

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(*^^)v



～前回のおさらい～

先月号は『お薬沢山飲んでませんか?』というテーマでした。
たくさんのお薬があると、副作用による健康被害の心配があります。
薬の飲み過ぎによる健康被害から身を守るためには…

過去のきよら通信は
コチラのQRコード⇒



①お薬手帳の活用

市販薬も記入し、腎臓に負担の少ない種類の薬を処方してもらいましょう。

②体調不良時の飲み方を確認

下痢や発熱時にも飲み続けて大丈夫なのか確認しましょう。

③かかりつけ薬剤師さんを作ろう

診療科目をまたいだりして医師に相談しづらい場合は薬剤師さんを頼りにしましょう。
お薬との向き合い方について、今一度確認してみましょう。

📌心の持ち方が人生の長さを決める

このご時世、不安にとりつかれてしまっているはいませんか。
人間には喜怒哀楽といった感情がありますが、ときに感情は
制御不能になることもあります。
怒りや不安のエネルギーは、腎臓の機能を弱めます。
大切なのは、どの感情にも極端に偏り過ぎないことです。



📌怒りや不安による腎臓への影響とは?

人間は怒りや不安を感じると、アドレナリンというホルモンがでます。
このホルモンは、血糖値を上昇させたり、血圧や心拍数を上げたりするので、すぎには
要注意です。実は、感情が安定している人は長生きであるという研究結果もあるのです。
アドレナリンがすぎないようにコントロールするには、どうしたらよいのでしょうか。

📌病は気から?

仏教用語で「心身一如(しんじんいちにょ)」という言葉があります。これは、心と体は一体の
もので、分けることはできない、一つのものの両面であるということを意味しています。
西洋医学では心と体を切り離して病気の治療をしますが、東洋医学で心と体のつながりを
重視するのは、この心身一如の考えからきていると言われています。



📌心と体はつながっている

例えば、こんな場面を思い浮かべてみてください。
大きく背筋を伸ばして空を仰ぐと、心が軽く前向きになったという
経験はないでしょうか。また、笑顔でスキップをしているときは
悲しい事を考えられない…という話もあります。

感情をコントロールする方法

ネガティブな感情をコントロールするのは、意外と簡単だったりします。脳は単純で、ちょっとした動作でコロッとだまされてしまうんですよ。



方法その① 口角をあげて笑顔を作ること😊

口角をきゅっとあげる(または箸を横向きにくわえる)と、笑顔に似た表情になります。笑顔を意図的に作るだけで、幸せホルモンであるセロトニンが分泌され、不思議と楽しい気分になってきます。また、口角を上げることで、表情筋が鍛えられるので、ほうれい線が消え顔色が良くなりいいことづくめ！イライラ不安な時こそ、だまされたと思ってやってみてください。(いまならマスクをしているので、意図的にニコッとしていても怪しまれません！笑)

方法その② 体を動かす

軽めのジョギングやウォーキング、サイクリング等一定のリズムで体を動かす運動がオススメです。このようなリズム運動は、心のバランスを整えるセロトニンが分泌されるので、不安に駆られているときも効果的。20分運動するだけで、1日効果が持続すると言われています。



体の声に耳を傾けてみませんか

こんな生活習慣も、気持ちをどんよりさせる原因の一つなんです。

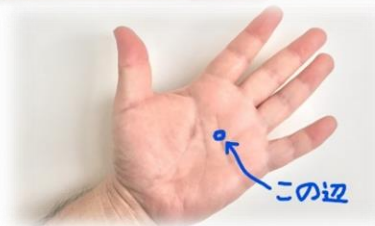
- ・甘いものの摂り過ぎ→血糖値が乱高下して、情緒不安定に。
- ・食品添加物やジャンクフード→脳の機能を低下、腸内環境にも悪影響。
- ・睡眠がとれていない→睡眠不足は自律神経のバランスが崩れ、イライラのもとです。
- ・腸内環境の乱れ→腸内環境が良好だと免疫力UP、精神的にも安定しやすくなります。

なんと、ネガティブな感情を遠ざける方法は、透析を遠ざける基本と一緒に！

心の健康＝腎臓の健康でもある、という事がわかります。

5月にオススメのツボ

今月のツボは手のひらにある“労宮(ろうきゅう)”というツボです。場所は手を握ったとき、中指と薬指があたる部分の間にあります。そのツボを反対の手の親指で、いた気持ちいと感じる強さで10回ほど揉んでみましょう。このツボは精神を安定させてくれます。ストレスが溜まっているときに押すと痛く感じます。



口
命
くちつしめば
いのちながかれ
きながく
こころはまるく
はらたえず
氣
心
氣
心

“氣は長く 心は丸く 腹立てず 口つつしめば 命長かれ”
とはよく出来た言葉ですね。いつもこんな心の持ち方で
穏やかに過ごしていきましょう♪

純炭粉末

公式専門店