



純ちゃんの元気便り

No.37号

令和元年 5 月号

吉田薬品

TEL0735-31-7039

○5月のGWに横浜に住む次男の所に初めて行ってきました。

次男が「予定がないなら来てもいいよ」と言ってくれたのでえらい気が利くなと思っていたら長男が「一度くらい両親を呼んであげたら」と言ってくれたそうです。気遣いしてくれてさすが長男だなと喜んで出かけました。

主人と車で、行きは8回も渋滞に遭い、特に御殿場付近でははんぱなく動かず、トイレも食事も我慢しました。

海老名サービスエリアに入りたかったけど何キロも待っているので夜中になるなと思い、持っていた水と飴が役に立ちました！

13時間かかって夜10時にホテルにチェックインしました。帰りは空いていて念願の海老名に入れました！



現地では道が混むからと、もっぱら電車を乗り継いでの移動です。

1日目は鎌倉の大仏と鶴岡八幡宮へ2人の花嫁さんに出会えてラッキーでした。

2日目は初めてのスカイツリーと浅草寺へ。どこも人がいっぱい！

雨に濡れたけどバスや電車の満員の人の熱気で乾いてくれてお蔭で風邪もひかずに済みました。



美味しいイタリアンのお店を予約してくれてご馳走になり、誕生日プレゼントを主人にも私にも好きなものが良いからと買ってくれました！今までお世話になって何もしていないからとの気遣いに感激した旅でした。



○11日は和歌山にてカキ肉エキスのセミナーでした。

(ストレス社会の) 今、不眠に悩む方が増えています。

ストレスが脳の視床下部に影響を及ぼし、下垂体から出るホルモンに影響します。するとホルモンバランスがくずれます。

疲れやすい、眠れない、意欲の低下、頭痛、うつ病などを引き起こします。

もちろん子宝の卵胞形成ホルモン、黄体形成ホルモンや男性ホルモン、成長ホルモン、甲状腺ホルモン、副腎皮質刺激ホルモン等にも影響します。(天然ミネラル不足)

ストレスを受けると脳の視床下部(恒常性維持)から脳下垂体、自律神経に影響を及ぼし、内分泌系、免疫系にも異常をきたします。

ストレスを受けすぎるとストレスホルモンの「コルチゾール」が多く分泌され、副腎は疲労します。

コルチゾールは睡眠に関するホルモンのメラトニンやセロトニンの分泌を減少させます。

よりいっそう睡眠不足が深刻になります。が、かき肉エキスを摂取すると

コルチゾールがあまり上昇せず、ストレス症状が緩和されます。