

# 月刊 ゆがの通信

2025年4月号

発行：ゆがの薬局

## 春は新生活の始まりで別れの季節 心の安定は「ケアバランス」で

### 残された方の心のケアを

桜をはじめとして花々が咲き始めて  
日一日と暖かさを感じるようになって  
きました。春になり進学や就職など新  
生活に向かう方々も増えてきて、不安  
もありながらそれを上回る「希望」に  
胸をふくらませながら前向きに進ま  
れていることと思います。

その一方でお子さんなどを新生活に  
送り出す側にとって、特に遠隔地に送  
りだすとすれば、その生活に対する心  
配や急にいなくなってしまうことへの  
寂しさ、いつもと違う日常生活などに  
対しての違和感などが生じてしまうも  
のです。実際に残された家族の生活が  
一変したと思う方がかなり多いとい  
うアンケート結果もあり、その生活や気  
持ちの変化から心身の異常につながる  
ケースも多いようです。



また、特に春というわけではありま  
せんが、長年連れ添った配偶者や可愛  
がってきたペットをなくされた方が悲  
しみや不安、虚無感などを感じすぎて

しまい、不眠や摂食障害、そしてうつハ  
と向かってしまうこともあるので、周囲  
の方々は残された方の心のケアを心がけ  
てあげることが必要かと思えます。

### セロトニンで心の安定を

心が体に及ぼす影響は大変大きいもの  
です。ストレスは免疫機能を低下させ、  
不安は不眠を引き起こします。それが長  
く続けば精神的・肉体的にいろいろな病  
気に発展しますから、精神的な安定が健  
康な生活の基本となると考えられます。

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「○○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。

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」で  
す。

自身の精神的な不調を感じた時はも  
ちろん、ご家族の中で心のケアが必要  
だと思われるケースがあれば、ぜひ一  
度ご相談ください。今回は残された側  
に立って考えてみました。



・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」についてのご相談ご  
質問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」

漢方の子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>