

# 金銀花



渡辺薬局

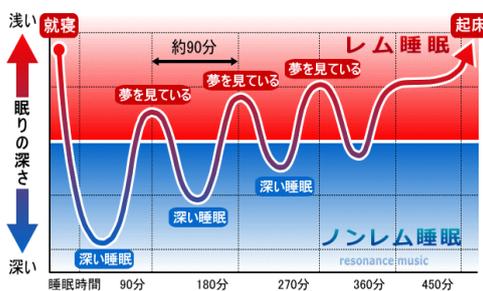
Tell 0551-22-6161

精神科医の奥平智之先生は最近、若い世代にうつ病と診断される患者さんが非常に多いのは、ストレスだけではなく、生活習慣や栄養学的な面からの影響が大きいと考え、できるだけ薬を使わない方向で健康や精神の安定を取り戻すという治療をされています。

血液検査を受けても数値は正常範囲で異常がないのに眠れない、だるい、疲れる、イライラする、やる気が出ない、自信がなくなるなどの体調不良やうつ症状があるときは、栄養素不足や睡眠サイクルの異常が考えられます。ぜひ、ご相談ください。



## 【秋は熟睡の季節】 疲れがとれ、頭がすっきりする眠りについて



・なかなか寝付けない  
・夜中に何度も目が覚める  
・朝早く起きてしまう  
・ぐっすり眠った気がしない  
などで悩んでいる人がたくさんいらっしゃいます。

睡眠には**ノンレム**睡眠と**レム**睡眠があります。深い眠りの**ノンレム**睡眠は1.2.3.4の段階があり、一番深い4段階から始まります。

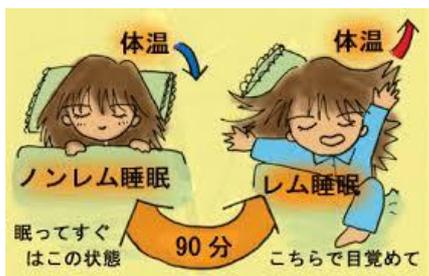
理想的な睡眠は約90分の深い**ノンレム**睡眠があった後に

**レム**睡眠がきます。次に3段階の**ノンレム**睡眠、**レム**睡眠と順に一晩で4回ほど繰り返されます。とくに入眠直後にあらわれる一番深い**ノンレム**睡眠のときは、脳をはじめからだの細胞修復と疲労回復をする大量の成長ホルモンが集中的に分泌されます。

成長ホルモンは成長期の子供が出すものだと思われがちですが、成人ではからだの修復をする大切なホルモンなのです。

**ノンレム**睡眠時は夢をほとんどみませんが身体を支える筋肉は働いています。

眠りが深くなるにしたがって、呼吸回数と脈拍も少なくなります。



一方、**レム**睡眠のときは記憶の固定と時系列の整理が行われます。睡眠時の状態は眼球がきょろきょろ動いて呼吸や脈拍も不規則になりからだの力は完全に抜けます。夢を見るのもこの時間です。

良い眠りを導くにはアデノシン、GABAなどの「睡眠物質」が脳内に満たされる必要があります。

「睡眠物質」は、ぶどう糖、アミノ酸を原料として、亜鉛、セレン、銅、ビタミンB<sub>12</sub>などのミネラル、ビタミンによって作られます。

良い睡眠は体調だけでなくお肌にも影響します。きれいな肌は活発な細胞の新陳代謝が必要ですがここでも成長ホルモンの働きが不可欠です。

美肌のためにも早めに就寝し、深い眠りをとることが大切です。

肌の原料となるコラーゲンはアミノ酸、ミネラル、ビタミンを原料としますのでこれらの栄養素をバランスよくとることが必要です。

ミネラルとビタミンの補給には牡蠣肉エキスが最高です。

1000円分のサンプルをお渡ししますのでどうぞご来店ください。

秋の夜長は栄養素豊富な食事と質の良い深い睡眠で、体力を補い寒い冬に備えましょう。

カキ肉エキス錠  
引換券

