

## 「時の流れ」「水の流れ」そして「血の流れ」

～血流こそが健康の源泉。意思をもって血の流れの改善を～

お世話になっている内科医から血流確保に向けて日常的な心構えを教わりました。シャワーよりも入浴、ヨーグルトは温めて、バナナも温めて、筋トレよりも簡単なストレッチ(背伸び、手のひら指圧、深呼吸等)と簡単なことばかりでした。

しかしながら、血液の流れに関しては厄介なことが一つあります。それは、時とか、水のような『主語』となって、血液を流してくれるものがないということ。つまり、時の流れに身を任せていても「血流は良くなるらない」。体内の血液は水で流せない。他人任せではなく、自分が主語となり、血流をよくするという明確な意思を持たない限り血流は改善されないということです。

ここで最後の難関が待ち受けています。血流は、心拍・体温と同じように、自分の意思、つまり脳からの命令でコントロールすることは不可能なのです。緊張した時の「心臓パクパク」を意思で制御できたら、あるいは、発熱時に「解熱」を意思で制御できたら、どんなにか素晴らしいことか。

ここから少し解説調になりますがご容赦を。血流自体は制御できませんが、血管の周囲に張り付いて血管を緊張させたり緩めたりして血流を左右しているものが自律神経と言われるもの。これも「自律」と称

されるように私たちの意思では制御できないものです。しかしながら、自律神経は交感神経と副交感神経で構成されているため、「緊張・活発」をもたらす交感神経が優位になりがちの中で、これを呼吸により意識的に「緊張を緩める」「血流を良くする」をもたらす副交感神経を優位にすることが可能なメカニズムになっているらしいとのことでした。

説明が長くなりましたが、呼吸自体は、自分の意志で制御できるので、呼吸により結果的に血流を自分の意思の下に置くことができるということになります。そういえば、子供の頃、緊張した場面では「目を閉じて深呼吸」と教わってきました。内科医いわく、「4秒かけて鼻から吸って、6秒かけて口からゆっくり吐き出す、へそを引っ込めながら」。これにより、緊張が解けて、血流がよくなり、慢性的な肩こり・頭痛の改善も期待できる。さらに、仕事の面でも、運転する前、商談の前、プレゼンの前の緊張ほぐしに有効。そして、ゴルフのショットにも…?

最後に、「目を閉じて何も見えず…」目からの情報を遮断することも心の平静・血流を保つコツです。この歌詞は谷村新司でしたね。深呼吸、いつでもどこでもできます。さあ、始めましょう。気長に、地道に。

以上

JASRAC 出 1714462-701



## 当組合からのお知らせ (平成29年11月末までの変更分)

### 事業所統合

株式会社ジェイオー中部事業部

株式会社ジェイオー関東事業部

株式会社ジェイオー北陸事業部

株式会社ジェイオー九州事業部

株式会社ジェイオー

### 事業所所在地変更

トヨタ部品埼玉共販株式会社  
さいたま市北区 → 埼玉県上尾市

株式会社トヨタモデリスインターナショナル  
東京都杉並区 → 東京都調布市

株式会社トヨタホームさいたま  
埼玉県久喜市 → 埼玉県岡岡市



みんなのお悩み、いろいろ解決!

## ジェネリック医薬品を活用しましょう!



みなさまのおかげで、当組合の使用率は72%で全国平均以上です。引き続きご協力よろしくお願いたします!



お悩み 1

毎月かかる家族みんなのお薬代がたいへん・・・

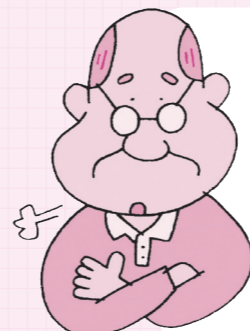
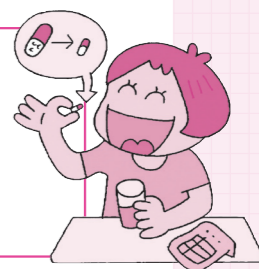
ジェネリック医薬品なら、5割程度、中にはそれ以上安くなる場合もあります!



お悩み 2

今飲んでる薬、飲みにくくて・・・

ジェネリック医薬品は、実績ある先発医薬品の特許切れの後に出てくる薬。形や大きさを変えたり苦みを抑えたり、後発品ならではの工夫がされたものもあります。



お悩み 3

安くなるのはいいが、自分に合うのかわからん・・・

「分割調剤」によって短期間だけ試してみることも可能です。お試し期間終了後、元のお薬に戻すことも可能です。



### ジェネリック医薬品とは

先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に同じ有効成分で製造・販売される医薬品です。開発時間と費用が抑えられるため、その分価格が安くなります。新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。新薬とは異なる添加剤が使用される場合もありますが、有効性・安全性・品質について、国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしています。有効成分は、長年、実際に利用されてきた実績があり、さらに、飲みやすさなど、さまざまな工夫が施されたものもあります。

まずは、医師・薬剤師に相談しましょう!



※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

※実際の支払金額は、薬代の他に技術料や管理料等が加算されます。薬代の差額が少ない場合など、お支払い合計金額は変わらない、または高くなる場合がありますので、医師・薬剤師にお問い合わせのうえ、ご変更ください。