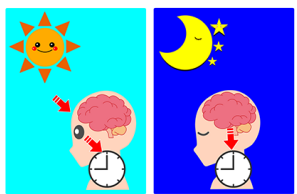


# 「早起き早寝」が大切なわけ

- 理由その①ヒトにはヒトのリズム  
 ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができなくなってしまいます。
- 理由その②体内時計のリセット  
 ヒトの脳の中の「視交叉上核(しこうさじょうかく)」というところに体内時計があり、ここに朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりとキャッチできなかつたりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。
- 理由その③メラトニン不足  
 夜に明るいところにいることは、「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくするので、体内時計と地球時間のズレがますます大きくなり、生活リズムを崩します。
- 理由その④成長ホルモン不足



●理由その⑤体温リズム  
 体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすさったりという影響があります。

●まずは「早起き」を習慣に  
 「早寝」をしようと布団に入ってもなかなか寝つけません。普段12時に就寝している人が、いきなり夜の10時に布団に入ってもすぐに眠ることは難しいものです。

一方早起きに着目して起床時間を少し前倒しすると夜は早く眠りにつきやすくなります。人は起きた時間によって眠気を催す時間が決まってくるからです。

早めに起きると早く眠くなり、結果

●運動習慣の第一歩！  
 起床時の簡単エクササイズ  
 早起きを実践すると、最初のうちはどうしても眠気があってスッキリ起きられないかもしれませんが、そんな時にオススメなのが起床時にやる簡単なエクササイズです。

布団の中で大きく伸びをしたり、つま先の上げ下げを行ってふくらはぎを積極的に動かすようにしましょう。手を軽く握ってグーパーを繰り返したり、肩の力を入れたり抜いたりするのもOK。交感神経にスイッチが入り活動モードへとシフトします。

朝のスタートダッシュにもつながる「早起き早寝」と運動習慣を取り入れてみてください。



体調を崩しやすい時期にまず意識したいのは、「睡眠の確保」です。睡眠はコンディションに大きな影響を与えます。生活リズムを整えるため、「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、道徳的な意味だけでなく生物学的根拠があります。

## 今月の頭の準備体操



今月は母(ママ)の日にちなんだなぞなぞです。

- ①ママはお母さん、ではマママは？
- ②ママはママでも言う事を聞いてくれないママはだれのママ？
- ③丁寧に言うと、お母さんになってしまう鳥は？
- ④ママ友が3人で集まって食べているものは何？
- ⑤お母さんがとても大切にしている「ぼう」ってどんなぼう？
- ⑥お母さんが、お父さんに頼まれるモノって何？
- ⑦ママが笑顔になったらフルーツになりました。さて何になった？
- ⑧ある虫のお母さんは、いつも気取らず、着飾らず、どんな時でも自然体。それは何の虫のお母さん？

### 【答え】

- ①サンマ(3つの「マ」なので)
- ②自分のママ(我がママなので)
- ③フクロウ「お」を付けると
- ④ハム(ママは「ハハ」なのでハハ×3人)
- ⑤赤ん坊(お母さんが最も大切なのは自分の子)
- ⑥つまようじ(お母さんはお父さんからみて「妻」。妻に用事を頼んでいるので)
- ⑦桃(ママをアルファベットにして、「エ(A)」が「オ(O)」になると、MAMA AがO=MOMO)
- ⑧アリ(自然体とは、つまり「ありのまま」という訳で「アリのママ」)

**一子宝相談/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

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

今年も大リーグで大活躍してくれそうな大谷翔平選手。大谷翔平選手の活躍は野球に興味が無かった人や野球を知らない国にも影響を及ぼしている。彼はなぜここまで人の視線をくぎ付けにしてしまうのだろうか？大谷翔平選手が海外でも人気の理由は、野球だけではなく、全てにおいて紳士的なという事。そのエピソードのひとつに「球場のゴミを拾う」というのがある。それがごく自然で、嫌みがないところが私達を引きつけるのだから。

海外メディアは「彼はゴミではなく、運を拾っている」と報道していた。「そうか！運を拾うのか！」と私は感動して、大谷君の真似をしてみることにした。

手始めに近所の公園で「ゴミを拾ってみた。きれいになった場所を見ると想像以上に気分が良い。なるほど「運を拾う」と、こんな前向きな気持ちになるんだな。

近くの中学校では掃除に力を入れている。校長先生が「お掃除ロボットが普及する将来も学校での掃除はなくなってほしくない。」とおっしゃっていた。

AIに運を拾われるなんて何だかもつたないような気がするのだが…



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 【初夏の庭を豊かにする花たち】

初夏は庭がもっとも彩り豊かになる季節でもあります。一年草、多年草、球根性植物など、初夏のガーデニングにおすすめの花たちや植物をご紹介します！色とりどりの花や植物をガーデニングに取り入れて、初夏の庭を華やかにしましょう！

一年草でのおすすめは、花色が豊富なカリブラコア、ペチュニアなどです。寒冷地ではビオラやパンジー、アリッサムなど、春の花もまだまだ元気ですが、気温が上がるにつれ疲れが見えてきます。入れ替え用の花を準備しておきましょう。他にも、カーネーションやガザニア、カスミソウなどもおすすめです。開花後は花がら摘みをして、追肥も忘れずに施します。さらに、梅雨に入ると株が蒸れて弱ってしまうことがあります。適宜切り戻しをして、通風を確保しましょう。

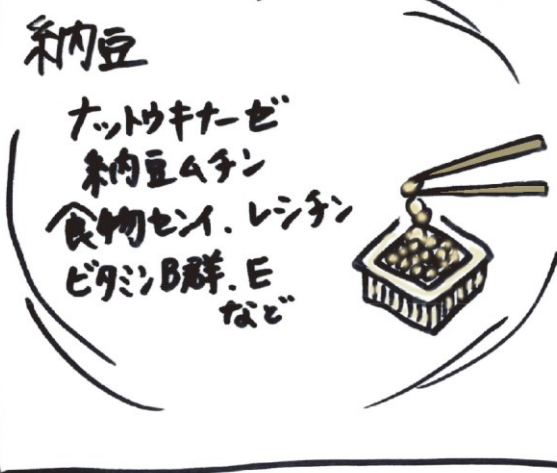
初夏の庭を彩る多年草としては、アヤメやクレマチス、シバザクラ、ラベンダーなどが挙げられます。多年草の花は、一年草に比べ短いです。一つの多年草だけをたくさん植えてしまうと、花があつという間に終わって寂しくなってしまう。種類だけでなくいろいろな種類を植えたり、

一年草やカラーリーフを加えると、いつでもどこかに花が咲いているような状態を目指すことができます。



### なすと納豆の甘みそ炒め

- 材料(2~4人分)
- ・なす 2本
  - ・納豆 2パック
  - ・生姜 1かけ
  - ・にんにく 1かけ
  - ・大葉 10枚
  - ・味噌 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ1/2
  - ・ごま油 大さじ1



- つくりかた
1. にんにくと生姜はみじん切りにする。なすは乱切りにし、油通しする。
  2. フライパンにごま油を熱し、にんにくと生姜を加えて炒める。
  3. 2に納豆を加え、さらに味噌・みりん・砂糖を加えて炒め合わせる。
  4. 油通したなすを3に加え炒め合わせる。
  5. 大葉は千切りにし、半量を加えて炒め合わせる。
  6. 器に盛り付け、残りの大葉ものをせたらできあがり!



## 雑学の小部屋

「昔は五月病、今では六月病？」

新社会人や、入学直後の方などのまわりでよく聞かれるのが「五月病（ごがつびょう）」。

新年度が始まる四月には環境の変化が多く、その環境にうまく適応できないと鬱のような症状が出てしまうのが五月病。新生活が始まって一ヶ月を過ぎた五月頃から不調が出てしまうことから、「五月病」と呼ばれるようになりました。医学的には「適応障害」と診断されることが多いようです。



五月の初旬には大型連休もあり、それで張り詰めた糸が切れるように疲れが出てしまうことも影響するそう。ちなみに、最近はコロナ禍で社会人の新人研修が延び、配属が決まるのが六月というケースも

多くなって「五月病」より「六月病」が増えているのだとか。「五月を乗り越えた！」と思っていたら、六月にも注意が必要になるかもしれませんね!



## 旬の食材と栄養成分「さやえんどう」

「きぬさや」とも呼ばれています。江戸時代にヨーロッパから持ち込まれました。えんどう豆の若いさやを丸ごと食べるものをさやえんどうといいます。

旬は5月から7月頃です。しおれたり変色しているものは避けましょう。長い間空気に触れたり、風に当たるとしおれてしまうので、なるべく早く調理しましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・C・E、鉄分、カリウム、食物繊維を含みます。カロテンやビタミンCが活性酸素を抑制して細胞の老化を防いでくれます。肌荒れやしみを予防するなど美肌効果もあります。食物繊維が便秘解消はもちろん、コレステロール値を下げたり、動脈硬化・糖尿病・ガンの予防に働きます。



## 知ったかぶり健康情報 コーヒーは1日何杯迄OK? 急性カフェイン中毒の危険性

### ■最近増えている「急性カフェイン中毒」とは?

最近耳にするようになった、「急性カフェイン中毒」という言葉。カフェインを含む飲み物としてはコーヒーがありますが、コーヒーには目覚まし効果の他、ダイエット、美白など美容に良い成分を含むことも有名です。適度に飲むことは問題ないのですが、コーヒーを毎日大量に飲む「カフェイン中毒」状態の人も多いようです。



### ■カフェインのメリット

まずはカフェインのメリットについて考えます。コーヒーには「クロロゲン酸」と呼ばれるポリフェノールが含まれています。クロロゲン酸の作用として、脂肪燃焼効果や美白効果などの美容に嬉しい効果が得られることも。他にも休憩時間のリフレッシュや食後の気分転換、集中力アップ、リラックスなどにも役立ちます。

### ■カフェイン依存症とは?

カフェイン依存症とは、その名の通り、カフェイン摂取をやめられなくなる状態のこと。カフェインには中毒性があり、無意識に欲したり、摂らないと落ち着かないなどの症状が出ることもあります。

目覚めのコーヒー、仕事の合間のコーヒー、など節目節目でコーヒーを飲みたくなるのも、軽度な中毒性の特徴なのかもしれません。もちろんその



程度なら影響はありませんが、

過剰に摂取することで、中毒症状が現れることもあります。

上記のような慢性的なカフェイン中毒であれば、急に体調に異変が出たり、病気になるということも考えにくいとされています。

危険なのは、急性カフェイン中毒。これは短期間にカフェインを過剰摂取したことが原因で起こります。例え

ば、動悸、不整脈、呼吸困難・手足の震えなど。また、幻覚が見えたりするケースもあるようです。

### ■摂取量の目安

内閣府の食品安全委員会のデータによれば、カフェインの1日の許容量の目安は 400mg です。コーヒー100mlには約 60mg のカフェインが含まれている計算で、コーヒーの摂取量は1日6~7杯が上限と考えられ、1日10杯コーヒーを飲んでいる方は「過剰摂取」と言えそうです。

### ■コーヒー以外でも

カフェイン中毒になる危険性アリ!

カフェイン自体、コーヒーだけに含まれているわけではありません。紅茶や緑茶、エナジードリンクなどにも含まれています。つまり、



コーヒーの他にもお茶類や、特にカフェイン含有量の高いエナジードリンクを飲んでいれば、気付かないうちに結構なカフェイン摂取量に達している可能性もあるのです。



また、カフェインが含まれているのは飲み物だけではなく、カフェインの効能として頭痛の緩和などがあるため、市販の解熱鎮痛剤や風邪薬の他、乗り物酔い止めの薬などにも含まれています。

他のカフェイン含有飲料や痛み止めなどを飲む場合も考慮して、コーヒーは1日3杯から、多くても5杯に留めておくのが良いでしょう。カフェイン中毒にならない範囲で、コーヒーの美容効果も活用してくださいね。

## 実践 健康のミニ情報

### 紫外線をさえぎってシワやたるみを予防する

紫外線が本格的に強くなってこの時期。肌に紫外線が当たると、コラーゲン線維が傷ついて切れたり、活性酸素が発生して、細胞にダメージを与えます。肌の弾力が低下することで、シワやたるみの原因に! 外出

- 時、UV ケアを忘れないの
- はもちろん、庭やベランダに出
- る時も帽子などで紫外線をさえ
- ぎり、美肌をキープしてね。

