ししたいと思います。写真は愛猫チャムくんです。アレルギーといえば、鼻水、くしゃみ、目の痒み、といった症状が想像しやすいですかね。猫アレルギーというのはその名の通り猫によって引き起こされるアレルギーのことなのですが、その原因物質が何だかご存知ですか？猫ってふわふわで毛がついたら痒そうな感じがしますが、実際の原因は毛そのものではなく、毛についた「唾液」と言われています。猫の唾液には「Fel d1」というタンパク質が含まれています。主に猫の唾液腺や皮脂腺から分泌され、とても小さく浮遊しやすい性質があります。猫は全身を毛繕いするので、その時に付着した唾液が抜け毛と共に舞い上がりアレルギーの原因になってしまうんですね。分泌量はオスの方が多く、毛の長さによって変わりありません。またサイベリアンという種類の猫は分泌量が少ないと言われています。花粉症と同じく猫アレルギーもいつ発症するかはわかりません。一緒に暮らす時はこまめにお部屋を掃除したり、猫ちゃんをブラッシングしてあげることが大切ですね。

人間関係の悩みや環境の変化などによる精神的なストレス、肉体疲労のほか、昼夜が逆転したような不規則な生活などが、自律神経の乱れの原因になるといわれています。不安や緊張感が高まり、吐き気や多汗、全身のだるさ、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠など、さまざまな不快症状が出やすくなります。

## 自律神経を整える、おすすめリラクセス術

このようなストレスや症状を防ぐには、まずはライフスタイルを少しずつ、整えていくことが大切。食事・睡眠・運動の3本柱がしっかりとしていると、自律神経やホルモンバランスの乱れが落ち着いてくるので、不快な症状が改善します。それに加え、毎日10分でもいいので、湯船に浸かる習慣をつけてみてください。温かいお湯に浸かることで、全身の血管が拡張し、血流が改善するとともに副交感神経が働くようになります。心身ともにリラックスすることが、その日に受けた環境ストレスを解消することに繋がります。

また、漢方では春は「肝」が不調になりやすいといわれています。肝はストレスや我慢が苦手な臓器。こちらに不調をきたすとイライラやメンタルが不安定になるなど、より心身に大きな負担となります。

「肝」の不調に効果的なのは、アロマをかいだり、香りのある食材を積極的に摂ること。ハーブやスパイスをふんだんに使ったおいしい料理を食べたり、ハーブティーでほっと一息つくのもおすすめです。薬局内にも、このような肝の不調に効果的なハーブティーを取り扱っているので、気になる方はぜひスタッフまでお声掛けくださいね。

## 今月の栄養士コラム

### 春の自律神経の乱れを食事で予防

#### ○自律神経の乱れはなぜ起こりやすい？

この季節は気圧の変化や寒暖差が大きいです。その為、体に負担がかかります。また、生活環境の変化でストレスを感じ、自律神経が乱れてしまうこともあります。

#### ○自律神経の乱れに効果的な栄養素

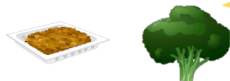
##### 『ビタミンC』



キャベツ みかん

ストレスがあるとたくさん消費する

##### 『ビタミンE』



納豆 ブロッコリー

自律神経の乱れを防ぎ、整える

##### 『カルシウム』



ほうれんそう 牛乳

イライラを軽減に役に立つ

#### ○オススメレシピ

##### 鶏肉と春キャベツのみそ炒め



##### 『材料』 2人分

鶏もも肉 1枚 キャベツ 3枚 にんにく 1片  
酒 大さじ1 砂糖 大さじ1  
味噌 大さじ2 塩胡椒 適量

##### 『作り方』

- ① キャベツを食べやすい大きさに、にんにくはみじん切りにする
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩胡椒をする
- ③ フライパンにサラダ油をしき、ニンニクともも肉を焼く
- ④ キャベツと調味料を入れて炒める

##### 『カロリー』 1人分

エネルギー 227kcal たんぱく質 8.8g  
脂質 12.2g 食塩相当量 0.9g

##### 『栄養メモ』

春キャベツには、ビタミンCが豊富！  
更に免疫力を高める効果も！