



ひやくそうえんけんこう
百草園健康だより

平成 27 年 3 月号

イライラなんてしない！怒りをコントロールする2つの方法

私たちはうまくいかないことに対してイライラして、誰かに怒りをぶつけてしまいがちです。そんな怒りの感情に左右されず、日々の生活を心穏やかにして過ごすためにはどうしたらよいでしょうか。

とはいっても、日常生活の中で瞬間的にイライラしてしまったり、文句を言いたくなったりすることもあろうでしょう。そんなときは・・・

1、無理やり笑顔を作る
2、①～⑩まで、ゆっくり数えてみる
・・・ここをおすすめします。

怒りの感情は、アドレナリンを脳内に大量に分泌させ、交感神経系が活発となります。その結果として、私たちは声を荒げるような興奮状態となり、「脈拍数の増加」「瞳孔の拡大」「呼吸数の増加」「血圧の上昇」といった身体の変化をもたらします。人間は前頭葉が発達しているため、怒りをコントロールすることができる、社会的な生活を営むことができるのです。



私たちの怒りの感情は脳の奥にある扁桃体や視床下部でコントロールされています。そもそも怒りとは、自らの命を守るための原始的な自己防衛本能で、これは人間だけでなく、動物にも備わっています。

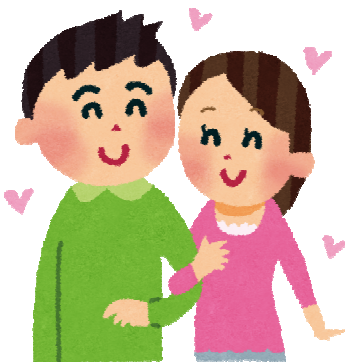


そもそも怒りの感情は、自分の描いていた予定がくるときに発生するものがほとんど。その起こってしまった想定外の事実に対してイライラするのは、

2、①から⑩まで、ゆっくり数えてみる
瞬間的な怒りの感情は、最大6秒程度といわれています。①から⑩まで数えて、イライラしたことから意識をそらしましよ。その際に深呼吸をしながら数えること、興奮した交感神経を落ち着かせることもできます。

1、無理やり笑顔を作る
脳というのは、無意識に身体からの反応に意味づけをして、それを感情として意識する傾向があります。例えば、私たちは楽しいから笑うというよりも、笑っている楽しくなるのです。ですから、イライラしたときには口角をあげ無理やり笑ってみましょう。鏡で自分の顔を見ればさらに効果があります。

人間関係においてもこのように思うことが重要で、私たちは「起こってしまったこと」は変えることができないということを再認識しましょう。そして、自分が今できることを考えて、物事の受け取り方を変えることができれば、きっとイライラする感情をコントロールすることができるようになるでしょう。



例えば、「突然雨が降った」ことに対して、「なんで雨が降るんだ」と空に対して怒ることはしませんよね。雨が降っていたら、傘を持って出かけたり、タクシールを拾ったり、そもそも出かけなかったりして、自分の行動を変えるはずですよ。

「部下が期限までに仕事をしなかった」「夫が結婚記念日を忘れていた」などと、起こってしまった怒りの原因を追究するよりも、まずはこの事実を受け止め、これからどうするかを考えることが重要です。

皆様こんにちは、お元気ですか？いつも「百草園健康だより」をお読み下さり感謝申し上げます。今月もよろしくお願いたします。

いよいよ春到来です。春と言えば旅行、鉄道ファンが待ちに待った北陸新幹線が今月14日金沢まで開通しますね。これで、東京～金沢間が最速で2時間28分で結ばれるそうです。一番列車のチケットはなんと25秒で完売したとか。人気の高さが伺えます。

人気といえば、若手社員から敬遠されがちだった社員旅行が、イベント形式と形を変えたところ復活しつつあるそうです。チャンバラや、廃校での授業、カーリングなどなど。世代を問わず参加できるプランが人気。以前の福利厚生型よりも共通体験から生まれる一体感を重視する企業が増えてくるそうですね。

今月で東北の震災発生から丸四年。まだまだ復興が進んでないとの報道を耳にするたび、復旧、復興へ、国民が一体感をもって取り組んだことを思い出しながら、今年も現地でのボランティア活動に参加します。



頑張る人もたくさん
小さなメッセージ

なるほど 故事成語

桃李もの言わざれども下自ずから蹊をなす

(とうりものいわざれどもしたみずからけいをなす)

徳ある者の下には何ら特別なことをせずとも自然と人々が集まって服するということ。桃や李(スモモ)は言葉を発することはないが、美しい花と美味しい実の魅力にひかれて人々が集まり、その下に自然と道ができることを例えた言葉。

ちなみに、人気若手俳優松坂桃李さんも、両親がこのような人格者になるようにと名付けたとか。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

今回はお洗濯について

【ワイシャツの黄ばみを消すには？】

ワイシャツの袖口や襟もとは黄ばみがちな部分です。こんな黄ばみは、液体洗剤をしみ込ませてから洗濯機で洗っても、なかなか白くなりません。洗濯前に黄ばみはとっておきましょう。やり方は、水で濡らした歯ブラシに重曹をつけて、黄ばんだ部分をこすり洗うだけです。黄ばみの原因は、汗の中に含まれる成分や色素だと考えられています。重曹には脱色作用があるため、重曹でこすり洗うことで黄ばみがとれるのです。あとは水で濡らしたタオルでふきとります。重曹には脱臭作用もあるので、ワイシャツについた臭いもすっきりと落ちます。



おから焼きがんもどき

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 1/2丁 (約150g)
- おから 1/2カップ
- 片栗粉 大さじ2
- 黒ごま 大さじ1
- 乾燥わかめ 大さじ1 (ふき洗って戻す)
- 油 大さじ1

おから



食物繊維やカルシウムたっぷり含み
タンパク質や炭水化物、カリウムも
豊富な食材!!
低カロリーなのに臭みも少ない!!

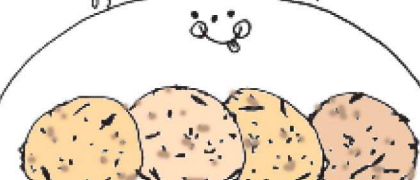
ひじき

ひじきには鉄分のほかに
食物繊維、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、
ビタミンB1・B2、葉酸もたくさん含まれます。

つくりかた

1. 木綿豆腐は、ほぐしてざるにのせ軽く水きりしておく。
2. 油以外の材料をボウルに入れて手で混ぜ、30分おく。
3. フライパンに油を入れて熱し、6等分に丸めて厚さ1cmにつぶして2を弱火で6分、ひっくり返して4分、フタをして両面こんがりとなるまで焼く。
4. お好みでしょうが油や野菜あんなどを(材料分量外)かけてめしあがれ!!

おいしい! ヘルシー!



知ったかぶり生活情報

「花粉症のセルフケア」

【目の症状へのセルフケア】

まずは、花粉の侵入をブロックすることが重要です。花粉が目の表面につくと、かゆみや涙、充血などの症状が起こります。



眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする。ゴーグルタイプは、花粉の侵入が少ないのでお勧めです。

コンタクトレンズはできれば避ける。コンタクトレンズは、結膜炎を悪化させたり花粉が付着します。どうしても必要なら、使い捨てソフトコンタクトレンズの方がいいでしょう。

花粉を洗い流すために顔を洗う。目の周囲をしっかりと洗いましょう。

花粉を洗い流すために目を洗う。人工涙液を使って洗うのが効果的です。カップ式の洗浄液は、顔を洗ってから使ったほうがいいでしょう。

【鼻の症状へのセルフケア】

鼻に入る花粉をブロックすることが重要です。オーソドックスな方法ですが、マスクを使うことが有効です。

マスクをする。できれば使い捨てがオススメです。マスクにも花粉が付いているので、使い捨てだとそのまま花粉ごと捨てることができます

花粉を洗い流すために顔を洗う。鼻の周り、特に鼻の下をしっかりと洗いましょう。



鼻を洗う。市販の鼻洗浄液で洗いましょう。しかし、鼻の粘膜は敏感ですから、洗うのは少し辛いかもしれません。

【食事での花粉症対策】

様々な食材が花粉症にいい効果をもつと言われています。先ずはお茶。茶葉には、タンニン(カテキン類)、ビタミンC、テアニン(アミノ酸)、カフェイン、ポリフェノールなどいろいろな成分が含まれています。主に共通して含まれているのがカテキンとビタミンです。特に、カテキンは、アレルギーを抑える作用があるとされています。



■グアバ茶(シジュウム)

熱帯アメリカを原産とし、日本では、温かい沖縄や九州南部で栽培されています。グアバは日本ではバンザクロやバンジロウと言ったり、中国では蕃石榴と呼ばれたり、また南米ではシジュウムと呼ばれます。葉にはビタミンB群や多量のタンニンなどが、果実には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれています。花粉症予防や治療として効果があるといわれています。

■べにふうき緑茶

日本で、アッサム雑種の紅茶「べにほまれ」とダージリン系「枕Cd86」によって作られました。カテキン含量が多く、メチル化カテキンを多く含んでいます。このメチル化カテキンがヒスタミンの放出を抑制し、アレルギーを抑えると報告されています。通年性アレルギー性鼻炎の患者が、べにふうき緑茶を6ヶ月以上飲用したところ、症状に改善が見られたそうです。もちろん、「茶」の効果は個人差があります。

雑学の小部屋

低温やけどにご注意!(湯たんぼ編)

低温やけどは心地よく感じる程度(体温より少し暖かい温度)のものでも、皮膚の同じ部分が長い時間接触していると発生するやけどです。熱いものに接触している皮膚の温度とやけどになるまでのおよその時間は次の通りです。

- 44℃では3時間から4時間
- 46℃では30分から1時間
- 50℃では2分から3分

低温やけどを防ぐには

①布団から出す

布団が暖まったら、湯たんぼを取り出して就寝する。

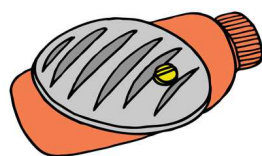
②一定時間ごとに湯たんぼの位置を変える

介護や子供に使う場合は、身体と同じ部分に触れ続けないように時々位置を変える。

③厚手のタオルや布で包む

付属のカバーの上から厚手のタオルで包むと低温やけどを生じるまでの時間は長くなります。

※万が一低温やけどが起きた時はすぐに専門医を受診してください。



旬の食材と栄養成分「いちご(苺)」

普段食べている赤い部分は花托(かたく)が発達したもので、表面についている、種のようなツブツブが本当の実です。最も多くの量が出回るのが3月です。露地ものの旬は、5~6月頃です。

栄養成分は、ビタミンCがみかんの約2倍もあります。食物繊維のペクチンも多いです。赤い色素はアントシアニンで、酸味はメチルサリチル酸です。他にビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸等も含まれます。

ビタミンCは美肌効果があります。アントシアニンには視力の低下を防ぎ、肝機能を強くする効果があります。

ペクチンは、便秘を改善し、コレステロールや糖分の吸収を抑制してくれます。メチルサリチル酸は、頭痛・神経痛を緩和します。

イチゴの「GAPDH」という酵素がアレルギーの引き金となる物質「IgE抗体」を減少させるので、花粉症などのアレルギー症状に良いとの研究報告もあります。



実践 美容のミニ情報

耳には「150」ものツボが集まっていると言われます。なかにはダイエット効果のあるツボも存在し、その代表的なツボが「飢点(きてん)」です。飢点は、耳の穴の前にある軟骨の真ん中であって、「食欲を抑える」

「耳にあるダイエット効果のあるツボを押そう」

- 効果があります。食事の30分前に飢点を
- 押ししたり、つまんだりして刺激すると、
- 食べ過ぎを防ぐことができます。

