

月刊 ゆがの通信

2024年4月号

発行：ゆがの薬局

「脳過労」がストレスの原因 「ケアバランス」で健康な精神生活を

原因はスマホの使い過ぎ？

最近「デジタルデトックス」がクローズアップされてきています。デジタルデトックスとはスマートフォンやパソコンなどから一時的に距離を置いて脳の疲労回復を促す方法のことです。

- ・怒りっぽくなった
- ・ちよつとしたことでもイライラする
- ・頭の中がもやもやしている感じ
- ・寝つきが悪い

などの症状はありませんか。これらの症状の多くはスマートフォンやパソコンの使い過ぎで脳が疲労し、回復していない状態でまたスマートフォンを使うので脳が過労の状態になっているからなのです。



また、スマートフォンを使用しているといういろいろな情報が取り込まれます。事件や事故など心理的にマイナスの印象の情報が本人の意図とは全く関係なく取り込まれ、潜在意識となり、精神的な負荷となり、ストレスとなっていくことが報告されています。ストレスは脳（心）だけでなく、人間の身体に

も深く影響を与えます。むしろ、ストレスを抱えて生きることが様々な病気の重要な要因になっていると考えられているのです。

セロトニンで心の安定を

人間の脳内にはたくさん神経細胞があり、この神経組織の間を100種類以上のホルモンや神経伝達物質（併せて脳内ホルモンと呼ばれる）が行き来することで多くの情報を処理し、体に動作の命令を出しています。例えばノルアドレナリンは危険を察知すると分泌され、脳が覚醒し、集中力や注意力が高まります。しかし、過度のストレスで分泌量が減少すると無気力・無関心となり、さらに減少するとうつ症状が現れます。また、ドーパミンが分泌されると幸福感を得て前向きになりますが、過度になると過食症やいろいろな依存症を引き起こします。

これらの神経伝達物質の司令塔はセロトニンです。セロトニンはノルアドレナリンやドーパミンの分泌量を調整し、心の落ち着きや安定感を感じさせるため「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質です。セロトニンの分泌量もストレスにより影響を受けますが、減少してしまうと集中力ややる気がなくなる、イライラする、不眠、うつ症状というような症状

が見られるようになります。古くから北欧で健康維持のために愛飲されてきたロディオラロゼアにはセロトニンの分泌を促す効果があります。そして、このロディオラロゼアを主成分としているのが「ケアバランス」なのです。ストレスからくる諸症状の改善に当店では「ケアバランス」をおすすめしているのですが、服用されている多くの方から「飲むと落ち着く」という感想をいただいております。

春は生活が一変する季節でもあります。ケアバランスで健康な精神生活を継続して行きましょう

・漢方療法推進会

「ケアバランス」（健康補助食品）
六〇包入り（一か月分）

七、六〇〇円＋税



「ケアバランス」についてのご相談は店頭だけでなくお電話でも受け付けています。

お気軽にご相談ください。

「実は多くの方が悩んでる尿漏れ」

漢方のチカウで根本から改善！

星火安固丹（セイカアソコタン）でお悩みを解消！ 健康な毎日を送りましょう



(C) イスクラ産業株式会社

1ヶ月分 7000円（税別）

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150

当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>