



# メッセージふろむサンシドー

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

## 心の声

一家団欒の場にテレビは無くしてはならない物です。しかしそのスイッチを一晚切ってみると、どうなるでしょうか。いつもとはちよつと違う家族の憩いの光景が浮かんでこないでしょうか？ 県によっては月一回ノータレビデーの取り組みを実施しているそうです。テレビをだらだら見るなど、子ども達の生活リズムの乱れを是正するのが狙いで、もちろん強制ではありません。あらためて親子で会話するなど気恥ずかしいといった声もあるかもしれませんが、時にはそんな気持ちを味わうことも新鮮だと思えます。慌ただしい日々の中で家族が一つの時間を共有するという事は、その大切さを再認識するきっかけになるに違いありません。

子どもが長時間テレビなどを見る弊害は以前から指摘されてきました。睡眠不足で食欲がなく朝食を抜いたり、排便リズムに影響が出たりもします。朝から疲れやすいと学習意欲もそがれます。また、体力低下やコミュニケーション能力の欠如などとの関係も考察されています。子ども達のこうした変化を受けノータレビデーの実践は近年全国に広がっています。

その結果「家族の会話が増えた」「時間の使い方が広がった」など、多くは好意的な反応のようです。もちろん留守番をしている子供の寂しさを紛らわす等のテレビの効用もあるのですが、大事なものはテレビ漬けにならないよう工夫してみることです。

テレビを消した時、子どもの顔をどう親たちのほうへ振り向かせるか、普段から子どもへの関わり方や、親の対話力も試されていると思います。テレビのほかに「ノーゲームデー」「ノーインターネットデー」「ノー携帯電話デー」などもあってもいいのではないのでしょうか。もはやこうした便利な機器を手放すことはできないだけに、子どもの成長に有害とならない適切な使い方を考える、それが大人の務めではないでしょうか。



## 年齢を重ねた大人髪用

### スタイリング剤誕生

髪のポリリウムが気になり始めた大人のためのスタイリング剤が誕生しました。

- 髪が細くなってきた
- 髪のポリリウムが無くなってきた
- 髪がパサつきがちで艶が無くなってきた
- ヘアクリウムを使うと髪がペタツとしてしまう
- スタイリング剤による頭皮のトラブルが気になる
- 髪質にあったスタイリング剤が見つからない

こんな方のために作られた新感覚のスタイリングクリーム「ポリリウムアップ スキヤルクリーム」は、頭皮のトラブルを気にすることなく地肌から髪まで塗布できます。だからケラチン蛋白の力で髪を根元からふんわりポリリウムアップさせ、髪のダメージを修復すると共に、椿油が髪に艶を与え、コラーゲンや亜鉛酵母エキス、さらにはATPの働きで頭皮も同時にケア出来るのです。

「ポリリウムアップ スキヤルクリーム」は髪と頭皮を同時にケアしながら根元からポリリウムアップさせる、まさに大人髪専用のスタイリング剤です。容量145g（標準使用で約二か月分）で、¥2800（税抜）です。



## ミニ百科—ピラミッドその11

### 王家の谷

王家の谷に初めて墓を作ったのは第十八王朝のトトメス一世で、紀元前1510年頃と考えられています。王家の墓から数百、数千メートル離れたナイル川の流域に面したところには、深い谷間に眠る王たちを礼拝するための葬祭殿が築かれました。しかし、やはり墓泥棒は次々と王家を荒らしまわったのです。墓泥棒に踏み入られることなく、三千年以上もの間静かに眠り続けていた王墓は、たった一基しか発見されていません。それは第十八代王朝の少年王ツタンカーメンのもので、ツタンカーメン王の墓は1922年にイギリス人のハワード・カーターによって発見され大きな話題となりました。墓泥棒たちの侵入を逃れるために作られた墓地は王家の墓の他にも王妃の谷や貴族の墓がありました。



(カイロ博物館所蔵)

## 一口メモ



### いきいきライフのために—高齢者のふらつき・めまいの特徴

高齢者では脳血管を始めとして動脈硬化症が進んでいきますが、一般的にふらつき・めまいを自覚する頻度が高くなります。また高齢になるにつれて複数の薬を内服している場合が多く、例えば降圧剤、利尿剤、抗不整脈剤、精神安定剤、鎮痛剤等数多くの種類の内服薬がふらつきの原因になっていることがあります。さらに高齢者では、いろいろな感覚が衰えており、筋肉の低下などが複数に組み合わさった結果、ふらつきを生じている場合もあります。この場合は原因の特定が困難な場合があります。

高齢者のふらつきの場合には、脳血管障害が隠れていないか、内服中の薬の影響がないか、その他の原因がかみ合っていないか、医療機関を受診して見極める必要があります。

今回はふらつき・めまいの代表的な疾患について説明します。

