



おごらず、人と比べず、  
面白がって、  
平気に生きればいい

—樹木希林





# 小さな幸せみつけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 平成30年7月発行

## いい言葉は、いい人生をつくる

齊藤茂太 成美堂出版



### 第六章 私を幸福にした「心身健康」の言葉 ーあなたはもっと元気になれる ストレスをなくすには、リラックスを増やすことだ。

生きていくこと、仕事をするには、ストレスとの調和を図る努力の連続と言えるかもしれない。だが、ストレスは悪玉と決めつける最近の論調を知ったら、ハンス・セリエは困惑した表情を浮かべるに違いない。カナダの生理学者セリエは、ストレス論の提唱者である。セリエは、何らかのプレッシャーが加わると交感神経の働きが盛んになり、血管が拡張するなどの反応があらわれることを見出したが、だからストレスは健康に悪いと言っているのではない。「ストレスは人生のスパイスだ」という言葉を残している。

要は、ストレスには、健康に与えるマイナス面があれば、心にハリを持たせ、ヤル気や行動力を引き出すプラス面もあると言う事だ。

ストレスのマイナス面を回避するには、ストレスをため込まない事がいちばんだ。時々自分の内面を見つめる習慣をつけておけば、ストレスが満杯になると独特のサインを出すことに気づくようになる。そんな時、自分流の方法でストレスを上手に放出してしまえばよい。私自身は、STRESSでストレスをやっつけている。最初のSはスポーツ、Tはトラベル、Rはレクリエーション、Eはイート（食べる）、Sはスリープ、最後のSはスマイルである。

ちなみに船旅には、このSTRESSがすべてそろっている。私が「はまる」のも無理はない、と分かっていただけよか。

最近のわたしは、日常的には、お気に入りの椅子に座ってぼんやりと時間を過ごす事でストレスを解消することも多い。椅子はオークニー島うまれの。スコットランドの先、北海に浮かぶ小さな島で、波打ちぎわにはよくアザラシが遊んでいるという。見るからに善良そうな人々が、質素だけれど居心地のよさそうな暮らしを続けている。旅行した折、そこで手作りの椅子を注文したのである。その座り心地のよいこととといったらない。

磨き込んだ木製の背もたれの高さ、角度も私の体にぴったり馴染む。我が家の中に、自分を本当にくつろがせる空間を持っているだろうか。何も自分の部屋がなければならぬことはない。一脚の椅子が、小さな、でも十分なおおきさを持つ癒し空間現出してくれることもあるのだ。



## 自然療法が体を変える

東城百合子著



### ●自律神経失調症になる人の共通する食生活

自律神経失調症という病気は、医学では原因がはっきりしないのに、頭や腰や胃が重くなり、肩こり、めまい、立ちくらみ、耳鳴り、便秘、お腹がはるなどの症状が出ます。

自律神経が失調する程の神経を疲労させているのは、我が強く、人のいうことを聞き入れないタイプや、つまらない事ばかり気にして、気にすべきことを気にしない人が多いのも特徴の一つです。また急激な身辺の変化などで、自律神経失調症になることもあります。病気は気が病むと書く様に、気が詰まって神経の働きを圧迫するのです。心が安らぐときは細胞も安らいで自由に動きますが、イライラしている時は細胞も丸みを失い、トゲの様に硬くなり自由に動かなくなるのです。

原因はいろいろですが、自分の中で描いたことがあたかもそうなると思いつくもの、現実にならない事に不平不満を募らせ、それによって神経が疲労して自然の流れを止めてしまうのです。この様なストレスが積み重なって神経詰まらせてしまったものが、自律神経失調症です。

そういう人は肉や白砂糖、食品添加物いりの加工食品を食べることが多く、野菜不足といった偏った食事内容です。心が不安定で安らぎがないために心の空間を埋めようとして、自分の好きなものを食欲にまかせて食べるのです。ビタミン・ミネラルの豊富な野菜、海藻、ゴマなど意識してバランスの良い食事を心掛けましょう。身体の変化が心のゆとりとなり、考え方・生き方が変わり安らぎが育ていきます。

## 下痢の原因・・・これから増える嘔吐・下痢症



### ■嘔吐下痢症の原因

これからの季節、11月～12月に流行するのがノロウイルスによる下痢・嘔吐症です。お腹の中に菌が侵入することで、嘔吐と下痢を繰り返す病気です。

### ■ノロウイルス感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を摂取する事で感染します。以前は、菌がついた二枚貝の牡蠣が原因と言われていましたが、二枚貝が原因の食中毒は少なく、人から人による二次汚染が多いとの事です。ノロウイルスは、非常に少量でも感染力が非常に強いものです。嘔吐や下痢をした際に付近が汚染し、消毒をしなければ約1ヶ月程度は不活化せずに存在します。その為、汚染された場所だと知らずに触れて指や手が汚染された状態でその指から口に入ったものが感染原因の大部分です。

ノロウイルスはインフルエンザみたいな空気感染の可能性は低いですが、下痢や嘔吐などノロウイルスを大量に含む汚物が乾燥し、その汚物が風などであおられ埃として気管や口に入る粉塵感染や飛沫感染の可能性は否定できません。ですので、外出から帰ってきた時、食事をする時、トイレを済ませた後はしっかり手洗いをする事が重要です。

### ■ノロウイルスに罹ったら

ノロウイルスには治療薬はなく、自宅で安静して回復を待つ事しかできません。市販の下痢止め薬は使ってはいけません。ノロウイルスを排出するのを遅らせ症状を長引かせる原因になります。吐物はきちんと処理、出来れば消毒(消毒液の作り方は<https://www.element-body.com/ノロウイルスになった時の対処法>)しましょう。下痢が落ち着いても1週間は便にウイルスが潜んでいるので、治ったと判断してはいけません。

### ■腸内環境を強化しよう

ノロウイルスはワクチンがありません。予防方法が無いのです。唯一の予防策は腸内環境を強化し、免疫力を高めておくことです。有害菌が入ってきても腸内で適切に処理され、病気にならないで済むことが大いにあります。下痢の予防や下痢の改善には腸内環境を整えることが最も重要です。腸内環境を整える「なっとークイーン」は家庭に常備薬としても備えておくといいでしょう。下痢の改善の早道になりますので、上手に利用しましょう。

## 旬の野菜をもっと食べよう!..春菊は風邪予防、 血圧、胃腸、貧血に良い!



春菊・・・春に花が咲き、秋冬は茎が柔らかく鍋料理に欠かせない



春菊の栄養と効能

1. 春菊のβ-カロテンはトップクラス・・・風邪や肌荒れを予防
2. ナトリウムを排出する栄養カリウム・・・高血圧、むくみ予防
3. 骨や歯を形成するカルシウム・・・骨を丈夫にする効果
4. ビタミンK・・・血液凝固や止血作用、骨粗しょう症の予防
5. 妊娠中に必要な栄養素である葉酸・・・DNAの形成、貧血予防

その他、鉄分、ビタミンB1、B2、E、などが多く含まれています。胃腸の働きを良くし、胃のもたれを解消します。春菊をサラダにする場合、レモンやゆずを絞って食べると良いです。

(ビタミンCを加えることで、鉄分の吸収を高めます)!

### チンゲン菜

カロチン、カルシウムなどが含まれています。胃腸の働きを高めたり、イライラのストレス解消(カルシウム)に良いとされています。根に十文字の切り込みを入れて茹でると、素材に素早く火が通り、有効成分の損失を抑えることが出来ます!

## 「なっとークイーン」で嘔吐・下痢が

その日のうちに改善 福岡県Y・N様

先日、突然の嘔吐・下痢が始まりました。酷い水下痢です。丁度休日だったので、病院にもいかず、脱水症状だけ気を付けて水分補給を心掛けると同時に、「なっとークイーン」一回9粒朝昼夕と飲みました。なにせ、トイレから逃げられず苦しい状況でしたが、夕方には下痢の回数が減り、嘔吐ももちろん回数が減る



など、症状はどんどん良くなっていきました。下痢の原因は何なのか思い当たりませんが、恐らくサバではないかと自分で勝手に判断してしまいました。

「サバの活き腐れ」と昔から言われているように、鮮度がそんなに悪くなかったのに、自分の体調が悪かったのか、私だけが嘔吐・下痢になってしまいました。何はともあれ「なっとークイーン」でその日のうちに改善したことが何よりでした。これを機会に「なっとークイーン」は家庭常備薬として置いておくことにします。



## 12月の健康管理・・・冬の水分補給

職場でも家庭でも何かとあわただしい時期になりました。夏場は熱中症対策などで水分補給を気にしていたのに、涼しくなると、意外と忘れがちになります。しかし、冬でも夏と同じように尿や便、汗などで水分を排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なので、この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。



### ● 風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

### ● 脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大いに関係しています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

### ● 忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をしっかりしましょう。



## ● クイーンセットはここがすごい・・・酵素の種類と力がすごい！

### どれでもお似合いの付け合わせの酵素

付け合わせ酵素と言えば代表的なものはみなさんもよく知っている、ステーキの付け合わせにクレソン、焼き魚にはおろし大根、酢豚にパイナップルなど、それぞれの持つ酵素が消化を良くするために付け合わされていますね。まるで仲の良い親子のようにいつも寄り添っています。体内での作用は「食べ物をより価値あるものにするためになくてはならない”主役”」となっています。アルファルファにはたくさん酵素がありますが、主にリパーゼ、アミラーゼ、コアグララーゼ、エムルシン、インペルターゼ、パーオキシターゼ、ペクチターゼ、プロテアーゼなどがあり、ステーキ、ハム、天ぷら丼類、どれでもお似合いの付け合わせになる”資格”を持っています。特に夜遅く食事される方には、アルファルファを飲んで寝る事をおすすめします。また疲労回復を促進する酵素、オクタコサノールを持つアルファルファはアスリートの人たちの間では人気ものです。食生活の質が高まり、健康維持、増進される「野菜の王様アルファルファ」を主成分とする「スーパーベジタブル」は最適なサプリメントとして活躍しています。更に「なっとークイーン」は腸内善玉菌を増やし、消化能力を高めます。この二つのダブルの効果で健康増進に役立ちます。

