

株式会社レピア

大阪市中央区島町1丁目4-8

カノヤビル5F

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

http://www.lepia.co.jp

E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

## ストレスと健康

**21世紀は「この時代の時代」あるいは「ストレスの時代」とも言われています。**

高度に発達した文明の中でいろいろな弊害が噴出しており、誰しも「人間らしく生きる」ことの重要性を、そして「心を科学する」ことの必要性を感じているからでしょう。

「健康でありたい」という希望はだれしも持っています。が、えてして日頃はあまり頓着せずに意外と不健康な生活を送っているのではないのでしょうか？健康のありがたさを実感するのは、何か病気やけがをして思うように活動できなくなったり、痛みや悩まされたりしたときに初めて気がつくことが多いでしょう。

その時に、「ああしてあげばよかった」「こういうことに気をつけていればよかった」と後悔するかもしれません。そうならないためには、**まだ元気がうちに健康への努力をすることが大切なので**



す。ただし、やみくもに「健康のためにはジョギングをすればいい」というものではありません。努力する前に目標を明確にすることが重要なのです。

健康については、古くから「快食、快眠、快便」という言葉があります。おいしく快く食べられる、ぐっすり気持ちよく眠れて朝すっきりと起きられる、毎日気持ちよく便が出る。実に、簡潔に、健康について表現している言葉だと思いません。不健康な状態になると、まず食事が不規則になる、アルコールを飲みすぎる、食べ過ぎる、刺激物を好む、あるいは逆に食べられなくなるという食行動の変化としてあらわれます。また、心配事があつたり、ストレスがたまると、寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが悪いなどの睡眠障害や、下痢をしたり、便秘をしたりという体調不良の状態になるというわけです。ともあれ、**自分なりの健康観、健康目標を持つことは、日常生活の中で具体的に健康への努力をするためには重要なことです。**自分なりの目標を持つて生活すること、もしそうでなかったら目標とする生活になるように努力するというようなメリハリのある毎日を過ごしたいものです。

ストレスは、さまざまな形で人間に影響しています。若くて健康なときは、あまり健康には注意せずに無理が重なったりしても何とかやっていけますが、中高年になって成人病の心配をしたり、不規則な生活習慣を何とかしようと思つて

もいかんともしようがないということが多いようです。また、自分にはまったくストレスがないという人でも、自分で気づいていないだけで実は多くのストレスを抱えているかも知れません。そこで、自分のストレス状態をチェックすることを考えてみましょう。

ストレスの影響は、不快な危機的な心理的变化（不安、緊張、恐怖、怒り、あせり、混乱、落ち込みなど）とそれに引き続く身体反応（動悸、冷汗、ふるえ、息苦しさなど）とそれらを解消するため行動変化（せかせか行動する、八つ当たりする、タバコやアルコールを飲んで気分を紛らわすなど）としてあらわれます。これらの反応のあらわれ方には、個人の体質、性格、ストレスの認知の仕方の差によって一定の傾向が



あり、心理的にあらわれやすい人、身体的にあらわれやすい人、行動にあらわれやすい人などの特徴があります。大切なことは、**自分はこの方向にあらわれやすいかを知っておいて、日頃から自己チェックし、**ストレスがたまっているなど感じたら積極的にストレス解消に心がけるようにすることが大切です。

## ストレス解消に

### 役立つ食べ物

ストレスを受けると、弱アルカリ性の血液がバランス機能を失うことで酸性になってしまふことがあります。このバランスをとるものがカルシウムです。刺激に対して興奮した神経を静めて精神を安定させてくれます。カルシウムを含んだ食べ物を多く摂取することがいいですが、梅とじしよに摂ることで、クエン酸がカルシウムの吸収を助けてくれます

カルシウムが多く含まれている食べ物である昆布には、

ビタミンA・B

2・カリウムなどのミネラルなどが



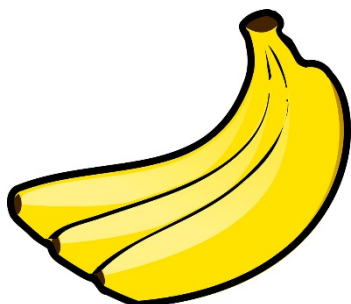
いっしょに含まれています。ゴマにもとても多くのカルシウムが含まれています。体内の粘膜を強化して風邪やがんなどを防ぐ効果もありますので、体が酸性に傾かないようにアルカリ性食品を摂ることはストレスだけでなく、体の健康においてもとても大切です。

カレーのスパイスの中に含まれている「クルクミン」は、血液の循環を活発にして活性酸素などを取り去ってくれる効果があります。

果物にもストレス解消に効果的なものがあります。

ストレスが解消されない原因としては、ビタミンCが不足していること。

そこで効果的なのがビタミンCの多い果物。レモン、グレープフルーツ、オレンジ、みかん、といった柑橘系の果物はビタミンC



だけでなくクエン酸もたっぷり含まれているので、ストレス解消だけでなく疲労回復にもとても効果的。

精神的なストレスを強く

感じている人におすすめなのは、栄養価が高く消化吸収などの非常に優れた「バナナ」。

バナナには、カリウム・マグネシウム・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCなどミネラルや糖質が多く含まれています

ビタミンB1は、食べ物から摂取した糖質をエネルギーに変えてくれるので、疲労を早く回復させる効果が高いのです。さらにビタミンB2には脂質をエネルギーに変えるはたらきもあつたり、体に有害な活性酸素を除去してくれる効果や子供の成長を助ける働きもあります。

## 石鹸の特徴

レピアミルトに使われている洗浄成分の石鹸は

1 洗浄力は合成洗剤よりも強い。

2 どん

な高濃度

でも皮膚

から侵入

しない。

合成洗

剤の場合、

シャンプー

やボ

ディーン

ープによ

つて頭皮



や皮膚から、洗顔クリームやシェービングクリームによつて顔の皮膚から、台所洗剤によつて手指から直接体内に侵入します。

3 一日後には水と二酸化炭素に分解される。

4 石鹸カスは微生物のえさになり、環境汚染の心配はない。

などの特徴があります。

以上のことから、皮膚に悩みのある方には合成洗剤よりも石鹸の使用をお勧めします。

より美しく、健康に！

キャンペーンのご案内

●レピアミルト（6本セット）

五月二十一日～六月二十日

お肌への思いやりと環境汚染予防に洗濯用洗剤『レピアミルト』。

こちらのキャンペーン内容は従来お買い上げいただいております掛け率より5%お得になります。  
(掛け率90%の方は85%)

