

月刊 ゆがの通信

2026年4月号

発行：ゆがの薬局

「うっかり」「多発は危険のサイン」 「ケアバランス」で頭「すっきり」!

「うっかり」は危険の第一歩

「うっかり」ミスをしてしまうと、物忘れをしてしまうこと多くなってしまう。物を置いたことを忘れたとかなら良いですが、やかんを火にかけてたことを忘れたとか、信号を見落としたりなどをうっかりミスしてしまうと命の危険になりかねません。



人は「うっかり」をしてしまうのは集中力や記憶力が低下してしまうからです。では、なぜ集中力や記憶力が低下してしまうのでしょうか。

一つ目の理由は加齢によるもので、老化によって脳が委縮して認知機能が低下してしまった場合です。

二つ目は病気によるものです。認知症が最も多いですが、脳梗塞や脳内出血などにより脳の機能が低下してしまうことも原因となります。

三つ目は脳疲労によるもので、年齢に関係なく起こることが最大の特徴です。脳疲労は慢性的な疲労やストレス

睡眠不足などにより脳の機能が一時的に低下・停止してしまうことです。現代社会ではスマートフォンやパソコンの見過ぎ使い過ぎにより脳内で情報があふれてしまうことで深刻な脳疲労の症状がみられます。これが原因と考えられます。

「セロトニン」がキーポイント

人の心をつかさどる主な神経には三つあって、それぞれ脳内の情報伝達物質として「ドーパミン」「ノルアドレナリン」「セロトニン」を分泌しています。

人がストレスにさらされた時に分泌されるのが「ノルアドレナリン」で、集中力や注意力が増して不快な状態と戦ってくれます。しかし過度のストレスにより分泌量が減少すると無気力・無関心になり、さらに減少するとうつ症状が現れます。一方で「ドーパミン」が分泌されると楽しさや心地よさといった感情が生まれやすくなりますが、出すぎると過食症やいろいろな依存症を引き起こします。

そこでこれらの神経伝達物質の分泌量を調整し「心の落ち着き」をもたらしてくれるのが「セロトニン」です。心のバランスを保ち健やかな生活において「安らぎと調和」を担ってくれます。しかしストレスによって「セロトニン」の分泌

が不足すると集中力は低下し、頭は重くなり、記憶力も低下して「うっかり」が増えてきます。ですから「セロトニン」がきっちり働ける環境を作ることが自律神経のバランスを整え「うっかり」を減らすキーポイントです。

古くから北欧で健康維持のために愛飲されてきたハーブとしてロディオラロゼアにはセロトニンの分泌を促す働きがあります。そして、このロディオラロゼアを主成分としているのが「ケアバランス」です。

環境の変化の大きい春だからこそ、脳内環境の正常化を「ケアバランス」でサポートしてみたいかがでしょうか。

- ・漢方療法推進会
- 「ケアバランス」(健康補助食品)
- 六〇包入り(一か月分)

七、六〇〇円+税



「ケアバランス」についての相談は店頭だけでなくお電話でも受け付けています。お気軽にご相談ください。

「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 7,600円(税別)