

J!NS

LRF-16S-04189 ¥7,900^税

ココチ良い人生を。



軽さから、ココチ良さへ。 **Airframe**

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

五月病

春号

2016

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。



日本にしかない病 五月病

新生活のスタートとともに、宴のような活気に満ちる日本の春。

暗く寒い冬が終わり、ぽかぽか陽気にたくさんの行事や行楽日和が続く、心躍る季節です。

ところが、その影に忍び寄るのが「五月病」。

季節の変わり目に加え、新しい環境に対する緊張やストレスの反動として5月頃に生じる、

一時的な気分の落ち込みや集中力の低下、イライラ、倦怠感などの総称として知られますが、

実は欧米などではみられず、春に新年度を迎える日本特有の“病”なのです。

“宴のあと”とも言える五月病ですが、その背後には時にうつ病などの

“本当の病気”が隠されていることも。

今回はココロの健康を保つためのあれこれを、じっくりお伝えします。

○五月病(ごがつびょう)

主に新入生や新入社員に5月頃現れる、精神の不安定状態を指す語。医学的な診断名ではなく、もともとは日本の熾烈な大学受験を終えた新入生にみられる無気力な状態を指す語として生まれた言葉。ただし、症状が軽度うつ病や適応障害とよく似ていることから、時に見分けがつきにくく、症状が続く場合には専門医の診察が必要となることがある。

☑ ココロの健康診断

季節の変化や新しい環境など、何かとストレスの多い春。気づかぬうちにストレスを溜め込んで、心がお疲れモードになっていませんか？あなたの心の健康度、さっそくチェックしてみましょう。
自分に該当するチェックリストを選択し、7つのチェック項目のうちいくつ当てはまるかを数えてみてください。



監修／古賀良彦 先生
杏林大学医学部
精神神経科学教室 教授



働く男性編

- 朝、新聞やネットでニュースを読む気がしない。
- 仕事に集中できず、ミスが増えたような気がする。
- 仕事帰りに仲間と飲みに行く気になれない。
- わけもなく急に悲しくなることがある。
- 布団に入ってもなかなか眠れない、途中で目が覚める。
- 休日は趣味などに取り組むよりも、寝てみたい。
- 以前に比べて食欲がない、食事が不規則になった。



働く女性編

- 朝、化粧をしたり洋服を選んだりすることをひどく面倒に感じる。
- 気に入っているお店のランチにも行く気がしない、食欲がわからない。
- 仕事上決断を求められるシーンで、どうしていいかわからなくなる。
- 以前はなかった肩こりや頭痛が続く。
- ちょっとしたことでイライラしたり、悲しくなって涙が出たりする。
- 寝つきが悪く、途中で目覚めたり、早朝に目が覚めてしまう。
- 月経前になると、落ち込んだりイライラが強くなったりする。



主婦編

- 朝、家族よりも起きるのが遅くなる日が増えた。
- 家事がおっくうに感じる、以前は午前中で片づいた家事が午後までかかる。
- 夕食の献立を考えたり決めたりするのが以前より困難に感じる。
- 気づけばため息ばかりが口をついて出る。
- 布団に入ってもなかなか眠れなかったり、途中で何度も目が覚める。
- 近所の人たちが自分のことを悪く言っているような気がする。
- 自分はダメな妻・母親だと感じ、自分に自信がもてない。



65歳以上編

- なんとなくいつも疲労感がある。
- 以前より探しものをすることが増えた。
- 家にこもりがちで、外出をおっくうに感じる。
- 理由のない不安や焦燥感があり、いてもたってもいられなくなることがある。
- 寝つきが悪く、途中で目が覚めたり、朝も早くに目が覚めてしまう。
- 腰や肩、膝などがよく痛むが、原因がよくわからない。
- 病気にかかったり、破産したりしないかななど、極端に心配になることがある。

次ページでチェック！



あなたのココロの 健康度チェック

前ページのチェックの数が…

<input type="checkbox"/> 0～2個	心の健康は比較的保たれている状態です。本誌を参考に上手にストレスをケアして、毎日をより快適に過ごしましょう。
<input type="checkbox"/> 3～4個	心が少々お疲れ気味です。本誌を参考に、いつもよりも意識して休養をとり、体と心の疲れ・ストレスを翌日にもち越さないための工夫をしてみましょう。
<input type="checkbox"/> 5～7個	心の赤信号状態！精神的な症状に加え、特に睡眠や食欲に関するチェック項目の状態が1週間以上続くようなら、早めに精神科専門医への受診を検討してください。



こんなことで紛らわしていませんか？
ありがちNGストレスケア＆アドバイス

働く男性

- ストレスやゆううつな気持ちの解消にお酒はNG！知らぬ間に量が増えて、生活を乱します。
- スマートフォンなどのゲームはかえって疲労の蓄積をまねくので、ほどほどに。特に就寝2時間前には画面から目を離して。

主婦

- 長時間の昼寝はNG！睡眠のリズムが乱れ、余計につらくなります。横になりたくなつても、昼寝は30分以内にとどめて。
- 献立を考えるのがおっくうな日は、その日のテレビやラジオ番組で紹介されたメニューそのまま作ってしまいましょう。

働く女性

- やけ食いはNG！あとで悔やむことになり、心はまったく晴れません。おまけに体重増です。
- 仕事と家事の両方を完璧にこなそうと考えすぎないで。夕食に1品でも手作りのおかずがあればOK！と考えましょう。

65歳以上

- 予定がない日も、家にこもりきりはNG！1日1回は日の光を浴びて、生活のリズムを整えましょう。
- 体の病気はこまめに治しておきましょう。体が元気だと、ストレスにも負けにくくなります。



毎日こつこつ ストレスリリース

心の健康を保つヒケツは、疲れやストレスを溜め込みすぎないこと。溜まったストレスをほぐすのは大変ですが、日々のストレスを分解して考えれば、1つ1つは小さなストレスであることに気づくはず。次の「3つのR」で心と体のストレスを毎日こまめにリリースしましょう！

レスト Rest	まずはしっかり休養をとることが一番大切です。量と質を大切にした睡眠を心がけて。 ⇒P20-21へ！
リラクセーション Relaxation	1日の終わりに好きな音楽を聴いたり、アロマを焚いたり、ストレッチなどの軽い運動や瞑想をしたりして、心と体の緊張を緩めて。 ⇒P10-13、20-21へ！
レクリエーション Recreation	ストレスでゆがんだ心を整えるには、頭と体を使って何かに没頭する時間もつとも有用です。気軽に取り組めるものを探して。 ⇒P14-19へ！



**チェックリストで
周りの人の不調もチェック！**

P4-5のチェックリストは、五月病の症状とよく似た、軽い「うつ病」の症状のリストもあります。五月病はセルフケアで回復する一方、うつ病は、ストレスの影響を強く受けて脳の機能が低下する病気で、一度かかったら自然に治ることはできません。自分はもちろん、家族や周囲にひどく落ち込んだり以前と様子が違う人がいたら、ぜひこのチェックリストを活用して、心の不調に早く気づいてあげてください。

MOYAMOYAMOYA.....

Weekday



Holiday

男性の 週末うつ

30～40歳代の独身男性を中心に増えている「週末うつ」平日は淡々と仕事をこなすものの、休日前～休日になると気分が落ち込み、打ち込める趣味もなく、一方で何もしないで過ごすことには罪悪感や不安、ゆううつを覚えます。月曜にはまた気分が上向くため、周囲に気つかれにくいのも特徴です。

女性の 月イチうつ

月経前になると、イライラしたり、ゆううつになったり、気力を失ったりする「月イチうつ」。症状が強い場合、医学的には「月経前症候群」あるいは「月経前不快気分障害」と呼ばれ、ストレスで悪化し、時に生活に支障をきたすほど症状が強く出ることもあります。

M O Y A M O Y A

FURAFURA....

SHINDOIII....



こんな人、増えてます。

あなたやまわりは大丈夫？

病気未満の心の不調も、ケアをせず放っておくと、重いうつ病などの病気と変わらない状態にまで進展してしまうことがあります。「ストレス社会」と呼ばれる現代に生きる私たちに増えている「こんな「うつ」状態、思い当たることはありますか？

I R A I R A

子どもの 隠れうつ

心の不調は子どもにも起こり得る問題です。不機嫌やイライラ、怒りっぽい、乱暴な行動などが、短時間でも毎日繰り返されたり、原因がはつきりしない腹痛や頭痛、食欲の低下が続くときには、実は心の不調が隠されている可能性が。気持ちを言葉で表しにくい子どもならではのサイン、見逃さないで。



Ahhhhh.....

IRAIRASURU.....



Weekday

Holiday

若者の 新型うつ

20～30歳代に多く、従来のうつ病とは異なる症状を示す「新型うつ」。仕事中は気力がなく、思うように業務に向き合えないものの、休日などの楽しい時間は元気でいられるなどの特徴をもつ、一見身勝手にみえるタイプで、「現代的なうつ」と言えます。身勝手にみえても本人はつらさを抱えているため、周囲の理解やサポートが必要です。

KOSHIGA.....
ITAMUUU.....



高齢者の 仮面うつ

高齢者の場合も、心の問題が体の症状（腰痛や膝痛、めまい、胃の不快感など）として現れることよくあります。あちこち痛むときには、体のメンテナンスに加えて、もしかしたら心の不調かも…と捉えて、ストレスケアもしっかり行って

思い当たるものはありましたか？

これらの心の不調の解消にも「3つのR」の考え方があります。また、日常生活に支障をきたすほど状態を悪化させてしまう前に、

早めに専門家を頼るのも重要な手段です。

精神科の敷居は決して高くありません。

心の問題は心の専門医に、ぜひ相談してください。

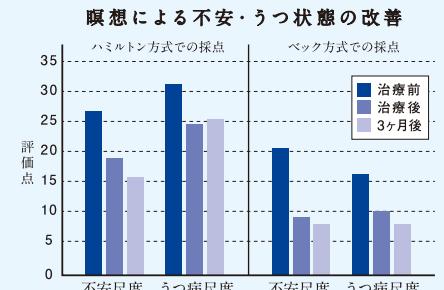
アメリカ式「禅」で、心を鍛える マインドフルネス 瞑想

瞑想を中心としたトレーニングを継続することで、
穏やかで動じない心を育てる「マインドフルネス」を知っていますか？
マインドフルネスとは「今、この瞬間に注意を集中する」といった
意味をもつ言葉で、米国の研究者らが、仏教の「禅」のもつ力を
科学的に捉え直して開発した最新の心のトレーニング法です。
いわば「禅の逆輸入」とも言えるマインドフルネス。
さっそく体験してみませんか？



米企業も注目の、 古くて新しい“調心法”

マインドフルネスは当初、西洋医学では対応できない慢性の痛みを緩和するプログラムとして考案され、欧米を中心に研究が進み、徐々にうつや不安、パニック障害など心の問題の症状軽減効果が明らかにされました(図)。今では医療分野だけではなく、米グーグルやインテルといった企業のメンタルヘルス対策としてマインドフルネス瞑想が研修に組み込まれるなど、多分野から注目が集まっています。



「マインドフルネス」の提唱者である米マサチューセッツ大学マインドフルネスセンターのジョン・カバット・ジン氏によるマインドフルネスの治療効果の例(2つの異なる採点方式で評価)。瞑想を治療に用いた結果、うつや不安といった症状が改善した(Kabat-Zinn J. et al, 1992)。

マインドフルネスは、基本の瞑想を継続することで少しづつ培われます。

次ページの方法を参考に、さっそくトライしてみましょう！

心を「今」に向ける マインドフルネス瞑想

ストレス社会に生きる私たちは、普段からあれこれ考え悩み、「心ここにあらず」の状態で過ごしていることもしばしば。マインドフルネスのトレーニングは、心を「今」とどめ、意識的に“瞬間瞬間を感じとる”訓練をすることで、心の穏やかを取り戻すもの。その基本となるのが瞑想です。

マインドフルネス瞑想の 5つのポイント

- 今、この瞬間に自分の意識を集中する
- 今起こっていることに気づき、注意深く静かに観察する
- 今起こっていることに判断を加えず、素直に受け止める
- 焦らない、うまくやろうとしない、結果を求めない
- すべての動作をゆっくりと、ていねいに行う

準備 preparation

瞑想の前に呼吸を整えましょう。緊張していると、誰でも呼吸が浅くなるもの。
しっかりと深い呼吸ができることで、より瞑想に集中しやすくなります。

- 1 仰向けになり、体の力を抜いて、静かに目を閉じて自然に呼吸をする。
- 2 呼吸が落ちいたら、お腹に空気を入れるイメージで腹式呼吸をゆっくり行う。
- 3 お腹と胸に手を当て、吸う息・吐く息・お腹の動き・心臓の拍動に意識を向ける。
- 4 両手を元に戻して、再び自然な呼吸をする。

※呼吸は吸うときも吐くときも鼻から。3~5分程度続ける。



practice1 坐る瞑想

いざ瞑想です。
姿勢を整えて座ることで胸郭が広がり、

呼吸が深くなります。

深い呼吸は深い瞑想状態を導くのに大切な要素。

姿勢と呼吸をしっかり意識して。

- 1 座布団やクッションの上に坐骨(おしりの骨)を立てるイメージで座り、背筋を伸ばし右足を下にしてあぐらを組む。両足を太腿に乗せることができる人は乗せる。片足でも、乗せなくてもOK。
- 2 坐骨と両膝に均等に体重がかかるように体を揺らし、安定するポジションを探す。
- 3 手はへその前で、右手を下にして円をつくるように親指を合わせる。
※手はセンサーの役割を果たす。途中で寝たり雑念が生じると親指がずれたり、力が入ったりする。
※視線はやや前方に落とし半眼に(閉じてもOK)。舌は上の歯に軽く当てる。
- 4 ゆっくりと自然に呼吸し、その呼吸に意識を向ける(瞑想スタート)。
- 5 途中で様々な考えが浮かんでも、「考えた」ことに気づいて思考するのをやめ、再び呼吸に意識を戻す。
- 6 途中で様々な感覚(音が聞こえる、痛い、かゆいなど)が生じても、その感覚をよく観察し、再び呼吸に意識を戻す。

※5~10分程度から始めて、30~40分程度まで徐々に時間を延ばして毎日行う。



practice2 散歩瞑想

マインドフルネス瞑想は日常生活にも取り入れることができます。

たとえば散歩。

私たちは普段、スマホを片手にどこへ行くにも急ぎ足で、自分が「歩いている」ことに注意を向けることは少ないもの。何も持たず、余計なことを思わず、ただ「歩く」ことで生じる体の感覚をじっくりと観察することがマインドフルネスを鍛える瞑想になります。

- 1 できるだけ目的や方向を決めずに、足ののむくままに歩く。
※スマホやイヤホンなどはできるだけ身につけてない。
- 2 腰や足の動く感覚に集中し、自分が今どのように歩いているのかに注意を向けて歩く。
※腰やふともも、膝、ふくらはぎ、足先など、一連の動きの感覚を細かく観察していく。
- 3 慣れてきたら、足だけでなく体全体の感覚に意識を向ける。
※呼吸が渾然としているか心臓の拍動など、様々な感覚を丹念に観察していく。
- 4 周りの景色や音、光、鳥の声などにも注意を向けてみる。
- 5 再び自分の足や体の感覚に意識を向ける。
※2~5を繰り返す。



【教えてくれたのは…】

長谷川 洋介 先生

東京マインドフルネスセンター
センター長・ディレクター・鍼灸師
(体験レッスンも実施している)

「マインドフルネス瞑想を継続することで、脳機能の活性化や脳の特定部位が大きくなることなども科学的に解明されました。坐る瞑想や日常生活での瞑想など、自分に合った方法でぜひ継続してみてください」

東京マインドフルネスセンター
東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル8F
TEL:080-5973-4111 URL:tokyo-mindfulness-center.jp
(体験レッスンも実施している)

NURIE concentration

心を癒やす、オトナのぬり絵

今、大人が楽しむぬり絵が
科学的に注目されています。
手と脳を適度に使って没頭する
この作業は、今日あつた
嫌なことも忘れさせてくれる、
最高のレクリエーション。

準備簡単・片付け簡単。

手と脳を適度に使って没頭する

この作業は、今日あつた

嫌なことも忘れさせてくれる、

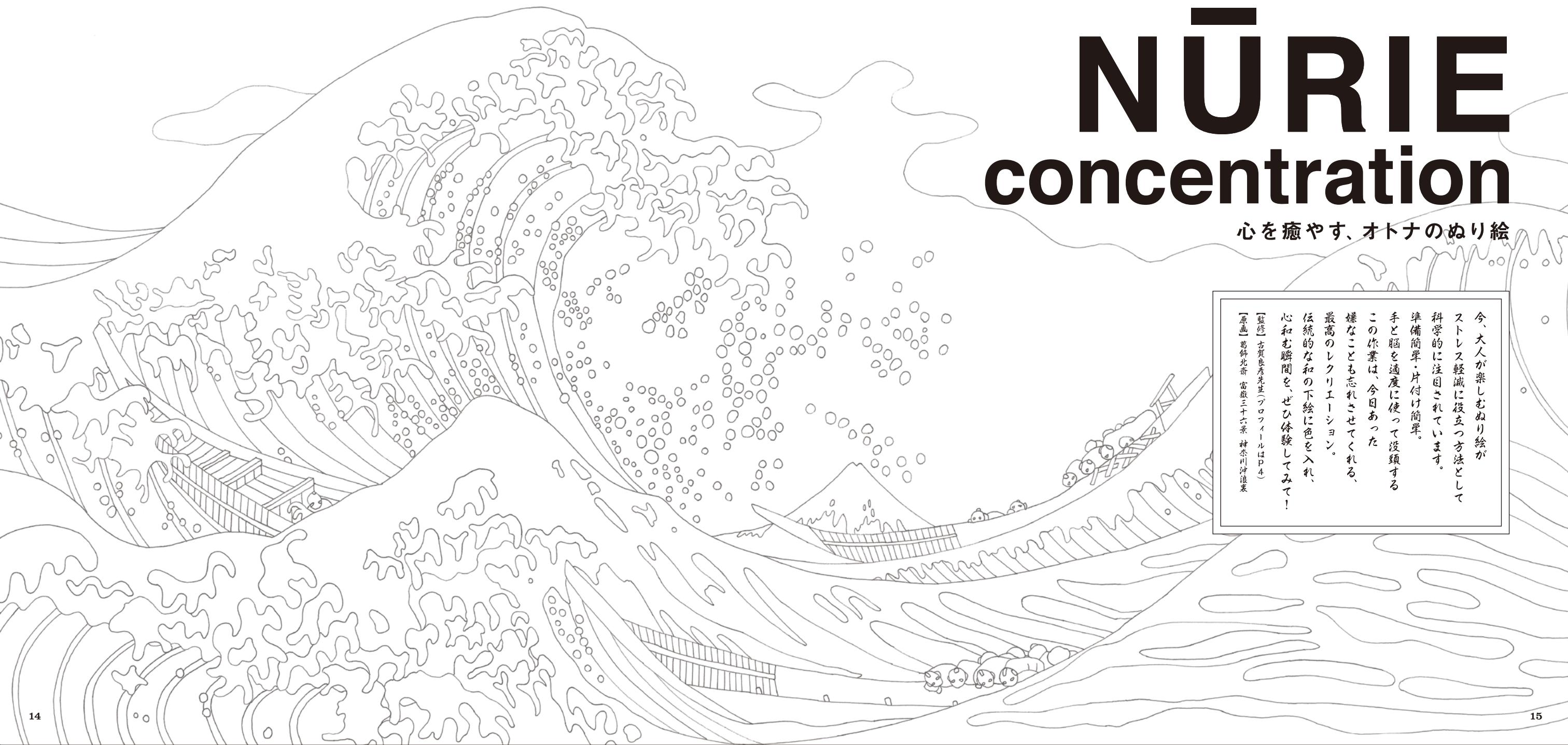
最高のレクリエーション。

伝統的な和の下絵に色を入れ、

心和む瞬間を、ぜひ体験してみて！

【監修】古賀良彦先生(プロフィールはP.4)

【原画】葛飾北斎 富嶽三十六景 神奈川沖浪裏



涙でビヨロシング

涙

で

ビ
ヨ
ロ
シ
ン
グ

『フランケンシュタインの花嫁』

出演:ボリス・カーロフ、他／監督:詹姆斯・ホエール／1935年

泣けるか泣けないかで映画の良し悪しを決める趣味はないのですが。このフランケンシュタインシリーズ第2弾の裏テーマは「孤独」。生みの親に愛されず、その異形ゆえに人々から石を持って追われたモンスターが、同様に孤独な盲目の老人と出会う。ふたりがお互いの姿に癒されなぐさめられるシーンは涙なくしては観られません。モンスターもひとりでは生きていけない、というのが、切なくて大好きです。



『フランケンシュタインの花嫁』
DVD 1,429円+税
発売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント

是枝監督最新作 『海よりもまだ深く』



5.21 SAT
全国ロードショー

感情に基づいて流す涙には、脳の「前頭前野」と呼ばれる部位を活性化させ、副交感神経を優位にする働きがあることから、ストレスの軽減に役立つ可能性が指摘されています¹⁾。確かに号泣したあとには、なぜだか気分がスッキリしているもの。映画のプロたちが紹介する「泣ける映画」であなたもコロコロのヒーリング、してみませんか?

1 映画監督
是枝 裕和



2 俳優
横浜 流星



『私の頭の中の消しゴム』

出演:チョン・ウソン、他／監督:イ・ジェハン／2004年

育った環境が違うふたりが出会い幸せな日々を過ごしていましたが、妻が突然「若年性アルツハイマー病」になってしまいます。日々、記憶がなくなり夫のことも忘れていますが、それでも大きな愛で支え続けた場面が印象的でした。お互いに葛藤があるなかで「どうすることもできない」と諦めるのではなく、最後まで必死にもがきながら愛を貫き通しました。日々、何気なく過ごしていますが、それはすごく幸せなことなんだと改めて感じられました。



『私の頭の中の消しゴム』
DVD 1,714円+税
発売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント

横浜流星さん出演最新作 『オオカミ少女と黒王子』



5.28 SAT
全国ロードショー

横浜さんよりメッセージ:少女漫画原作の作品に初めて出演するので緊張していますが、原作を大切に、不器用だけど人間味溢れる日比谷健を演じ切りたいと思います。素敵な作品をお届けできるよう、精一杯頑張ります。

主演:阿部寛、真木よう子、樹木希林／原案・監督・脚本・編集:是枝裕和／音楽:ハナレグミ／主題歌:ハナレグミ「深呼吸」(Victor Entertainment / Speedstar Records)／配給:ギャガ／©2016 フジテレビジョン、バンダイビジュアル、AOI Pro.、ギャガ

3 映画監督
三木 康一郎



『チョコレートドーナツ』

出演:アラン・カミング、他／監督:トラヴィス・ファイン／2012年

ゲイのカップルが親から捨てられたダウン症の少年を育てる話。涙するシーンは、ゲイのカップルだとバレて、離れて暮らすようになった少年がふたりにあいたくて、家を出て、路頭に迷って、最後死んでしまうところ。ダウン症の少年の歩く背中が、せつなくて、せつなくて、つらい。ただ、ふつうの幸せ。それだけを求めるだけなのに。ダウン症というだけで不幸と決めつける社会。ふつうとは違うと指をされ、じゃ、何がふつうかと尋ねても誰も答えられない社会。そんな社会の矛盾をひとりで背負っている少年の背中.....涙が止まらなかった。



『チョコレートドーナツ』
DVD 3,800円+税、
ブルーレイ 4,700円+税
発売元:ボニーキャニオン
©2012 FAMLEEFILM,LLC

三木監督最新作 『植物図鑑』



6. 4 SAT
全国ロードショー

累計110万部を超える有川浩の有名原作を、今最も旬な二人・岩田剛典と高畠充希で映画化。甘くなくピュアな気持ちになれる今年一番の感涙必至の純愛ストーリーです。

主演:岩田剛典(EXILE/三代目J Soul Brothers)、高畠充希/原作:有川浩「植物図鑑(幻冬舎文庫)」/監督:三木康一郎/脚本:波辺千穂/音楽:羽毛田丈史/主題歌:Flower「やさしさで溢れるように」(Sony Music Associated Records)/配給:松竹/制作プロダクション:ホリプロ/©2016「植物図鑑」製作委員会

4 代官山 蔦屋書店
シネマコンシェルジュ
吉川 明利



『手錠のままの脱獄』

出演:トニー・カーティス、他／監督:スタンリー・クレイマー／1958年

この映画は、アメリカがいまだ抱える人種差別問題を描いた1958年のアメリカ映画です。一本の手錠でつながれたまま脱獄した黒人と白人のふたりの囚人が、反発を繰り返しながら逃亡していく過程で、最も大切な「人間の絆」に目覚めるという物語です。人間同士が皮膚の色を超えて理解し合えたときが最も美しい!そう訴えるこの映画のラストシーンには、大いなる感動が待ち受けっています。「涙を誘う映画」の1本として、ぜひお薦めします!



『手錠のままの脱獄』
本商品は現在店頭在庫のみの取り扱いとなります。
発売元:20世紀フォックス ホーム
エンターテイメント・ジャパン
©2007 Metro-Goldwyn-Mayer Studios Inc.
All Rights Reserved. Distributed by Twentieth
Century Fox Home Entertainment LLC.

吉川さんにオススメの映画を聞く 代官山 蔦屋書店



東京都渋谷区猿楽町17-5 電話:03-3770-2525
URL:<http://real.tsite.jp/daikanyama/>
営業時間:7:00~26:00, 2F 9:00~26:00
アクセス:東急東横線「代官山駅」より徒歩5分

5 作家・映画プロデューサー
川村 元気



『ビッグ・フィッシュ』

出演:ユアン・マクレガー、他／監督:ティム・バートン／2003年

『世界から猫が消えたなら』という小説を書こうと思ったきっかけのひとつが、この映画でした。夢物語ばかり話す親父と、その親父が嫌いだった息子。けれども親父がまもなく死ぬということがわかったとき、ふたりが初めてつながろうとする。夢物語を現実にしようとする。死というシビアな現実と、夢というファンタジーの世界が交錯しながら、人が生きるということはどういうことなのかを語りかける。あまりにも美しいラストシーンに涙が溢れました。



『ビッグ・フィッシュ』
DVD 1,410円+税、
ブルーレイ 2,381円+税
発売・販売元:ソニー・ピクチャーズ
エンタテインメント

川村さん原作映画最新作 『世界から猫が消えたなら』



5.14 SAT
全国ロードショー

あらゆる世代の胸を打つ、やさしい愛の物語—2016年、最も泣ける感動作・映画「せか猫」がついに誕生。100万部超えの感涙ベストセラーが、待望の映画になりました。

原作:川村元気「世界から猫が消えたなら」/監督:永井聰/脚本:岡田恵和/音楽:小林武史/出演:佐藤健、宮崎葵、他/配給:東宝／©2016 映画「世界から猫が消えたなら」製作委員会



サバ de Comme ça va? コムサヴァ?



【レシピ作成・監修】
小泉 明代 先生

どうしてサバなの?

青魚に多く含まれるオメガ脂肪酸(DHA、EPA)には、気力の低下や不安などを抑える働きがあるとされ、魚の摂取量が多い国ほどうつ病の発症率が低いことも知られています¹⁾。そこで今回は、身近な食材であるサバを使ってココロを元気にする、とっておきのフレンチ風レシピをご紹介。さあ、サバで“Comme ça va?(調子はいかが?)”

サバのムニエル ラビゴットソースがけ *Meuniere du maquereau, avec la sauce ravigote*

【ムニエル】

サバ(切り身).....4切れ
塩.....小さじ1/3(2g)
こしょう.....少々
薄力粉.....大さじ1
オリーブオイル.....小さじ2

【ラビゴットソース】

玉ねぎ.....1/4個
トマト.....1/2個
キュウリ.....1/2本
セロリ.....8cm
オリーブオイル.....小さじ2
酢.....小さじ2
塩.....小さじ1/3(2g)
こしょう.....少々

★

Point

「ラビゴット(ravigote)」とはフランス語で「元気を回復させる」の意。カラフルなソースは、見た目にも元気をくれます。お好みでパセリやレタスなどを添えてても◎。

ビシソワーズスープ *Dichyssoise*

材料(四人分)

ジャガイモ.....小2個
玉ねぎ.....1/2個
オリーブオイル.....小さじ2
洋風だし.....400cc
牛乳.....300cc
生クリーム.....50cc
塩.....小さじ1/2(3g)
白こしょう.....少々
お好みのハーブ.....少々

★

作り方

1. ジャガイモと玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
2. 鍋を熱してオリーブオイルをひき、玉ねぎを炒める。しんなりしきたらジャガイモと洋風だしを加えて煮る。
3. ジャガイモが柔らかくなったら、ブレンダーかミキサーにかけてなめらかにし、粗熱がとれたら牛乳、生クリーム、塩、白こしょうを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
4. 器にそそぎ、ハーブを飾れば完成。

Point

乳製品には、脳内でストレス制御に関与していると考えられているセトトニンの原料となるトリプトファンが豊富です。サバのムニエルとの相性もバツグン! ぜひ一緒にどうぞ!

に
適
快
よ
を
間
時
息
休

GOOD NIGHT GOODS

連続7時間の睡眠をめざそう

人間が健康に過ごすのに最適と考えられている
睡眠時間は1日約7時間。その間、途中で目覚め
ることのない睡眠が「よい睡眠」です。忙しい
人も、まずは6時間の連続した睡眠をめざして。

その日のうちに寝る習慣を

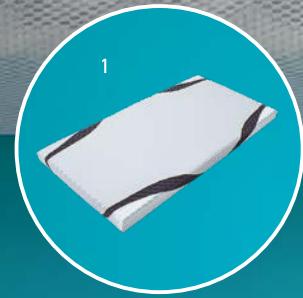
その日のうち(24時まで)に眠りにつくことを
目標にすると、自然と6~7時間の睡眠時間が
確保できます。

室温は24~26°C(春夏)、
湿度は50~60%をめやすに

睡眠中は体の深部体温が下がるため、室温は
少し高め、かつ適当な湿度があると、快適な
休息環境が保たれます。

真っ暗・無音を避けて快適に

真っ暗で音のない寝室は不安な気持ちを助長
するため、間接照明でほのかに光を確保したり、
歌詞のない穏やかな音楽をかけて布団に入る
ことは安眠につながります。



1 [エア-03] マットレス: 約1,200個の点で体圧を分散させる、凹凸が特長のマットレス。
安定感やクッション性にも優れ、寝返りもスムーズ。マットレスタイプ(シングル)62,640円
(税込)(東京西川)03-3664-3964)

2 ハーバルオイル: 肌や髪の保湿ケア、マッサージにそのまま使える便利なハーバルオイル。
お風呂上がりや就寝前のリラクスに。ラベンダー1,274円、カモミール1,620円(税込)
(マークスアンドウェブ)www.marksandweb.com)

3 KLIPPAN 麦のアイピロー ラベンダーストライプス: スウェーデンブランドのアイピローは
温めても冷やしても使えるスグレモノ。心地よく香るラベンダーの香りにも癒やされて。
5,400円(税込)(ecomfort)03-6805-1282)

4 リpton リラックスナイト: オレンジピールとカモミールの香りが心と体にやさしく染み渡る
ハーブティー。気分を落ち着かせたいときに。305円(税込)(ユニリバ・ジャパン)
(0120-238-827)

心の安定に不可欠な心身の「休養」。その休養の中心となるのはもちろん毎日の睡眠ですが、たとえばただ漫然と長時間寝ても、なぜかすっきりしない、疲労感がとれない感じることはありますか?



5 ahming plus: おやすみ前にリネンにひと吹きするだけで、身も心も休まる天然アロマが
香る、リネンミスト。目覚めも快適に。1,620円(税込)(日本香堂)03-3973-7768)

6 JINS SCREEN NIGHT USE (Short Temple): “寝る前スマホ”が手放せない人へ。ブルーライトを
60%カットする、就寝前専用の安眠対策メガネ。耳に掛けない新設計で寝転んでも快適。
5,292円(税込)(JINS)0120-588-418)

7 LUMINARA ピラーキャンドル(S): 炎のゆらぎが心地よいLEDキャンドルライト。火を使わないで、
就寝時のほのかなあかりとしても。4,320円(税込)(グリーンエージェント)048-884-8013)

8 [エア-4D] ピロー: 異種素材を組み合わせたコンディショニングピロー。立体構造で頭部を
支え、横向き寝にフィットする安定した寝心地。19,440円(税込)(東京西川)03-3664-3964)

枕は寝返っても支えてくれるもの

枕も睡眠の質に影響する大切な要素。寝返りをうつっても頭が枕から落ちない幅(50~60cm程度)のもので、横向きでも首筋がきちんと支持されるものを選んで。

寝る前のブルーライトはシャットアウト

スマートフォンやパソコンから発せられる
ブルーライトは、覚醒を促す「目覚まし色」の光。
就寝2時間前には使用を終えるのが理想です。

食事・お風呂・運動は2時間前までに

寝る前の食事やお風呂、激しい運動は体温の上昇を促すため、寝つきを悪くする要因に。
いずれも就寝2時間前までには済ませて。

リラクセーション&
レクリエーションでよいレストを

P7で紹介した通り、心身の健康を保つには、良質なレスト(睡眠)が欠かせません。レストの質を上げるには、リラクセーションやレクリエーションで心身を緊張から解放することも大切。寝る前の時間を1日のストレスリリースタイムにしていきましょう。

よりよい休養を得るために、「よい睡眠」を知り、夜の時間をゆっくりと過ごすことも大切な要素。よりよい休息環境を整えるためのコツと本誌お勧めグッズをご紹介します。

読者プレゼント present! present!

計
20
名様に
PRESENT

「JINS SCREEN NIGHT USE(short Temple)」



“寝る前スマホ”に特化した、耳に掛けない新形状の安眠対策メガネ。安眠を阻害するブルーライトを60%カット&テンプル(つる)を短く設計。横になってもメガネの圧迫感を感じさせません。

※ご応募の際は、ご希望の色を明記してください。サイズはすべて同一です。
(商品に関するお問い合わせ) JINS 0120-588-418 (平日10:00~17:00)

5
名様に
PRESENT

「anming plus」



ベルガモットやオレンジの天然オイルを配合した柑橘の香りのリネンミスト。おやすみ前に、枕やシーツ、カーテンなどにスプレーするだけで、眠りと目覚めに心地よい香りが広がります。

(商品に関するお問い合わせ)
日本香堂お客様係 03-3973-7768
(平日10:00~12:00、13:00~17:00)

5
名様に
PRESENT

「リプトン ハーブティー リラックスナイトティーバッグ」



オレンジピールとカモミールのやわらかい香りのハーブティーはノンカフェイン。お休み前のリラックスタイムにぴったりです。

(商品に関するお問い合わせ)
ユニリーバ・ジャパンお客様相談室 0120-238-827
(平日9:00~17:00)

5
名様に
PRESENT

「ハーバルオイル」 カモミール/ラベンダー



植物から抽出される芳香成分(精油)をキャリアオイルと調合し、そのまま肌に使える「ハーバルオイル」は、肌の水分蒸発を防ぐ保湿ケアだけでなく、マッサージや髪の保湿などにおすすめ。

(商品に関するお問い合わせ)
マークスアンドウェブ www.marksandweb.com

応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2016年5月27日(金)(おハガキの場合、当日消印有効)です。

※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部
ケーション部「読者プレゼント」係まで。
hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。



慣れない出張先。
急な腹痛がおさまらない…
近くの病院はどこ?



\そんな時に/
受診科判定アプリ

SearchDr.

App Store メディカルカテゴリ
1位獲得!! [2016年3月12~]



症状から探す

専門医による医学監修をもとにした1300以上の疾患データベースから人工知能プログラムを介した質問で「疑いのある病気」を絞り込みます。受診するにふさわしい診療科目はもちろん、病気に関する詳細検索も可能です。



医療機関を検索する

GPSで取得した位置情報から最寄りの医療機関へご案内します。また、住所や駅・バス停からの検索も可能です。休日・夜間の診療や女性医師の在籍、在宅診療が可能かの条件も指定できます。



ダウンロードは
こちらから

App Store
からタップ!

無料

