

# 初夏の到来です。生活習慣の総点検、体調調整の時節です。 「遠赤王」製品を活用し、心も体も爽やかな状態です 本格的な夏を迎えたいものです

## 危険な慢性疲労

春風撞頭。「たいとう」と読みます。のどかなさまの意味です。難しい漢字ですね。でも春風がのどかに吹く爽やかな季節を表した、この季節にふさわしい適語だと言えるでしょう。  
この漢字が出る連鎖的に思い出すのが「春眠暁を覚えず」という漢詩ではないでしょうか。ご存知のとおり、春の眠りは心地よいために夜が明けたのも知らないという意味です。たしかに春は睡気が強く目覚められないことが多いですね。

しかし、一方でこの春の陽気な季節でも質がよい眠りができないという、いわゆる睡眠障害の方も急増しています。睡眠障害とは、睡眠に何かしらの異常がある状態です。  
うまく眠ることができないのが、睡眠障害の代表的な症状ですが、実際には日中にも強い睡気を感じる過眠症、昼夜の体内リズムが狂うことから生活リズムが崩れる概日リズム睡眠障害など、さまざまな睡眠障害があります。また、身体的疾患や精神的疾患に関連して睡眠障害をきたすこともあります。

原因はさまざまですが、主な原因が疲労であることが、各種調査で示されています。厚生労働省が行った調査によると、男性の57%、女性の61%が「現在疲労を感じている」と報告しています。この数字は現代人が、総じて

疲れ気味であると同時に、睡眠で疲労が抜け切れていないことを端的に表しています。

残念なことに、「たかが疲労」と見くびっている方が少なくないようです。軽視は危険です。疲労を放置していると重大な病気につながる可能性があります。疲労とは、精神的・肉体的な負荷によって引き起こされた体のパワー低下のことを意味します。若い時の疲労は一晚の睡眠や休息で回復しますが、加齢とともに体にたまった疲労は頑固です。そもそも疲労の根本的な原因はなんなのでしょう。それはストレスです。

## 遠赤外線には自律神経の調整作用があります

ストレスは、医学的に肉体的・精神的など五つほどに分類されますが、それらが複合的に絡み合い体の神経系、免疫系、内分泌系のバランスが崩れて発生するといわれています。特に今のような季節の変わり目の時期は要注意です。

ここでは紙幅上、疲労が発生するストレスとのメカニズムの説明は割愛しますが、ではこのストレス・疲労・睡眠障害の悪循環の連鎖を断つにはどうすればいいのでしょうか。

いろいろな方策はありますが、大切なのは日常生活のケアです。特に重要なのは自律神経の働きを整えるため

の工夫です。その有効なツールとしてお勧めしたいのが、「遠赤王」シリーズの『日だまり』などによる遠赤外線照射製品の活用です。

遠赤外線には、いくつもの特徴的な働きがありますが、なかでも特筆されるのが、こうしたストレス・疲労・睡眠障害の悪循環を改善するのに有効な効果的な作用として知られる自律神経の調整作用があります。

自律神経は脳神経の視床下部にある神経で、感覚神経や運動神経のように自分の意志で動かすことのできない神経です。自律神経には交感神経と副交感神経の二つの神経があり、それぞれの機能が異なります。これらがほとんどよくバランスよく保たれていることで、私たちの体内環境は整えられています。このバランスが乱れたら大変です。心や体にさまざまな問題が出てくることとなります。

「遠赤王」シリーズの製品は、この自律神経を調整する遠赤外線を安定的に持続的に輻射します。季節の変わり目の候です。遠赤外線なども上手に活用し体調を整えて心も体も爽やかな状態を夏を迎えたいものです。



## 「食」のコラム

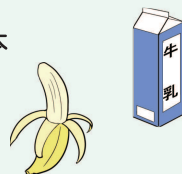


自律神経を整えるのに必要不可欠な「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、体内で貯蔵できないため、食物から摂取しなければならないんです。セロトニンを体内で生成する栄養素は、必須アミノ酸のトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物の三つです。これらの栄養素を効率よく、なおかつ簡単に摂取できるのが、バナナなんです。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品にはトリ

プトファンが含まれているので、バナナミルクジュースにしたり、ヨーグルトと一緒に食べるのもおすすめです。逆に注意が必要な食べ物を知る事も重要ですね。自律神経を乱す原因となるのが、カフェインや砂糖の多い甘い物です。摂り過ぎには気をつけましょう。自律神経を整える事は、様々な病気の予防にもなるので、意識して取り組みたいですね。

## 「バナナミルクジュース」

- ・バナナ — 半分～1本
- ・牛乳 — 170cc
- ・黒ゴマ — 少々



- ①バナナを一口大に切ってジューサーに入れる
- ②牛乳も加えてジューサーでよく混ぜ合わせてグラスに注いで出来上がり

※ゆるさはお好みで調整して下さい