あはは。

COVER SMILE SPRING 2014

茨城県 田村すみれちゃん 啓輔くん 怜奈ちゃん

ステキな笑顔、大募集!! 詳しくは22ページをご覧ください。

www.aisei.co.jp AISEI

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

睡眠不足

春号

2014

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。

A.S.G.S
AISEI SUIMIN 2014 GOOD SCHOOL

Let's!

睡眠GOOD SCHOOL
スイミングー スクール

日本は、平均睡眠時間が世界でも最低レベルと言われています。
睡眠不足は、まさに日本の“国民的悩みごと”。
そこで、ひとりでも多くの人が不眠を解消し、
より良い睡眠をとるための、「睡眠GOOD SCHOOL」開講です。
知られざる事実も盛りだくさん。

あなたの新生活が、よい睡眠で輝きますように。

P.4／インタビュー　P.8／数字で分かる、睡眠不足の弊害　P.12／睡眠障害を探し出せ!
P.14／現代に不眠が急増した理由とは。　P.16／1日の始まりは「おめざごはん」でキマリ!
P.18／いい眠りへの“光”を見出せ!　P.20／寝相で知る、ココロとカラダ。

不眠もがんも悪友、と笑う
ジャーナリストの素顔。

65歳で見つかった直腸がんが、
肺と肝臓に転移。
4回の手術を乗り越えて
元気に活躍する鳥越俊太郎さん。
実は、戦ってきた病はがんだけではない。
激しい耳鳴りと、それに伴う不眠とは、
もう10年以上の付き合いだ。

特別講義

鳥越俊太郎・ジャーナリスト

鳥越俊太郎、74歳

一日中おさまることのない激しい耳鳴り…
眠れないつらさと恐怖を体験した

鳥越俊太郎さんといえば、がんを乗り超えて精力的に活動するジャーナリスト、という印象が強いかもしれない。見つかった大腸がんは最終ステージの4期、当時65歳だった。後に肺と肝臓へ転移し、4度の手術を受けた後は、がんになる前の3倍の仕事量をこなし、72歳のときにはホノルルマラソンを完走。その元気な姿が、多くのがん患者さんを勇気づけている。

しかし、鳥越さんががんを患う5年前にメニエール病※（激しい耳鳴りや難聴を伴う内耳の病気）を発症し、不眠に苦しんでいたことは、あまり知られていない。一日中耳鳴りがして、左耳はもうほとんど聞こえない。こうしてインタビューを受けている今も、その不快な音が止むことはないという。

「僕が初めて眠れない恐怖を感じたのは、耳鳴りが始まった60歳のときです。耳鳴りは静かな場所にいる方が気になりますからね。夜は耳の中でセミが100匹鳴いているような音が響いて、もう寝るどころではありません。かといってうるさい場所にいても、耳鳴りが喧騒に紛れるわけではなく、24時間鳴りっぱなし。あまりにつらくて、ワーっと大声を上げたくなることもありました」（鳥越さん、以下同）

そこで耳鳴りをまぎらわすために、モーツァルトの音楽や、藤沢周平の小説の朗読、落語など聴きながら寝るようにしてみた。

「効果はありました。特に落語を聴いていると、物語に気を取られて耳鳴りがあまり気にならない。ただ、いつも途中で寝てしまうので、いつまでたっても、オチはわからないままですが（笑）」

不眠と向き合う人生。

ちゃんと眠ってこそ、

こうしてなんとかやりすごしながら、医師に処方してもらった睡眠薬の助けも借りて、睡眠をコントロールできるようになった。メニエール病は難病に指定されていて、完治が困難な場合も少なくない。鳥越さんは、「がんも耳鳴りによる不眠も“悪友”のようなもの。上手に付き合っていくしかありません」といさぎよい。

忙しい日常の中で、睡眠の質を高める工夫

現在の睡眠時間は6～7時間。新聞記者時代のように3日間徹夜することはもはやないが、4時間ほどの睡眠で仕事をすることも珍しくない。睡眠は時間よりも質が大事だと語る鳥越さんは、睡眠の質を高める工夫を怠らない。例えば、夕食は6時までにすませ、寝しなに食べない。翌日が休みでゆっくり眠れそうな日は、一度起きて風呂に入り、血液循環を良くしてから再び寝床につく。出張先のホテルの枕はやわらかすぎることが多いため、バスタオルを利用して首元をきちんと支えて寝る。新幹線や飛行機での移動中は、睡眠薬を使って気持ちよく寝る。

「睡眠薬は、いまだに映画やドラマの犯罪シーンによく使われるせいか、恐いものだと誤解されていますね。今はいろいろなタイプの使いやすい睡眠薬がありますから、眠れずに悩んでいる方は医師に相談して、自分の仕事や生活リズムに合う薬を処方してもらうといいと思いますよ。大事なのは、薬を飲んだらすぐ寝る体勢に入ることと、お酒と併飲しないこと。これは僕もきちんと守っています」

ちゃんと生きられる。

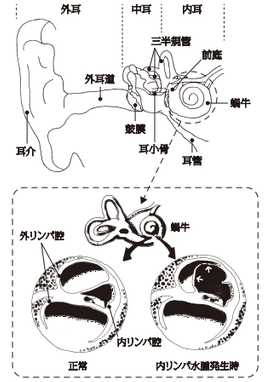
70歳から始めた週3回のジム通いの効果もあるのか、年々若返ってパワーアップしている印象を受ける。最後にこれから挑戦したい夢を聞いてみた。

「実は、映画を作りたいんです。僕はこれまで、活字、テレビ、ラジオで表現する仕事をしてきましたが、映画の経験はありません。どなたかに弟子入りして助監督からやらないといけないでしょうが、いつか人々の心に残る悲恋の物語を描けたら。あとは、もう一人くらい子どもが欲しいかな（笑）。75歳でホノルルマラソンにもう一度出てみたいという思いもあります」

すごいエネルギーだ。きっと“悪友”であるがんや不眠さえも力に代えて、これからますます活躍の幅を広げていかれることだろう。

メニエール病って？ ※

回転性のめまい、難聴、耳鳴り、吐き気などがくり返し起こる「内耳」の病気です。内耳は内リンパ液と外リンパ液で満たされており、メニエール病の原因は内リンパ液が増えて水ぶくれのような状態になる“内リンパ水腫”であることは知られていますが、なぜ増えるのか、詳しいことはわかっていません。ただ、ストレスや過労が関係しているといわれています。



『眠って生きろ』（発行：株式会社デコ）

鳥越俊太郎・塩見利明 共著　1200円＋税

耳鳴りから始まった不眠を10年以上コントロールし続けている鳥越氏と、睡眠科専門医の塩見氏が、眠りについて本音で語り合う対談本。眠りの質を高めるノウハウ、日本の睡眠医療の現状、睡眠薬の正しい使い方など、眠らない時代に生きる現代人が知っておきたい情報が凝縮された一冊。

鳥越俊太郎（とりごえ・しゅんたろう）

1940年福岡県生まれ。京都大学文学部卒業後、毎日新聞社入社。社会部、外信部などを経て88年より「サンデー毎日」編集長。89年退社後、「ザ・スクープ」「スーパーモーニング」などのテレビ番組で活躍。2005年に直腸がんが見つかり、07年に肺に、09年に肝臓に転移して4回の手術を経験。現在もテレビや講演会、執筆活動など精力的に活躍している。

眠れないと、日本は3.5兆円ソン!?
数字で分かる、睡眠不足の弊害

ちゃんと眠れていないあなたは、実はさまざまなマイナスを引き起こしているかも知れません。
睡眠不足が社会にもたらす影響とは？ その意外な関係に迫ります。

睡眠不足がもたらす経済損失、年間

3.5兆円

（内山真「睡眠時間の社会生活に及ぼす影響と経済損失」日本精神科病院協会雑誌、2012）

睡眠不足で集中力や注意力が低下すると労働効率が悪くなり、3兆665億円の損失になるほか、睡眠不足が原因となる欠勤や遅刻で1,616億円、交通事故で2,413億円の損失になります。

4歳6ヶ月の幼児が21時以降に寝る割合、

75%以上。

（厚生労働省「第5回 21世紀出生児縦断調査（平成17年度）」）

2001年に生まれた子どもを対象とした調査によると、4歳6ヶ月の時の就寝時間は、21時台が50.1%、22時台が21.9%、23時以降が3.6%であることが分かりました。

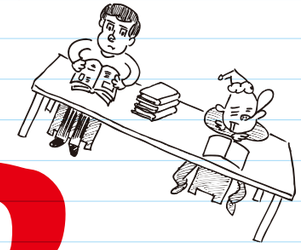
日常生活に見る数字

子どもから高齢者まで睡眠不足に

日本人の睡眠時間は世界的に見ても短く、多くの人が睡眠に満足していません。睡眠不足は脳の働きを落とし、集中力や注意力の低下など、さまざまな弊害を生じます。なかでも問題なのが、子どもが親の生活リズムに引きずられ、睡眠時間が短くなっていること。これを解決するには、親の生活リズムを立て直すことが不可欠です。まずは早起きを心がけ、毎日の食事の時間を一定にすることが、睡眠不足解消につながります。

寝不足の児童は、学習効率が

1/3に低下。



子どもの睡眠不足による学習能力の低下に関しては、多くの国際論文が発表されています。睡眠が不足している子どもほど、授業中の居眠りが多く、授業に集中しにくい傾向があります。

（Jenkins JG, et al.: Obliviscence During Sleep and Waking.Am J Psychol 35: 605-612, 1924）

よく眠れないと翌日の作業効率が

55%下がる。

（2010年、グラクソ・スミスクライン株式会社調べ）

睡眠不足が続くと、脳はアルコールを飲んで軽く酔っているのと同じ状態になります。つまり、注意力が散漫になり、集中力が低下するほか、記憶・学習能力も落ちます。

統計学

そんな日本人の

8割は、睡眠不足。

（2010年、エスエス製薬株式会社調べ）

働き盛りである20〜40代の約8割の人は、自分の睡眠に満足していません。約60%の人が午前0時以降に就寝しているというデータもあります。

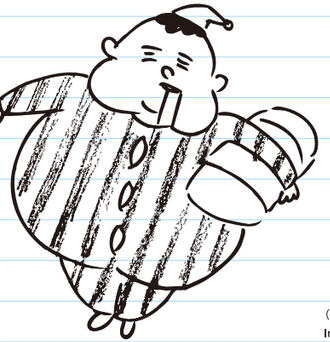
睡眠障害のある
65歳以上の人は、
アルツハイマー型認知症の
発症リスクが

5倍。

（Asada T, Motonaga T, Yamagata Z, Uno M, Takahashi K: Associations between retrospectively recalled napping behavior and later development of Alzheimer's disease: association with APOE genotypes. Sleep 23:629-634, 2000.）

睡眠不足は、アルツハイマー型認知症が発症する要因である異常なたんぱく質の蓄積を促すほか、ストレスの蓄積と認知機能の低下も促進します。

睡眠時間
4時間以下の人は、
肥満率が



73%アップ。

（Gangwisch JE, Malaspina D, Boden-Albala B,et al.: Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity: Analyses of the NHANES I. SLEEP 28(10): 1289-1296, 2005.）

7〜9時間の睡眠の人に比べて、4時間以下の睡眠の人は肥満率が上昇します。睡眠時間が短くなるほど、食欲を抑えられなくなり、食べ過ぎることがわかっています。

健康や命に関わる数字

心身の健康を左右する睡眠時間

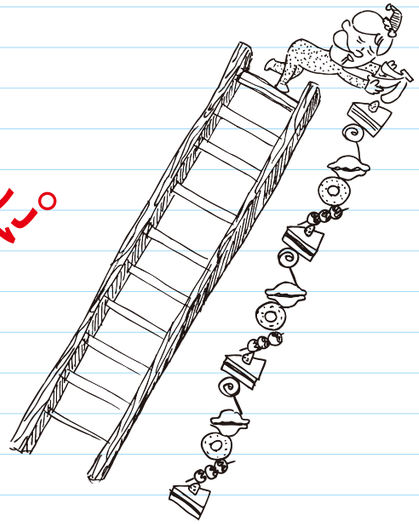
人間の生命活動は、睡眠がとれていてこそ正常に機能します。しかし睡眠が不足すると、多くのトラブルが発生し、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病、認知症など病気のリスクが高まるのです。さまざまな調査から、心身の健康維持に最もよい成人の睡眠時間は、約7時間であることがわかっています。日頃から睡眠時間が短い人は、体調管理の基本は睡眠にあることを認識し、睡眠を見直しましょう。

睡眠不足や不眠により
2型糖尿病の発症リスクが

2倍以上に。

（Kawakami N, et al.: Sleep disturbance and onset of type 2 diabetes. Diabetes Care 27: 282-283, 2004）

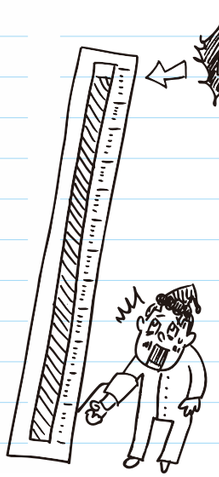
睡眠が不足すると糖を代謝する能力が低下し、血糖値が高くなることがわかっています。また、寝つきが悪い人や夜中に目が覚める人は糖尿病発症リスクが高まるというデータも。



監　修

白川修一郎 先生

医学博士。睡眠評価研究機構代表。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員。睡眠科学、脳生理学を専門とする睡眠研究の第一人者。



睡眠時間5時間以下の
中年男女は、
高血圧になるリスクが

1.8倍。

（Faraut B, Touchette E, Gamble H, Royant-Parola S, Safar ME, Varsat B, Leger D: Short sleep duration and increased risk of hypertension: a primary care medicine investigation. J Hypertens. 30(7):1354-1363, 2012.）

血圧は自律神経によってコントロールされています。睡眠不足が続くと自律神経のうち、心身を緊張状態にする「交感神経」の働きが強まり、血圧が上昇します。

うつ病患者の

9割

が、不眠を抱えている。

「日本うつ病学会治療ガイドラインⅡ.大うつ病性障害2012」より

うつ病の兆候は「寝ようとしても眠れない」など睡眠の不調に現れる傾向があります。また、慢性的に不眠の症状がある人は、うつ症状が現れる確率が高くなるという研究もあります。

医学

睡眠障害を探し出せ!!

不眠症の黒幕!?

case. 1 生活習慣・ストレスによる不眠

- ☑ 食事や就寝・起床時間が不規則
- ☑ 細かいことが気になりやすい
- ☑ 更年期世代である

不規則な生活で体内リズムが乱れたり、細かいことが気になって緊張がとれなかったりすると、不眠を招く傾向が。40～50代女性の不眠は更年期障害の場合もあるので、医療機関でご相談を。

case. 2 睡眠時無呼吸症候群

- ☑ お酒を飲んでいない日も、いびきをかいている
- ☑ 睡眠中に息が止まることを人から指摘された

睡眠中に10秒以上の無呼吸や5回以上の低呼吸（弱い呼吸）があると、睡眠時無呼吸症候群の疑いが。熟睡できていないため昼間に強い眠気が起こり、交通事故の原因にも。早期発見と治療が大切です。

自宅でできる検査キットも

睡眠時無呼吸症候群による居眠り運転対策として、「運輸・交通SAS対策支援センター」では検査キットを貸し出しています。また「JAF」では会員ドライバーを対象に、この検査の受診を促す取り組みを行っています。

㊂運輸・交通SAS対策支援センター
http://www.sas-support.or.jp/
03-3359-9010
※検査費用は、JAF会員が4,940円（税込）、一般は5,140円（税込）。検査機器往復送料、代引き手数料などは別途。

case. 3 過眠症

- ☑ 眠ってはいけない場面で急に眠ってしまう
- ☑ 睡眠を十分取ったのに、居眠りすることも
- ☑ 金縛りや幻覚がある

「ナルコレプシー」が代表的で、居眠りや睡眠時間が異常に多くなる病気です。寝てはいけない時でも、コントロールできずに眠りこんでしまう傾向が。脳内の覚醒維持機能の異常などが原因と見られています。

日中の心身の状態が見極めるポイント

不眠が1ヶ月以上続き、日中に心身の不調を感じる場合は、不眠症の疑いがあります。他の病気が隠れている場合もあるので、医療機関で一度診察を。また、「葛根湯（かっこんとう）」に含まれる「麻黄（まおう）」など、市販薬には体質によって不眠を引き起こす成分が含まれることも。診察の際は、服用中のお薬について医師・薬剤師へ伝えましょう。

一時的な不眠の場合は、生活習慣を見直すためにも睡眠日誌を付けてみましょう。睡眠の時間帯、睡眠の程度や目覚めの状態、体調の変化などを記録しておくと、生活改善の意識が高まります。

ねむり時間計HSL-002C（オムロン ヘルスケア）／オープン価格
枕元に置くだけで睡眠時間や寝付きにかかった時間を測定し、記録します。㊂0120-30-6606

case. 4 レストレスレッグス症候群

- ☑ 座っている時や横になっている時、ひざ下に不快感が繰り返し生じる
- ☑ 座っている時や横になっている時、ひざ下を動かさずにいられない

別名「むずむず脚症候群」。じっとしている時に脚に不快感が生じます。寝付きの悪さや眠りの浅さを招いて日常生活にも影響が。ドーパミンの機能障害や鉄欠乏が関係していると言われています。

case. 5 周期性四肢運動障害

- ☑ ひざ下や足関節が勝手に動いてしまう
- ☑ 腕や足が動いてじっとしていられない

ドーパミンの機能低下により、寝ている間に足が動いて、不眠や日中の眠気も起こす病気。ひざや足関節を曲げ伸ばしするような動きが特徴です。レストレスレッグス症候群と合併することが多く、中高年で増加します。

これらの症状に心当たりのある方は、まずは、近隣の内科・心療内科、または睡眠障害専門医療機関へご相談ください。

タイトル：ブラックジャックによろしく　著作者名：佐藤秀峰　サイト名：漫画 on Web　URL：http://manga.iorweb.com

監修：徳田裕志先生　漢方専門医、精神保健指定医。高田馬場 和漢とこころの診療所院長。漢方診療全般（煎じ薬も処方あり。保険適用）と、小児から成人までの精神科・心療内科診療を行っている。高田馬場 和漢とこころの診療所　東京都新宿区高田馬場1-17-18 新澤ビル2F TEL 03-3200-9662 ｜ 白川修一郎先生（プロフィールはP11）

いまどき生活が、不眠を招く!?

現代に不眠が急増した理由とは。

睡眠は体温や自律神経などの体内リズムと

大きく関わっていて、不眠の原因は

こうした体内リズムの乱れにあります。

人間本来の原始的な生活と比べ、

現代の乱れた体内リズムを

あぶり出しましょう。

行動学

監修：白川修一郎先生（プロフィールはP11）

朝 MORNING

昔 太陽の光でバッチリ目覚め

開口部が広かった昔の家は、朝になると太陽光がたっぷりと差しました。すると脳に「朝が来た」という信号が送られてシャキッと覚醒できたのです。

今 日差しの入らない部屋で、目覚めが悪い

現代の家は日当たりが悪い上にカーテンを閉め切りがちで、太陽光の量が格段に少ない状況。するとボーっとしたまま、1日が始まってしまいます。

昼 AFTERNOON

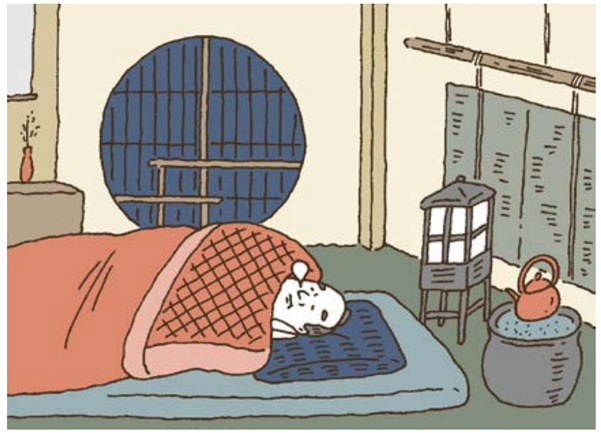
昔 仕事でも家事でも体をフル活用

昔は食糧を得るために狩りに出かけたり農耕作業をしたりしなければならず、日常生活を送る上で肉体労働が切っても切り離せませんでした。

今 デスクワークで運動量が減少

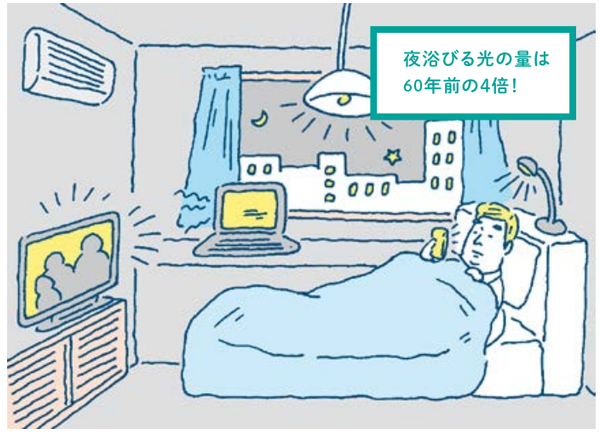
現代人の仕事はデスクワークが中心。また、家電やインターネットの普及で家事の肉体的負担も少なく、日中の活動量がかなり減っています。

夜 EVENING



昔 自然の暗さで、自然な眠りへ

照明がなかった昔は、太陽が沈めば当たり前のように外も暗くなり、なにも活動をすることができなくなったので、自然と眠気が訪れていました。



今 蛍光灯、スマホの光で目は冴えたまま

夜も外は明るく、家では照明の下、テレビやパソコン、スマートフォンなどによる光の刺激がある中で長時間過ごすため、なかなか眠気が訪れません。

不眠解消のカギは、朝にあった！

1日の始まりは おめざごはんでキマリ！

Main DISH RECIPE

1 オレンジとプルーンのコンポート 119kcal（1人分）

材料（2人分）

オレンジ…1個　シナモンスティック…1本
水…1カップ　プルーン…4個
砂糖…30g　レモン汁…小さじ1

作り方

①オレンジは皮をむいて半月切りにする。
②小鍋に水と砂糖、シナモンスティックを入れて煮立ったら、オレンジとプルーンを加え、弱火にして落しぶたをする。約5分煮てレモン汁を加えて火を止める。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

2 冷汁ごはん 442kcal（1人分）

材料（2人分）

キュウリ…1本　味噌…大さじ2・1/2
塩…適量　しょうゆ…大さじ1/2
ミョウガ…2個　みりん…大さじ1/2
オクラ…6本　ツナ水煮缶詰…小2個
シソの葉…4枚　だし汁…2カップ
白すりごま…大さじ3　ごはん…2膳分

作り方

①キュウリは薄い輪切りにして塩をまぶし、5〜7分ほど置いてからよくもみ、水分を絞る。ミョウガは縦半分に切ってから横薄切りに、オクラはサッとゆでてから小口切りに、シソの葉はせん切りにする。
②ボウルに白すりごまを入れ、味噌、しょうゆ、みりんを加えてなめらかになるまで混ぜたら、ツナ水煮缶詰を汁ごと加えて混ぜ、冷やしただし汁を注いでのばす。①を加えて混ぜる。
③温かいごはんを器に盛り、②をかける。

YUMMY! Taste Good

DELICIOUS SALAD

3 アスパラガスのおひたし 18kcal（1人分）

材料（2人分）

アスパラガス…6本　しょうゆ…小さじ1
かつお節…適量　塩…ひとつまみ　Ⓐ
だし汁…大さじ3　みりん…小さじ1/3

作り方

①アスパラガスは根元を切り落とし、下から1/3ほど皮をむく。ボウルにAを入れ、混ぜておく。
②アスパラガスを歯ごたえが残る程度に1〜2分ゆで、熱いうちにAに入れて5分ほど漬ける。
③器に盛り、かつお節をかける。

不眠解消で大切なのは、朝、脳をバッチリ覚醒させて体内リズムを整えること。
そのために必要なのは、朝食にタンパク質やビタミンB6、ミネラル、糖分を
しっかり取り入れ、よくかんで食べることです。この「おめざごはん」で
1日のスタートを切れば、夜には心地良い眠りが訪れるでしょう。

監修 金丸絵里加先生　管理栄養士、料理研究家、フードコーディネーター。女子栄養大学講師。カロリー計算、栄養指導、飲食店のメニュー開発にも携わっている。著書は『毎日の健康スープと煮込みレシピ』（PHPビジュアル実用BOOKS）ほか多数。

DRINK SOUP

4 きな粉ミルク 149kcal（1人分）

材料（2人分）

きな粉…小さじ4
はちみつ…大さじ1
牛乳…1・1/2カップ

作り方

カップにきな粉とはちみつを入れてよく混ぜ、温めた牛乳を注ぎ入れてさらに混ぜる。

目指せ、快眠オッケー環境

いい眠りへの“光”を見出せ！

日の出、日の入りの自然界の光に合わせて
部屋の明かりを調節すると、
体内リズムが整い、質の良い睡眠がとれると言われています。
特に夜は、夕日のような光にすると体も心もリラックス！
さっそくあなたも、眠れる部屋作りを
始めてみませんか？

GOOD LIGHT GOOD LIFE

POINT 1

目線より下に照明を２～３個配置

明るい照明をひとつ使うのではなく、白熱灯の場合は25～40Wを使った照明を目線より低い位置に２～３カ所に分けて置き、部屋全体を弱い光で包みます。照明は、眠る時間が近づくにつれて少しずつ落とすといいでしょう。

POINT 2

背の高い照明はシェードつきをチョイス

光源から差す光を直接見てしまうと、眠気が覚めやすくなります。眠る１～２時間前のリビングや寝室は、柔らかで温かみのある白熱灯の間接照明がおすすめ。背が高い照明は、光源が直接見えないようにシェードで覆いましょう。

POINT 3

昼は白く明るい光、夜は温かい光を使い分ける

白く明るいLED照明は昼の光に近く、仕事や勉強に集中するのに適した光です。逆に夕日に近い温かみのある白熱灯はリラックス効果が大。夜のリビングは白熱灯や調色できるLEDを使い、光の色を調節しましょう。

A.S.G.S
AISEI SUIMIN 2014 GOOD SCHOOL

環境学

GOOD SLEEP GOOD LIFE

POINT 4

光を壁にあてればリラックス効果アップ

スポットライトは光を天井や壁に向けさせて、光源が直接目に入らないように配置。一般的なLEDは温かい光の色を選んでも、安眠を妨害するブルーライトを含みますが、間接照明にすると影響がより少なくなります。

朝は光を浴びよう！

起きたらカーテンを開けて太陽光をしっかり浴びて。体温や血圧、心拍数が上がり、活動するスイッチが入るので目覚めもすっきり。体内リズムも整い、寝つきもよくなります。

1名様プレゼント

OKIRO（ムーンムーン）／21,384円（税込）
設定した時刻になると、朝日と同等の明るさを発する光目覚まし。ベッドルームに光が入らない人におすすめ！
㊫0120-959-843

応募方法は、22ページへ。

監修：中島龍興先生

中島龍興照明デザイン研究所主宰。幅広い照明デザインをするとともに、大学との共同研究により、照明が人の心理に及ぼす影響の研究を行っている。

疲れ？ ストレス？ 歪み？

寝相で知るコロコロとカラダ

「寝ている時の姿勢や動きは、心と体の緊張やゆがみを解くためのものです」
整体師 片山先生の視点で、日頃の寝相から心身のクセや傾向を読み解きます。
寝相を無理に直さなくてもOK。まずは心と体の声を聞いてみましょう。

which type?

あなたはどのタイプ？

監修 片山洋次郎先生　「身がまま整体 気響会」主宰。野口整体の思想や理論をベースにした独自の整体法を展開し、不調を抱える多くの方々に支持されている。

片山洋次郎先生著書
『骨盤にきく 気持ちよく眠り、集中力を高める整体入門』
（文春文庫）／500円＋税

3名様プレゼント

「癒しの抱き枕 Sara」を1名様に、
「骨盤にきく 気持ちよく眠り、集中力を高める整体入門」を3名様にプレゼント！

応募要項　応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤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、2014年5月6日（当日消印有効）です。

送付先　〒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「読者プレゼント」係まで

頭・首・目に疲れが

頭や目の疲れ、首に緊張があると、ほぐすために両手か片手を上げる姿勢が多くなります。

◎編集部おすすめ タイプ別グッズ & ストレッチ法

あずきのチカラ 首肩用
（桐灰化学）／1,782円（税込）

疲れた首と肩は、温めると緊張がほぐれやすくなります。温めたあずきから出る蒸気の熱で、首と肩をじんわりほぐして疲労回復を。
問06-6392-0333

不安や焦りが強い状態

不安や焦りが強いと、胸部が緊張して呼吸が浅くなりやすく、抱え姿勢でゆるめようとします。

◎編集部おすすめ タイプ別グッズ & ストレッチ法

癒しの抱き枕 Sara
（眠り製作所）／7,992円（税込）

体にフィットする、独自のくびれが特徴の抱き枕。抱いて寝ることで、胸や骨盤の緊張がゆるんで呼吸が深くなります。
問0120-57-0588

1名様プレゼント

体にねじれや歪みが

ねじれや歪みが大きいと、緊張をほぐして調整するために、何度も寝返りを繰り返します。

◎編集部おすすめ タイプ別グッズ & ストレッチ法

睡眠科学パジャマ
（ワコール）／8,640円（税込）～

寝姿勢に合うように生地の伸縮方向を切り替えてあるので、寝返りがラクにできて、睡眠中の動きを邪魔しません。
問0120-307-056

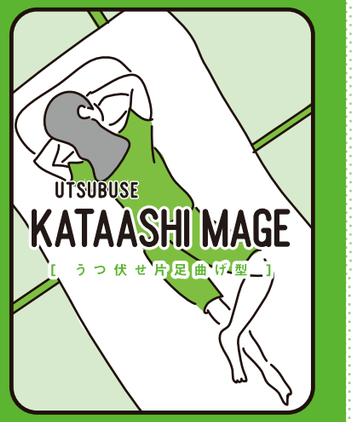
不調が胃腸に出ているかも

消化器官が弱く下痢しやすい人や、ストレスでヤケ食いする人が少なくありません。

◎編集部おすすめ タイプ別グッズ & ストレッチ法

オーガニックハーブティーほっと［ティーバッグ］
（プラスユー）／864円（税込）

体を温めて消化を促進し、心身をリラックスさせるハーブティー。ノンカフェインなので、寝る前のリラックスタイムにもおすすめです。
問http://www.plus-you.com/



頑張り過ぎて興奮気味

頑張りすぎは骨盤を緊張させ呼吸が浅くなるため、片足を曲げて骨盤と呼吸を楽にしようとします。

◎編集部おすすめ タイプ別グッズ & ストレッチ法

クナイプ バスソルト ラベンダーの香り 1回分
（クナイプジャパン）／162円（税込）

心身をリラックスさせ、ストレスを和らげる効果の高いラベンダーの精油入りの入浴剤。38～40℃のお湯でゆっくり入浴すると効果的です。
問045-620-9979

骨盤の緊張が強いタイプ

豪快に見えて、実は骨盤に強い緊張が。骨盤をゆるめるために手足を大きく広げているのです。

◎編集部おすすめ タイプ別グッズ & ストレッチ法

大の字型はこのストレッチを！

うつ伏せで左足を曲げ、思いきり息を吸い込んで体に力を入れます。一度息を止めてから、鼻から息を吐きつつ脱力。尾てい骨や下腹部が温かく感じたらOKです。

BEST SMILE

ステキな笑顔大募集!!

私たちアイセイ薬局のスローガンは「わらおう」。誰もがすこやかに、笑顔でいられるように…そんな想いの下、“ステキな笑顔”を大募集。あなたのお気に入りの笑顔写真を、下記までぜひ、お送りください。

※応募写真はおひとりまたは1世帯につき1枚のみ受け付けております。とっておきの笑顔をお送りください。なお、応募写真は返却できません。大切なお写真はあらかじめデータや焼き増しでお手元にも保存なさってください。
※応募写真は次号以降の誌面もしくは、ホームページにて掲載させていただきますが、時期の確約はできませんのでご了承ください。

埼玉県 森田たいきさん のぞみさん

東京都 森心花ちゃん

神奈川県 大畠槇くん 瑠菜ちゃん

埼玉県 渡部耕生くん

「ステキな笑顔」にご応募いただいた方、限定。
抽選で1名様にプレゼント。

朝、設定した時間に、朝日と同じ光を発する“光目覚まし時計”。朝しっかり光を浴びて体内時計を整えましょう。
OKIRO(ムーンムーン)／21,384円(税込)

応募要項

ご応募の際は、コーナー名「ステキな笑顔」と明記の上、①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤写真に写っている方のお名前と都道府県名 ⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2014年5月6日（当日消印有効）です。

送付先

プリントの場合
〒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「ステキな笑顔」係まで。

データの場合
メール koho@aisei.co.jp
※件名に「ステキな笑顔」とご入力ください。

HP magazine.aisei.co.jp
アクセス→トップページ左下のバナーをクリック。

ヘルス・グラフィックマガジン 第13号 2014年4月発行　発行元：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 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 E-mail：koho@aisei.co.jp
※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。

となりの薬剤師さん
TONARI no YAKUZAISHI san

Vol.13

YUKI MURAKAMI
村上由季さん
（薬剤師）

千葉生まれ。日本大学薬学部卒。現在はアイセイ薬局薬園台店に勤務している。

チアリーディングで育んだエネルギーが、患者様の笑顔へつながる。

千葉県にある、アイセイ薬局薬園台店で働く村上由季さんは、ICUチアリーディング世界選手権2014の日本代表選手でもある。

「身体を動かすのは好きでも、人前に出るのは苦手でした」という村上さんが、友人の誘いでチアリーディングを始めたのは高校生の時。

お母様が医療従事者だったことに加えて、子どもの頃から薬や医療に興味があったことからその後薬学部に進み、いったんチアリーディングからは離れたものの、その一体感や達成感が忘れられずに社会人3年目に活動を再開した。

「息がぴったり合っていないとケガにつながるため、密なコミュニケーションが求められるんです」「筋トレも含めてとてもハードですが、印象が大事な競技なので、いつも笑顔でいることが身に付きました」

そうした村上さんの経験は今、仕事仲間とのチームワークや朗らかな笑顔、患者様の声にしっかりと耳を傾ける姿勢に活きている。

「患者様へ誠実に接して、少しでも元気を届けたい」という彼女のまっすぐな想いとエネルギーは、薬園台店の患者様一人ひとりへ届いているに違いない。

アイセイ薬局　薬園台店　千葉県船橋市薬円台6-6-2　☎047-496-1311　🕒8:30～18:30（水土 8:30～13:00）休業日：日・祝日