



メッセージふろむサンシド

発行者：三資堂製菓株式会社 住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TEL078-708-5121

人生の3分の1

「ああ、よく寝た」と気持ちよく目覚めたのは誰もの願いです。しかし、エジソンが白熱電球を發明して以来、人の生活はほとんど夜型に移行し、睡眠障害を訴える人が増えており、交通事故やタンカーの座礁事故など多くの重大事故の背景に睡眠障害があるとされていきます。



最近特に中高年の男性の間で問題になっているのが、睡眠時に時々呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」。肥満などで気道が狭くなり、呼吸ができなくなる症状です。夜中に突然苦しくなると目が覚め、睡眠不足となり、昼間の眠気や頭痛を訴え、酷い時は筒前肢にもつながります。そもそも睡眠をコントロールしている脳の中の「体内時計」と実際の生活のリズムがずれているため、このような症状を起しているものと思われれます。

人間は体内に二十五時間周期の時計をもちながら毎日一時間ほど時計を進めて二十四時間周期にリセットして生活していると言われています。この時計をうまくリセットできるかどうかが快適な睡眠の手掛かりとなってきます。

「朝起きて明るい光を浴びる」というのが一番の方法だそうです。「どうも最近寝つきが悪い」という人は、朝一番にすぐに窓を開け朝日を浴びて思いっきり深呼吸することをお勧めします。また医師のアドバイスによると、夜テレビを見ずに部屋を暗くして静かな音楽に耳を傾けると睡眠誘導に効果があるようです。

毎日の睡眠時間が八時間なら、人生の3分の1を有する貴重な時間。毎日を快適に過ごすためにも睡眠をもう一度見直してみてもいいかがでしょうか。

まつ毛に嬉しい美容液誕生

長年の毛髪研究から生まれました

お顔の印象は目元の印象で決まります。「目元の印象」は、まつ毛の太さ・長さ・濃さ・濃さで変わります。豊かなまつ毛は瞳を大きく見せ魅力的な目元を作るからです。

マスカラや付けまつ毛などによるダメージや年齢を重ねた方の「まつ毛が少なくなった」「まつ毛にボリュームが無くなった」「まつ毛が短くなった」等、まつ毛に関する悩みをお持ちの方のため、育毛専門メーカーの当社が、長年の毛髪研究に基づいて開発したクオリティの高いまつ毛美容液「アラボヌール アイラッシュセラム」が誕生いたしました。

最新の毛髪研究により、パラクロレラケスレリ細胞外多糖体やセイヨウアカマツ球果エキス、アカツメクサ花エキスなど七種類の美容成分を配合したアラボヌール アイラッシュセラムで魅力的な目元を手に入れてください。

発売は三月二十一日よりで、5グラム入り（2ヶ月分）3800円（税抜）です。

長年の毛髪研究から生まれたまつ毛美容液

- 素まつ毛に自信!
- 美しいまつげを保持
- 目元やお肌にやさしい

ノンシリコン
界面活性剤フリー
アルコールフリー
オイルフリー
合成香料フリー
合成着色料フリー

＜全成分＞ 水、B.G.、キサンタンガム、アカツメクサ花エキス、アセチルアミノ酸、アラビノガム、1,2-ヘキサノール、フェニルアラニン、メチルグルコシド、セトステリルアルコール、ジステアリン酸、ペンチン酸、グリセリン、加水分解ケラチン（羊毛）、グリセリン、アラントイン、EDTA-2Na、チトステリン、メチルパラコクソール

＜まつ毛美容液＞
アラボヌール アイラッシュセラム
＜容量＞ 5g ¥3,800(税別)

パッチテスト済み
※ 目の周りに塗ると、かゆみや腫れが生じることがあります。

＜使用方法＞
●まつ毛の根元から、まつ毛全体をなすように先端に向かってやさしく塗布する。
●マスカラの下地として使用される場合は、まつ毛美容液を塗布後、乾いたのを確認してからマスカラを塗布してください。
●この製品は、1日1回の使用を推奨しております。

● 朝晩、洗顔後の清潔なお肌にご使用ください。
● 美しいまつ毛を保つため、毎日のご使用をおすすめです。

一口メモ



いきいきライフのために一カ玉に隠れる病気 Q&A-1

Q カユミの原因にはどのようなものがありますか
A 古くから「皮膚は内臓を映す鏡」と言われてきたように、内臓に隠れた病気の症状の一つとして、皮膚のカユミが現れることがあります。このような内臓病変に伴う皮膚症状を「デルマトローム」と呼びます。
 全身のカユミが続く場合には、糖尿病、甲状腺疾患、悪性腫瘍、鉄欠乏性貧血、原発性胆汁性肝硬変（次回説明）等の疾患が隠れていないかを念頭に置いてください。他に、慢性腎不全、閉そく性胆道疾患などでもカユミが出現しますが、それぞれ腎機能低下や黄疸などの特有の症状で、原因疾患の診断がなされていることが多いので、隠れる内臓疾患には当てはまりにくいと言えます。また皮膚の乾燥もカユミの原因となります。

ミニ百科ーピラミッドその17

ピラミッドはなぜ作られた？4

1888年に、天文学者のリチャード・A・プロクターは、大ピラミッドは巨大な天体観測所だという説を発表しました。その説は、大ピラミッドは最初、大回廊の一番上の高さまでしか作られず、上昇通路と下降通路の接点に水鏡を置き、星を映して観測したというものです。
 その後、やはり天文学者のダンカン・マクノーグトン氏は、プロクターの説にいくつかの修正を加えました。大ピラミッドの大回廊は天文台で、上下の通路はシリウス星の観測所だったというのです。シリウス星が日の出の直前に東の空に現れた時にナイル川の氾濫が始まると言われており、このような大きな観測所が必要だったのだと考えました。
 この二人の説では大ピラミッドは天体観測所として利用されたのち、クフ王が自身の墓とするため上部を作らせたと言及しました。



