



～私のエネルギー源～



伊藤 晴子

大事な仕事の前日や少し元気がなくなりかけた時には、お肉を食べます。量は多くないのですが、自分の好きな焼き方で食べます。これが私のエネルギー源かな、と思います。そこで、みんなにもエネルギー源を聞いてみました。



休日にリラクゼーション施設で"んびり過ごすこと"です。温泉に入って、岩盤浴をして、エステマッサージして、また岩盤浴... 美味しい物を食べて、飲んで、仮眠室で"お昼寝して"。一日中ノーマイクで時間も気にせず過ごしていると、心も体もリセットできて「明日からまた頑張ろう!」って気持ちになります。2〜3か月1度くらいの楽しみですが、私にはとっても効果的です。



東 恵美

僕のエネルギー源はスリランカカレーだと思います。もう2年くらい前から毎週末、同じ店に食べに行っています。具は鶏肉とジャガイモ...あとはわかりません。サラッとしていて、スパイスが効いて辛いんです。最初は好きじゃなかったのに、いつのまにかクセになって、すっかり店員とも顔なじみになりました。食べるたびに、お腹の中から元気が出る感じがします。



重富 幸治郎

私のエネルギー源は整骨院です。15分くらいのマッサージで全身がほぐれるし、心も癒される気がします。マッサージを受けた日は少し体がだるいのですが、翌日からスッキリして快調になります。疲れてくると「そろそろ整骨院へ行こう」と思います。マッサージを受けながら「整骨院の先生はどうやって疲れをとるんだろう?」なんて想像するのが楽しい時間です。



古賀 ちはる

何か新しいことを覚えると、嬉しくてエネルギーが湧きます。だから、まだ知らないことが詰まっている本屋さんか私のエネルギー源です。必要に迫られて本を探しに行き、全然違う本まで買って帰ることがよくあります。知識・教養本だと、その本を勉強して身に付けた自分を想像してワクワクし、小説やマンガだとその世界に入りこんで、勝手にドキドキします(笑)。



重松 順子

春の皿には苦味を盛り

古賀ちはるの旬なハナシ

苦味とは、苦味のある春の山菜のことです。冬は寒さから身を守るために代謝機能が低下し、脂肪を溜めこみます。それが春になり暖かくなると代謝機能が活発になり、溜めこんだ物を排出するようになります。春の山菜の苦味成分は、新陳代謝をスムーズにさせ、体内に溜め

こんだ脂肪や老廃物を排出して、眠っていた身体を目覚めさせてくれます。春の山菜には、たらの芽、ふきのとう、筍、わらび、ぜんまい、土筆などがありますが、アツ板が面倒な時は天ぷらにすると、簡単で美味しく食べられます。



月刊 つばさ



2014年3月号

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

幸せは、こんなところに...

寒い日の朝、ふと見上げた桜の枝に大きく膨らんだ蕾を見つけました。春はすぐそこまで来ているんだなと思うと、心が温まるような小さな幸せを感じました。今月はそんなお話を。

数年前、出張で京都へ行った時のことです。帰りの新幹線まで2時間あったので、八坂神社へお参りして帰ろうと思いました。ホテルの前でタクシーに乗り、行先を告げると、運転手が「お客さんは京都七福神をご存じですか?」と言うのです。私は興味をひかれ、2時間で廻れる駅近くの社寺にだけ行ってくれるよう頼みました。

東寺や六波羅密寺など、これまで知らなかった古いお寺へ連れていってもらいました。思いつきの参拝で、時間の余裕もなかったのですが、不思議と心が落ち着きました。お寺の山門も境内の木々も、本殿に祀られた毘沙門天や弁財天も、なぜか自分を待っていてくれたように思えました。境内をゆっくり歩きながら、「幸せって、こんなところにあるんだな」と思えたのです。お金をかけたわけでも、形ある何かを得たわけでもないのに、何気ない風景に心から癒されて元気になりました。

この日は3つのお寺で時間切れとなりました。私は運転手さんにお礼を言い、残り4つの社寺を巡る時には、また案内してほしいと名刺をもらって帰りました。

半年後、私は同じ運転手さんの案内で、無事、京都七福神巡りを終えました。後日談ですが、私の幸せな旅の報告を聞いて、友人たちが京都七福神へ行きたいと言い出し、その度、私はあの運転手さんを紹介したのでした(笑)。

小さな出会いと発見が、毎日をより豊かに幸せにしてくれます。その幸せに気付けるアンテナを失わずにしようと思っています。



株式会社ORTIC
代表取締役
伊藤 晴子





春の眠気は、どうすればいい？

「春眠 暁を覚えず」と言いますが、春は朝起きるのがつらくなったり、日中もついうとうとしがち。そこで、どうして春は眠くなるのか、どうしたら眠気がとれるのかを調べてみました。

春はどうして眠くなる？ — 眠気対策のカギは体内時計 —

春に眠気を感じるのは、季節の変わり目に起こる人間の生理現象だそうです。冬から春への気候の変化は、私たちの体に次のような影響を与えます。

●自律神経のバランスが崩れます

天気も変わりやすく気温差も激しい春先には、自律神経がバランスを崩し、体のONとOFFの切り替えがうまくできなくなります。その結果、日中眠くなったりします。

●脳の血流が減ります

暖かくなると、皮膚表面の血流量が増えて血圧が低下します。すると脳の血流が減り、脳が酸素不足になって眠くなるのです。

●栄養素が不足しがちです

暖かくなって、体の各器官の働きが活発になると、糖質や脂質から多くのエネルギーを作らねばなりません。エネルギー変換でビタミンB群などの栄養素が大量に使われて不足すると、眠気が起きます。

私たちの細胞の一つ一つに時計遺伝子があり、約24時間のリズムを刻んでいます。これを統合しているのが脳の視交叉上核で、交感神経系を通じて全身のリズムを合わせています。これが体内時計の正体です。しかし、人間の体内時計は24.5時間周期のため、そのままにしておくとずれていきます。そこで毎朝、日光を浴びて体内時計をリセットします。春の眠気を防ぐには、体内時計を崩さなことが大切です。

体内時計を崩さないためのポイント

- ✓ 朝、光を浴びること
- ✓ 日中に光を浴びること
- ✓ 朝食をしっかり摂ること
- ✓ 夕食はなるべく早めにとること
- ✓ 夜食を控えること
- ✓ 寝る前に部屋を暗くすること
- ✓ 深夜2～4時の睡眠を大事にすること

上手な仮眠のとり方

どうしても眠気がとれない時は仮眠も必要。仮眠をとる時のポイントを押さえておきましょう。

●1分間を数回、20分間を1回がベスト

1分間ほど目を閉じる…をこまめに数回やります。そして、どこかのタイミングで20分ほど眠れば、脳のクールダウンができます。

●30分以上の仮眠はNG!

30分以上の仮眠をすると睡眠慣性が強く働き、起きた後もしばらく眠気が続きます。

●仮眠中は目に光を入れない

部屋を暗くするか、ハンカチなどで目を覆って仮眠し、仮眠後に光を浴びて覚醒度を上げます。

●仮眠前にコーヒーを飲んでおく

カフェインの覚醒作用は現れるまでに30分ほどかかります。目覚める頃にスッキリします。

つらい朝、昼の睡魔には…

ポイントは、刺激を与えて血行を良くすること。朝、布団の中で手足の指をグーパー、グーパーと動かすと血行が促進され、楽に起きられます。熱いシャワーを浴びるのも脳の血行が良くなり有効です。昼に睡魔が襲ってきた時は、眼球をキョロキョロ動かして脳に刺激を与えたり、耳たぶを引っ張ってパツと離したりする方法も試してみてください。



重富です。僕は『すっぱん梅肉黒酢』のおかげが目覚めもよく、日中も眠気は起こりません。さて、オフィスでの眠気対策にはコーヒーやチョコレートが有効なようです。コー

ヒーのカフェインは睡魔の原因となるアデノシンの働きを抑制しますし、チョコレートのテオブロミンにも覚醒作用があります。ひと息つくなら、チョコとコーヒーですね!



それ、ウソです

丸山寛之

第75回

体の中の「毛」

花粉症でくしゃみや鼻水が出るのは、鼻の奥の粘膜に花粉がつくことが原因。粘膜には「絨毛」という毛のようなものがびっしり生えていて、花粉などの異物をのどの奥の方へと運んで取り除く働きをしている。「元気のひけつ つらい花粉症も鼻うがいでスッキリ」=朝日新聞2013年3月2日

えっ、絨毛!? それ、絨毛じゃないだろう。絨毛は、胎盤じゃなかったっけ? 字引き、字引き、わからんときの「広辞苑」。

じゅうもう【絨毛】小腸の粘膜、胎盤と子宮壁の接触面にみられる指状または樹状の突起。表面積を大にして消化ならびに吸収を容易にする。柔突起。『広辞苑』第六版

ほらネ! でも、これだけじゃもう一つ、ようわからん。説明不十分だよな。胎盤は、「消化ならびに吸収」とは関係ないんだから。医学用語辞典を見てみよう。

【絨毛】villus 長さ1mm程度の粘膜表面の突起のこと。人体では胎盤と腸の2種類の絨毛がある。

胎盤の絨毛は、妊娠を継続させるのに必要なホルモンをつくり、養分を取り込み、胎児の発育とともに大きくなり、胎盤となる。

腸の絨毛は、小腸の吸収面を広くするためのものであり、その内部にはリンパ管や毛細血管網がよく発達していて、栄養物などが上皮を通じてこれらの毛細管内に入る。『最新医学用語・薬剤辞典』

—というわけである。では、鼻の奥の粘膜に生えている「毛」は?

「鼻粘膜には、絨毛という細かい毛がびっしりと生えています」(『家庭の医学大事典』)。そうだ、絨毛だった。

で、上掲の引用文はそのあと、こう続いている。

「異物を運ぶ速度は、大人で毎分2.5ミリ〜9ミリ。ただ、絨毛が生えておらず異物をどかすまでもっと時間がかかる場所もあるので、その時間を早めることが鼻うがい

丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



のねらいだ」—この文中の「絨毛」も、むしろ「線毛」に直さなければいけない。

鼻粘膜や線毛の機能をもう少し知りたくて、解説本を二、三、拾い読みしてみた。こんなようなことらしい。

鼻から肺までの空気の通路=気道には、独特の清掃装置がある。

鼻の奥は薄い粘膜(鼻粘膜)でおおわれ、線毛が密生している。

鼻粘膜の下にある粘液腺や漿液腺からは、たえず微量の粘液や漿液(透明な液)が分泌され、鼻から入った異物を吸着する。粘膜にくっついた異物を排除するために出るのが、くしゃみである。

鼻粘膜に炎症がおこると、粘液腺や漿液腺からの分泌物がふえ、鼻の中にとまったり、外のほうへ流れ出てくる。鼻水だ。

粘液にとらえられて包まれた異物は、痰になる。

線毛は、直径1000分の1mm、顕微鏡でしか見えない。気道全体をおおい、1秒間に15回も前後に波打っている。この線毛の動きによって、気管から咽喉へ戻された異物は、痰として排出されるか、のみ込まれて胃に入る。胃に入った異物は強い胃酸にやられて最期をとげる。

—というところで、「鼻うがい」。

上掲記事によれば、「手動ポンプ」を用い1日2回、鼻を洗うと、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが軽くなるという。だが「やりすぎると粘膜の絨毛にダメージを与え、花粉を取り除く働きがかえって弱くなる恐れがある」と注意している。(ここも「絨毛」→「線毛」)

「鼻うがいはあくまで補助的なもの。まずはマスクや手洗いなど、鼻に花粉を入れない予防策につとめてほしい」と、「鼻うがい」を指導する医師も勧めている。

