平成二七年度
セオ薬局お客様
健康勉強会その①

セオの健康告知板 和人参

新年度が始まった平成二十七年四月十六日（木）、今年第一回目の〝お客様勉強会〟が金生町ビル八階で開催され、二十四名の御参加をいただきました。

『自律神経と免疫～若甦の力～』と題し、日東薬品工業株式会社、上田秀先生のお話です。

自律神経と免疫～若甦の力～

「自律神経と免疫
～若甦の力～」
講師：日東薬品工業株式会社
上田　秀先生
平成 27 年 4 月 16 日（木）
金生町ビル 8 階

自律神経の働きを高めて 免疫力もアップ！ 冷えと心身の疲れに効く〝若甦〟

『若甦』は昭和四十六年に開発された、〝薬用人参〟を主体としたロングセラーの滋養強壮剤です。

肉体疲労と精神疲労、両面に着目し、血流を改善し（注1）**身体を内側から温めて**、人間が本来持っている自然治癒力（免疫力）や、自律神経の働きを高めて、根本から元気にしてくれるものです。

『若甦』は各シリーズ商品で、**交感・副交感、どちらの神経の働きも高めて**くれます。

（注1）胃の内側には〝太陽神経叢〟という自律神経の集まった部分があり、ここを温めると各臓器が活性化されます。〝若甦〟は身体を内側から温めてくれるものです。特に朝一番の若甦のお湯割りは効果的です。

自律神経ってなに？

〝自律神経〟とは、様々な環境の変化に対応するために調整をしてくれるもので、自分の意志では、動かす事が出来ません。自律神経には、**リラックス型の副交感神経**（※1）と、**活動型の交感神経**（※2）の二つがあります。

※1緊張をほぐし、体を休ませる。夜の神経。
※2エネルギッシュに動いたり、ストレスに対抗するための態勢にする。昼の神経。

免疫の働きと自律神経

〝自律神経〟は免疫の働きを支配しており、交感・副交感、両方が高いレベルで良く働いてバランスが取れている事が大事なのです。

副交感神経（リラックス型）が働くと、心拍数が減り、血管が拡がり血流が促されます。血圧が低下し呼吸が深くゆったりになります。胃腸等から消化液を分泌させ、排便を促します。

免疫系では、**リンパ球**（ウィルスに作用する白血球）の分泌が**増加**します。しかし、過剰になりすぎると、抗原に対して、必要以上に過敏に反応し、アレルギー症状やアトピーを発症したり、うつや気力減退が起こる事もあります。

他方、**交感神経**（活動型）が働くと心拍数が増え血管が収縮し、血圧が上昇します。呼吸は浅く速くなります。胃腸等、消化管の働きを抑え、体を活動的にします。緊張や興奮した時にも働きます。

免疫系では**顆粒球**（細菌に作用する白血球）の分泌が**増加**します。しかし、過剰になりすぎると、活性酸素が発生し、炎症を起こし、自らの組織を破壊します。血行が悪くなり、高血圧や心筋・脳梗塞、ガンや潰瘍、糖尿病

等を引き起こす事もあります。
又、自律神経はどちらかが過剰に働いても**血流障害**になり、(注2)**低体温**になります。低体温になると新陳代謝の低下、血行不良、酵素活性低下による内臓機能低下、免疫力低下、自律神経・ホルモンバランスの乱れ等々、様々な悪影響を招きます。

自律神経の偏り ＋ **ストレス** ← **病気**

(注2)体温が1℃下がると…
- 基礎代謝が12%低下
- 酵素活性が50%低下
- 免疫力が37%低下

ガン細胞が最も好む体温は35℃です。

冷え・低体温を改善し、自律神経のバランスを整えれば、病気は治る！

―元気な毎日の為には―

- **朝一番に温かいものを飲む。**
  （若甦内服液のお湯割り）
- **過剰なストレスをかかえ込まない。**
  （人生七割で良しとする）
- **身体を温めるもの（陽性食品）を食べる。**
  （パン・コーヒー・アイス等を控える。詳しくは店頭で）
- **シャワーではなくお風呂につかる。**
- **人に感謝する。**
- **〝笑い〟で免疫力アップ**
  （作り笑いでも効果あり）
- **午前七時起床、午後一〇～一二時就寝。暗くして寝る。**
  （メラトニンや成長ホルモンが分泌される）
- **爪もみをする。**
  （薬指→交感神経アップ。
  それ以外の指→副交感神経アップ）
- **腹式呼吸を行う。**

あとがき

最初に皆さんで若甦内服液のお湯割りをいただいてから、勉強会がスタートしました。上田先生からは、腸内細菌（腸内環境）が脳、心、行動、免疫力にまで影響を与えているという話や、「ＡＬＡ」＝「５－アミノレブリン酸」という天然アミノ酸がミトコンドリアを活性化し、瑞々しい若さと元気を保ってくれるものである事。(注3)「ＡＬＡ」ががん、糖尿病、マラリアといった病気や、認知症にまで効果が期待されている、先端の研究素材であること等も、お話いただきました。
忙しすぎる現代社会は、ストレス過多やうつ、低体温の方が増えています。加えて環境の悪化も深刻です。
自律神経の働きが乱れ易く、心身が疲れ易い春先にこそ〝若甦〟シリーズをぜひお役立て下さい。

(注3)「キラリスＡＬＡ」お取扱いしています。