

## 最高管理職になりストレスが

仕事のストレスによって、検査には現れないからだの変化に気づくきっかけがあったのは39歳で最高管理職に就いた女性。

マスクをかぶれたのか、顔面の目の下あたりに皮疹が出ています。エッセンスのサンプルをつけていたら、少しラクになってきたと報告に來られました。

血流観察会を開催していたので、やってみましょうということに。測定の準備中に、過去に撮影した某製薬会社の支店長の結果を見せながら、「重責下でストレスがかかり、仕事帰りに一杯やる生活を繰り返したら、この血管像になったのですよ」と。

さて、実際に測定してみたら、やはりストレスが半端じゃないのでしょうか、心配したとおりの血管像でした。

生活状況を聞いてみると、朝食はとらずにコーヒーだけ、夕食は作るヒマがないので弁当などを買ってきて食べる。

運動は週1回のホットヨガ。コロナ禍の前は町の中心部にいたので、ストレス発散に仕事帰りは居酒屋へ、といった生活の繰り返し。今年も健康診断は問題なしだったので安心していただけそう。

兄弟も両親も高血圧なので、降圧剤を服用中とのこと。過去には、ある漢方薬局でやはり「生活習慣を正しなさい」といわれていたといいます。

そのとおり、未病のうちに生活を正しておけば病気にまで進展しません。「今日の結果を、仕事場の机の前に貼ってお

## 店頭から「にんちには」

第155回

からだの変化に気づくきっかけ  
生活習慣を正すことで健康維持

ストレスの蓄積や食生活の乱れが、健康に悪影響を与えるケースも。未病のうちから早めに対処することが、何よりも大切なのです。



いてください」とお伝えしました。

そうとうショックを受けた様子で帰りましたが、その後、生活習慣を正してくれていればいいのですが。

## 気長に食生活の改善を

3年前から生活環境がガラリと変わったという、70歳代の女性。ご主人が亡くなり、1人暮らしの弟さんと同居することに。

もともと野菜があまり好きでないので、どうしても野菜不足に。料理も得意ではないため、スーパーで寿司を買うなどして、食べていたそう。弟さんの食事の好みと少し違うこともあり、その点も問題なのでしょうか。

最近、腎臓の機能の状態を表すe-GFRが、少し高いという健康診断の結果が出たそう。他の検査値は正常値とのことなので、まだ正常に戻る力はしっかりあると思います。

からだが警告してくれているのですから、今のうちに生活に変化を入れていきましょう。薬を飲む代わりにだと覚悟を決めて、食生活改善をしてください。気長に意識していけばいいと思いますよ。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ  
宮川季士先生

### プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「栄養バランスの偏りに注意しましょう」

