

こんな時だからこそ健康経営

～イキイキと働くために～

漢方錦 石蔵 友紅子

7月10日(土)

1.日本人の「幸せホルモン」は幸せではない？！

日本人は繊細でまじめで、安定志向、不安を感じやすい

- 「ネガティブ」思考の民族だと言われます。
- 「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンというホルモンがあります。
- セロトニンの分泌量を調整している「セロトニンサポーター」という

- 遺伝子があり、この遺伝子には3種類あります。
- ●SS型 不安を感じやすい。うつ病の発症リスクが高い。
- ●LL型 楽天的、不安を感じにくい、おおらか。
- ●SL型 真ん中のタイプ

- 日本人は「SS型」の遺伝子を持つ人の割合が世界で最も高い民族です。LL型の遺伝子を持つ日本人は全体の3%しかいないと言われています。

2. 女性を理解するために

- セロトニンは女性ホルモンの働きによって合成されます。閉経により女性ホルモンの分泌が減ることによりセロトニンの量は減少します。更年期(40代後半以降)不安感、憂うつ感、不眠、やる気が出ない、幸福感がないなどの症状が出てきます。
- 男性の場合は栄養失調が多いかもしれません。

3. 不安ってそもそもナニ？ 不安について知ろう。

- 「人前で発表するのが苦手。失敗したらどうしよう。」
- 「大きな仕事を任されてやり遂げられるか不安。」
- 「子供が熱を出すたびに早退。会社に迷惑かけてないか心配。」
- これらのよくある不安や心配は「気分本位」と言います。
- 「気分本位」とは。不安ばかりを意識しすぎて、不安な気持ちが行動を支配している状態。
- 不安は誰でも感じるもので、特に大きな仕事や大事なこと、人間関係に不安を感じるのは特別な事ではありません。
- 不安があるという事はその裏には「こうなりたい。」と思う
- 願望が隠れていることがほとんどです。

3-2. 不安ってそもそもナニ？

- 例でみてみると
- 「人前で発表するのが苦手。失敗したらどうしよう。」
- (願望に変換してみる。)
- ↓ ↓ ↓
- 「人前で堂々と話をしたい。」
- 「人前で何でも堂々とできて、会社に認められたい。」
- 「会社に認められて、重要な仕事を任せられたい。」
- 上のように不安の裏には「願望」「達成したい目標、目的」があります。つまり不安は「本来の願望」に気づくためのサインです。
- 次にその願望をかなえるために「何ができるのか」を探します。
- 願望、目標、目的の達成に向かって行動できる状態を「目的本位」と言います。「今やるべきことは何か」「今、自分は何をすればよいか」に意識が行くようにワークなどを通して「目的本位」思考に変えていきます。

4. 新型栄養失調

- 不安ばかりに気持ちがいく「気分本位」状態が長く続くと、本当の
- 不安症やうつになっていく危険性があります。
- 不安症やうつは「栄養失調」からもおこると言われています。
- 食べるものはたくさんあるのに栄養が足りない現在の状態を
- 「新型栄養失調」と言います。

5. 不安やうつにならないために、ちゃんと栄養を摂りたい。

	不足すると	どんな食品に???
亜鉛	情緒不安定、うつ	牡蠣、煮干し、きな粉、ゴマ、アーモンド、カシューナッツ
カリウム	無気力	ほうれん草、ブロッコリー、ニンジン、きな粉、海藻類
マグネシウム	精神不安、いらいら、うつ	昆布、ゴマ、ナッツ、小魚
鉄	神経過敏、思考力低下	シジミ、小松菜、ほうれん草、きな粉、さわら、ぶり、めざし
銅	うつ	牡蠣、あさり、大豆、ナッツ類
セレン	疲労感、不安、うつ、更年期障害	牡蠣、いわし、さんま、えび、ねぎ、ゴマ
リチウム	自律神経不安定、躁うつ	小魚、貝類、海藻

6. 東洋医学が教えてくれるエイジングケアとは

～元気でイキイキと働くために～

- ★男性は8の倍数で老化する。(女性は7の倍数)
- 8歳 腎気が活発になり髪がふさふさと伸び、永久歯は生える。
- 16歳 腎気が成熟し、生殖能力が備わる。
- 24歳 腎気が体のすみずみまで巡る。
- 32歳 筋骨がたくましくなり、筋肉が豊かになる。
- 40歳 腎気が衰え始め、髪の毛が抜け、歯が揺れる。
- 48歳 陽気が衰え、顔面にしわが寄り、髪の毛が白くなる。
- 56歳 肝気が減り、筋肉が衰え、生殖機能が弱まり、体が老化してしまふ。
- 64歳 歯も髪の毛も抜け去る。

7.最近こんなことはありませんか？

- 何となくやる気が出ないことがある。気分が晴れない時がある。
- 眠りが浅いと感じる。寝つきが悪い。
- 「アレ、ソレ」が増えた。人に名前が出てこないことがある。
- 頭の回転が遅くなったように感じる。
- 疲れやすい、疲れが取れにくい。精神的な疲労を感じる。
- 足腰がだるい。

8.いつまでも若々しくいるために漢方ができること。

- ◎老化による心と体の衰えの予防と改善をします。
- ◎脳、目、耳の老化を予防します。(老人うつ、認知症、目の病気、難聴)
- ◎腰痛、ひざ、関節痛を予防します。
- ◎不安、イライラ、不眠を軽くします。
- ◎精神的に若々しくいることができます。

9.五臓のお話し

- 腎の精(陽、陰、気、血)を補うことで心、脾、肝、肺の四臓を元気にします。
- 腎と心がいつもちゃんと交通していると不安や不眠が減ります。
- 心(陽)が腎(陽)を助け腎(陰)が心(陰)を助けることで健康が保たれる。
- 腎と脾は総合依存関係にあり、脾が丈夫だと栄養を腎に送ります。
- 腎(陽)の働きが脾の働きを支えます。
- 肝と腎は同源です。腎の精は肝の血によって補われ、肝の血は腎の精から生まれます。
- 腎と肺 肺は酸素を含んだ水を全身に巡らせた後、腎に降ろす。腎は水を気化して肺に上げる。