



## 簡単お手軽

## 「ストレス」

## 解消法



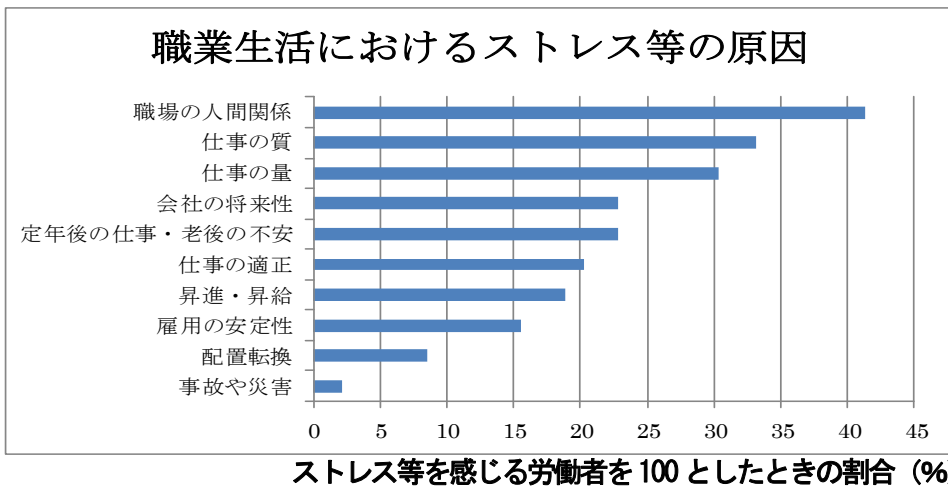
**職場はストレスの原因がいっぱい!**

**とっても簡単!お手軽リラククス術**

現代人は多かれ少なかれ、学校・職場など、誰もがストレスを感じているのではないだろうか。進学や就職といった環境の変化も大きな要因になります。

思い切ったストレス解消法は、そうそう気軽にはできませんが、ストレスが溜まり続けると、心にも体にも悪い影響が起きます。

現代社会のストレスの特徴と対策について紹介したいと思います。



職場のストレスは、実にさまざまです。上司や同僚、お客さんとのコミュニケーションにおいて、ついイライラしてしまった経験はないでしょうか。また、責任が両肩に重くのしかかることもあれば、残業が続く日もあるでしょう。

仕事をしている人たちが抱えるストレスは、職場だけのものとは限りません。職場のストレスに加え、家庭内の問題や、

老後の不安などを抱えていることが多いものです。これらが積み重なると、ストレスは雪だるま式に大きくなっていきます。

ストレスは、うつ病などの精神疾患の引き金になることもあります。ストレスをゼロにすることはできないので、心身ともに健康でいるために、できるだけためこまないようにすることが大切です。

日常生活で体調の異変（不眠・食欲不振・倦怠感など）が継続するようなら医療機関へ受診し医師と相談してください。

ストレスを解消するために大切なのは、できるだけリラックスして過ごすこと。その簡単な方法として、真っ先に挙げられるのがストレッチです。決しておぼろげなものではなく、イスに座ったまま伸びをするだけでもいいので、意識せず自然にやっている人も多いかもしれません。



そのほかに、次に紹介する方法はどれも手軽でありながら、効果はテキメンです。ぜひお試しください。

### 【お手軽リラククス術】 意識的にトイレに立つべし!

緊張した状態が長く続くと、ストレスが溜まってしまいます。一時的に緊張を解くために、尿意や便意の程度に関わらず、気分転換のためにトイレに立ちましょ。このとき、深呼吸や軽い体操などをすると、なお良いでしょう。

### ガムを噛むべし!

食べ物を噛むと、あの筋肉が伸び縮みします。この動きが脳に刺激を与え、リラククス効果を得られます。ガムは噛む回数が増えるため、プロスポーツ選手たちもよく実践しています。ただし、職場によって規則は異なるので、事前の確認をして下さい。

### 食事の気を使つべし!

次にあげる栄養は、ストレスをはね返し、イライラを鎮める作用があるといわれています。ランチには、これらが豊富に含まれる食材を使ったメニューを選んでみてはいかがでしょうか。

- ビタミンB1：玄米、豚肉、ウナギなど
- ビタミンC：ブロッコリー、レモン、ピーマンなど
- カルシウム：小魚、チーズ、小松菜など

### 快適な環境をつくるべし!

お気に入りの写真をパソコンの壁紙にする、デスクや家のリビングに観葉植物を置く、休憩時間中にイヤホンで音楽を聴くなど、自分が落ち着ける環境を整えましょ。

【沢井製薬HP参照】

(田邊)



# 漢方のよくあるQ&A

知っているようでよくわからない

漢方薬の疑問について

お答えします。



Q1. 漢方ってそもそも何?

A. 漢方薬は自然界にある植物、鉱物、動物などを原料にしています。これらの原料から薬として効果のある部分を加工したものを「生薬」と呼び、2つ以上の生薬を組み合わせて作った医薬品を「漢方薬」と呼びます。人が本来持っている自然治癒力を高め、体を整えることを基本としています。

Q2. 漢方医学は中国の医学?

A. 「漢方医学」は中国を起源として日本で独自に発展した伝統医学です。中国医学とは異なります。



Q3. 漢方薬って値段が高い?

A. 現在148種類の漢方薬が健康保険の適応となっていますので、自己負担分の支払いで済みます。

Q4. 長い間飲まないとも効果がない?

A. すぐに効く漢方薬もあります。たとえばこむら返りなどに効果のある漢方薬の芍薬甘草湯は30分程度で効くと言われています。

Q5. 漢方薬にも副作用がある?

A. 漢方も「クスリ」のためもちろん起こる可能性はあります。服用後いつもと違う異常を感じたら早めに医師・薬剤師へご相談ください。

Q6. あの香りが苦手です。



オブラートに包んで飲んでいい?

A. 包んでもかまいませんが香りや味も重要な薬効の1つですので、できるだけそのまま飲んだ方が効果的です。

Q7. センブリ茶やドクダミ茶は生薬? 漢方?

A. ゲンノシヨウコなどとともに、どちらも日本の民間薬の代表的なものです。患者個人が自らの症状を判断して服用するものが民間薬のため、医師や薬剤師が診断し処方する漢方薬や生薬とは異なります。

参考文献

株式会社ツムラHP

<https://www.tsumura.co.jp/>

三和生薬株式会社HP

<http://www.sanwashoyak.co.jp/faq/#q2>

(清水)



材料

卵5個

調味料A

水100ml

しょうゆ50ml

みりん25ml

酒25ml

にんにくチューブ

1. 5cm

作り方

①調味料Aを一度沸騰させ、その後冷ます。

②卵が浸るくらいの水で常温の水から強火で10分卵を茹でる。

③沸騰したら、卵が揺れるくらいに火を弱める。

④10分後、卵を氷水で素早く冷やし、殻をむく。

⑤卵をジップパー付きの保存袋に入れてその後調味料Aを入れる。

⑥液漏れしないようにジップパーを閉め、一日つけておく。

## お弁当に便利♪ 簡単! 半熟煮たまご

ポイント

○卵は、購入後5日後くらいのもので使用すると殻がむきやすくなります。

○卵をむきやすくするため、卵のお尻に画びようで穴をあけてもよいです。

○調味液Aは計量カップで一度にはかると洗い物が一つで済みます。

○常温の水からゆで始めると、卵に開けた穴から白身が漏れません。

○漬けて日付が経つと、塩分で卵の黄身から水分が抜けて濃厚な味の煮卵になります!

○ひき肉で煮卵を包んでスコッチエッグにしてもおいしいです!

参考文献 クックパッド (牛込)

4月になり、新年度が始まりました。桜の季節ですね。

「サクラ」という名前の由来は、花が密生して咲いている様子「咲く」に複数を表わす「ら」を加えたものとか、古代の女神、木花之開耶姫(コノハナサクヤヒメ)が種を蒔いて咲いたので、その名にちなんで「さくや」桜」になったとも書かれています。

群馬県は桜の名所が沢山ありますね。私のうちの近くでも伊勢崎の華蔵寺公園では桜祭りが始まりました。4月7日まで開催しています。

早く満開の桜を楽しみたいですね。(富澤)

## 編集後記



## ★みんなの絵★

