

こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーフの魔女☆
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。

【第28号】

睡眠について

最近、よく眠れていますか？眠れている、眠れていないという基準は人によって様々だと思います。眠れないとは、寝付けない・眠りが浅い・寝起きが辛いなど自身の“理想の眠り”を実現できていない状態をいいます。夜間の光環境の変化、夜更かしやスマホなどのブルーライト、運動不足や不規則な食事、ストレスなどの日常生活が原因で生活のリズムや身体のリズムが崩れると、良い睡眠が得られない原因になると言われています。また、睡眠には脳や身体を休ませたり、記憶を定着させたり、疲労を回復させたりするなど様々な役割があります。地球上の多くの生物は昼に活動し、夜は休息するというシステムがあり、『朝になると自然に目覚め、夜になると自然に眠くなる』という昼夜のリズムがあります。このリズムは睡眠と密接に関わっています。朝に太陽の光を浴びて起き、朝食を摂るなどの生活のリズムを整えることは良い睡眠につながります。

睡眠には夜になると眠くなるという体内時計のしくみがあります。これは、毎朝光を浴びることでリセットされます。朝日を浴びると、心と体のバランスを安定させるホルモンのセロトニンが増えます。このセロトニンは脳から分泌される睡眠ホルモンのメラトニンに変換されます。メラトニンは目覚めてから14～16時間ほど経つと分泌されるため、夜になるとメラトニンが全身の臓器に行き渡って夜間の休息の体制（睡眠）をとります。もし夜中に強い照明の中にいると、主に光によって調節されているメラトニンの分泌が抑えられるので、覚醒・睡眠といった昼夜のリズムが乱れてしまいます。

夜更かしや運動不足、不規則な食事など様々な原因で生活習慣が乱れ、体内時計が乱れると、昼夜のリズムが崩れます。そのリズムの乱れが不眠につながり、最終的に生活習慣病やその他の疾患にも悪影響が及ぼされることが懸念されています。体内時計の乱れを整えるためにも、普段の生活習慣を改善していくことが大切です。

「眠り」をたすけるハーブティ

カモミール(ジャーマンカモミール)

古代ギリシャ人がその素晴らしい効果から神々に捧げた植物です。

現代でもその人気は衰えず、1987年にはドイツで「プラント・オブ・ザ・イヤー」に選ばれています。

多くのハーブ療法家が、夕方以降の高ぶった神経を落ち着かせるのにカモミールが最適と考えています。

＊穏やかな気持ちで眠りたいときは、リンデンとブレンドして

＊すっきりした気持ちで眠りたいときは、ペパーミントとブレンドして

＊ほっこりした気持ちで眠りたいときは、ミルクを加えて

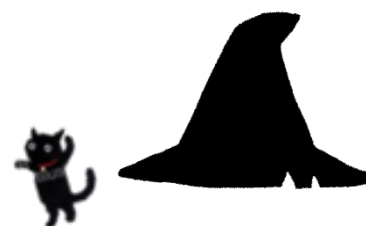


GOOD
Morning
SUNSHINE



良い眠りに導くための1日

HAVE A
NICE
Day



〈朝〉

- ・朝起きたら光を浴びる…体内時計がリセットされて、活動状態になる。
- ・朝食を毎日食べる…身体を目覚めさせ、日中動くためのエネルギーをつくる。
- ・朝食にトリプトファンが多く含まれる食材を意識して摂る…睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの原料となるセロトニン。これを分泌させるのに不可欠なのが必須アミノ酸のトリプトファン。豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、卵などがトリプトファンを多く含む。



去年たくさん咲いたハイビスカスも今年もしっかり、新芽が出てきました！咲くのが楽しみです♪またハイビスカスはハーブティーとしても、美味しくいただけて、疲労回復が高く栄養補給にもおすすめです♪

(フローラメディカ店)

冬の疲れは残っていませんか？
そんな時は『若甦内服液』で日頃の疲れを吹き飛ばしましょう！
きっと元気になれるですよー◎

(下堀店)

新しい生活がスタートする春は色々な事を始めたり、チャレンジしたくなる季節ですね。
私は部屋も模様替えを考えています。シールタイプの壁紙で海外のお部屋っぽくしてみるつもりです！
気分転換にもなり、整った部屋で生活するとすがすがしい気持ちになれるのでオススメです。

(富崎店)

〈昼〉

- ・適度な運動を行う…生活のリズムにメリハリが出て、自然な眠気から睡眠につながれる。そのため中途覚醒が少なくなり、熟睡することが多くなる。



婦中店では昨シーズン、ドライブスルーを改良いたしました。
入口の反射板付きポール設置に始まり、ゴムポールへの変更、溝へのタイヤ落下防止(グレーチング(格子蓋))の増加、等々。
当時、市内先駆けて取り入れた薬局ドライブスルー、どうぞご利用ください。

(婦中店)

少しずつ暖かくなってきましたね。
今回の季刊誌は、睡眠がテーマとなっています。睡眠の質を良くするための情報など満載なので、よく眠れずお悩みの方は特に必見です！
また、各店にもアロマオイルや「眠活のすすめ」サンプルも取り扱っておりますので、興味のある方はスタッフまでお尋ねください！

(上飯野店)

〈夜〉

- ・夕食にタンパク質を摂る…タンパク質が体の修復材料や良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料となる。
- ・就寝3時間前までには夕食を済ませる…食べ物を消化するのに約2～3時間かかるため、就寝時には消化が終わっているのが理想的。
- ・入浴はぬるめのお湯にゆっくりとつかる…ぬるめのお湯(38～40℃程度)は交感神経が優位になるのを抑え、体にも負担をかけにくい。寝る前に副交感神経が優位になると、眠りにつきやすくなる。

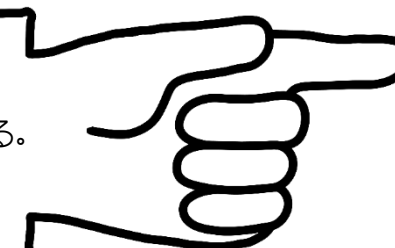
- ・温かい飲み物(ノンカフェイン)を摂る…内臓から体温を上昇させ、下がり始める時に自然な眠気が起きる。
- ・軽くストレッチをする…体の血液循環を良くし、深部体温をスムーズに下げる。筋肉の緊張をほぐし、体をリラックスさせ深い眠りにつきやすくする。
- ・室温や湿度を調節する…暑すぎたり、寒すぎたりして体温調節がうまくいかないと寝付きが悪くなる。
- ・寝る部屋の明るさを調節する…不安にならない程度に暗くする。また、寝る前は蛍光灯の白い光よりも間接照明やオレンジ色の光がよい。



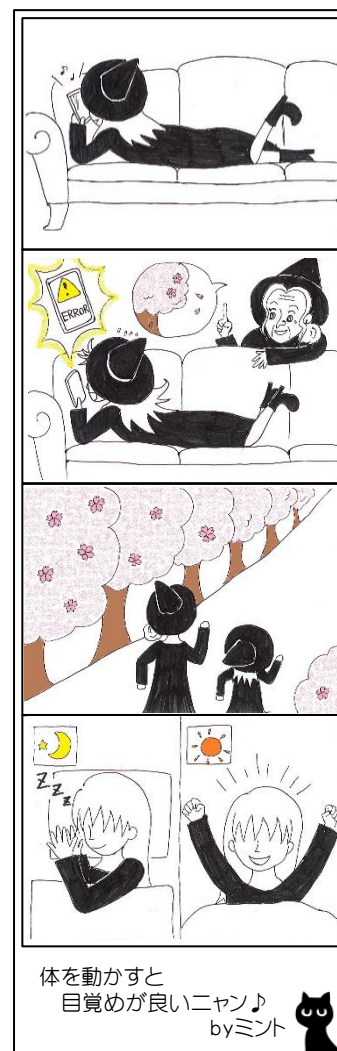
Good
Night

★注意したい習慣★

- ・寝る直前までスマホ画面を見続ける…ブルーライトによって覚醒する。
- ・休日に2度寝、3度寝を繰り返す…リズムが崩れ、疲れが取りにくい。



体を動かすと
目覚めが良いニャン♪
by ミント



10年後も元気でいてほしい 若甦S錠は 発売50周年を迎えました



西尾薬局がおすすめしている「若甦シリーズ」は、薬用人参と、ビタミンB群、ビタミンEなどを配合した滋養強壮保健薬で肉体疲労や虚弱体質、病中病後の栄養補給にというお薬です。

例えば、「若甦S錠」。このなんの変哲もない“黄色い粒”には、多くのこだわりが詰まっています。若甦で使われている薬用人参は6年根！薬用人参は毎年少しずつ成熟していき最高の効果を発揮するタイミングまで6年かかります。また粒の黄色には天然色素を使っています。そしてなによりこの「若甦シリーズ」を永年販売している全国の薬局の先生方が、大切な人にすすめたい薬として紹介しています。

最近疲れがとれない、風邪をひきやすいなど気になる症状のある方はご相談ください。

西尾薬局では「家族や大切な人に飲んでほしいもの」を皆様におすすめしています。

120錠(30日分)3,960円(税込) / 240錠(60日分)7,150円(税込) / 480錠(120日分)12,100円(税込)

当薬局が自信をもっておすすめいたします。

こんな眠りのお悩みありませんか？

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ 寝つきが悪い | ☐ 夜トイレに起きる事が多い |
| ☐ 午前中に眠気がある | ☐ 朝すっきり起きれない |
| ☐ 眠りが浅い | ☐ 若い頃と同じように眠れなくなった |

体内時計を整え、眠りの質を高める
生還研の【眠活のすすめ】

60粒 5076円(税込)
(30日分)

睡眠不足は
太る！？

睡眠時間が5時間以下の人は、満腹感を知らせる役目のホルモン「レプチン」の量が15%低く、空腹を知らせるホルモン「グレリン」の量が15%も高くなることからわかっています。この結果、肥満率は50%も高くなるのです。

睡眠時間が短くなると、長くなった活動時間に必要なエネルギーを確保するため、ラーメン、ポテトチップスのようなカロリーの高いもの、チョコレートやアイスクリームのような甘いものといった糖質が欲しくなるのです。これが、睡眠不足が太る大きな原因です。ダイエットのベストな睡眠時間は、7～8時間とされていますが、「眠くなく」「食べすぎない」「元気に動ける」この3つが揃うあなたにぴったりの睡眠時間を見つけてみましょう。

きりとり線

空とぶほうき2022
春号スペシャル特典
【有効期限 2022年6月末まで】
「眠活のすすめ」サンプル(2日分)
プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください



店舗情報

- 西尾薬局 ☎444-5151
富山市五福2337番地5
- 西尾薬局 フローラメディカ ☎444-5151
富山市五福2337番地5
- 西尾薬局 婦中店 ☎466-6388
富山市婦中町板倉462番3
- 西尾薬局 下掘店 ☎494-1181
富山市下堀9-1
- 西尾薬局 上飯野店 ☎471-7827
富山市上飯野29-3
- 西尾薬局 富崎店 ☎461-7161
富山市婦中町富崎1017-3



<http://www.alterna-inc.jp/>