

# 月刊 ゆがの通信

2020年4月号

発行：ゆがの薬局

## 新型コロナウイルスによる不安・不満からくる ストレス・うつ病！「ケアバランス」

### 「自粛」ムードが心身に影響

春は進学や就職・転職など新しい環境に変わることの多い季節です。気分も一新する反面、環境に慣れないことで緊張や不安な状態が続いてしまい、眠れない・疲れがとれない・頭痛・めまい・吐き気・皮膚のかゆみなどの体調不良を引き起こしてしまうことも多いです。この状況が長く続くと精神的なダメージとなって「うつ」へと発展してしまう可能性もあります。

そして、世界的に大流行している新型コロナウイルスも私たちの心身に影響を及ぼし始めています。ひとつはウイルスに感染する脅威や不安です。また、花粉症や風邪などの症状を感染と疑われる不安も多いということです。



もう一つは感染防止のためのいろいろな「自粛」による不安の拡大です。外出の自粛や制限などで自宅に閉じこもりざるを得ないという不安や欲求不満があります。一方、外出の自粛により販売店や飲食店などでは来店客不足

による売上や雇用の不安が増大しています。

### セロトニンで心身を整える

これらの脅威や不安、欲求不満などはストレスとなって蓄積します。蓄積したストレスは免疫機能や自律神経の働きを下げ、体調不良やうつ症状の原因となります。

ストレスによって生じる心と身体の不調の原因は私たちの脳内にある「神経伝達物質（ホルモン）」の過不足によって起こっています。例えば、ドーパミンは不足するとやる気がなくなり、多すぎると過食や依存症になります。ノルアドレナリンは不安やストレスに注意を促しますが過剰になるとパニックになります。心身の変調で神経伝達物質の分泌がコントロールできなくなり、不調の原因や病気になるってしまうのです。

ここで注目するのが「ケアバランス」という健康補助食品です。ケアバランスにはロディオオラロゼアというハーブのエキスが「セロトニン」という神経伝達物質の分泌量を調整する機能があります。セロトニンは「脳内の指揮者」ともいわれる神経伝達物質で、その一番の役割はドーパミンとノルアドレナリンの分泌

量を調整する機能で、心のバランスを保ち、落ち着きや精神の安定をもたらします。もう一つはメラトニンの生成を助けることで、質のよい睡眠の手助けをします。

春は本来、命が芽吹き成長するという伸びやかな季節です。ストレスやウイルスなどによるメンタル面でのダメージを「ケアバランス」で改善し、本来の姿を取り戻しましょう。



漢方療法推進会「ケアバランス」

(健康補助食品)

六〇袋入り（一か月分）

七、六〇〇円十税



「ケアバランス」についてののご相談は、質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

## 「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方  
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

# ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150  
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>



1ヶ月分 8200円(税込)