メッセージふろむサンシドー

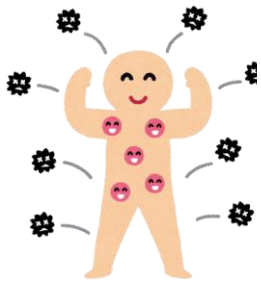
発行者：三資堂製薬株式会社　住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10　ＴＥＬ078-708-5121

「笑い」と「揉み」の効用

人が持っている六十兆個分の二兆個、重さにして1Kg、一日に百億個が入れ替わるモノ。これは私達の身体を構成する免疫細胞の事です。「免疫」とは、体外からの病原菌の侵入によって生産される抗体が、一度かかった病気に再び罹らないようにする予防というものですが、これは免疫の一面。免疫は身体の全体に張り巡らされている様々なシステムと深い相関関係にあり、体内システム全体に関わっており、これらが一生懸命働いてくれることで私たちの身体は守られています。

がん細胞を退治するＮＫ細胞は、十五歳前後をピークに加齢とともに減少し、免疫全体をコントロールするＴ細胞系は、ほとんど新生児期に補充され、その後十分に補充されることはありません。したがって老化に伴って免疫機能は低下していきます。さらに日々の様々なストレスにさらされる事でその傾向は加速し、感染症やガン、そして生活習慣病などの発症が増大します。そのため自身の免疫細胞を活性化させる必要があり、具体的には禁煙・飲酒を控える・質の良い睡眠などがありますが、簡単かつ誰にでもできる方法があります。それは「笑い」と「揉み」です。

「笑い」は、私たちの自律神経に変化をもたらし、身体の様々な器官に刺激を与えます。この時、笑いによる脳への刺激が、神経ペプチドという免疫機能活性化ホルモンの分泌を促進し、ＮＫ細胞は活性化してさらに強力な戦士となってがん細胞などを攻撃します。



次に「揉む」ですが、人差し指と親指で爪の生え際のかどを十～二十秒、少々痛いぐらいにつまむとリンパ球が増え副交感神経が優位になって免疫力が高まると言われています。あまり厳密な位置にこだわる事なく両手の親指・人差し指・中指・小指を揉んでください。ただし、薬指は交感神経を刺激し、逆効果とあるので揉まないようにしてください。

何をするにも身体は資本です。この簡単な方法を早速行ってみてはいかがですか。

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、まつ毛に関するお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「ララボヌール 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最新美容成分を配合したララボヌール 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。

５グラム入り（２～３ヶ月分）３８００円（税抜）で好評発売中です。

一口メモ

いきいきライフのために　ー　カユミに隠れる病気 Q&A-2

Q 悪性腫瘍もカユミの原因になりますか？

A 表面が黒褐色で、軽く盛り上がった状態で皮膚にぴったり張り付いたように見えるできもので、脂漏性角化症という疾患があります。この脂漏性角化症は良性腫瘍ですので治療の必要はないのですが、短期間で多発し、しばしばカユミを伴う場合があります。

この現象はレーザートレラ徴候と呼ばれ、胃がんなどの内臓悪性腫瘍が隠れている場合があります。

また、悪性リンパ腫や白血病など血液系悪性腫瘍で皮膚のかゆみが初期症状となる場合があるので注意が必要です。

ミニ百科ーピラミッドその 18

ピラミッドができるまで - 1

クフ王の大ピラミッドは、世界最大の巨石建造物です。古代エジプトの人々は、現代の高性能な機械とは比べようのない簡単な道具だけを利用して、重く巨大な石を正確に積み上げていったのです。それにしても、今から四千五百年もの昔に、いったいどのようにしてあの様な巨大なピラミッドを建設したのでしょうか。

当時の王たちは、王位に就くとすぐに死後新たに始まる永遠の生活の為に、ピラミッドを作る準備を始めたと言います。まず最初に行なわれたのは、有能な建設大臣に設計図を作らせることでした。パピルスに紐を使って方形のます目を作り、いろいろな角度から見たピラミッドの図を書き、さらに縮小模型も作られたそうです。

設計が終わり建設地が決められると、エジプト中から建設作業をする人が何万人も集められました（続く）