

## オススメ健康情報 「日光浴で幸せホルモンを増やす」

立春を迎え、梅の花が見られるようになりませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

世間は変わらずコロナのニュースばかり。何かと気が滅入りがちですが、そんな時ほど、外へ出て外気に触れるのはいかがでしょうか？

天気の良い日であれば、陽の光を浴びることができますし、それによる健康メリットもいろいろ知られております。

中でも適度に日光浴をすると「セロトニン」という神経伝達物質が分泌され、普段の私たちの精神安定に大きく影響を与えているようです。



「セロトニン」は別名「幸せホルモン」と呼ばれている理由からも、その効果を伺い知ることができます。

また「セロトニン」を分泌する神経はウォーキングすることで、さらに活性化するようです。

ウォーキングすれば、自ずと血液の巡りも良くなりますし、健康に良いことは想像に固くありません。

最近、コロナウィルスのワクチン接種への期待と不安がいろいろ囁かれています。いずれにしても私たち一人一人が自然の力を上手に取り入れ、健康維持を図ることができれば、きっとコロナウィルスの早い終息に繋がるはずとっております。

依然、寒さの厳しい日が続いておりますが、体調を崩しやすい時期でもありますので、どうぞお体にご自愛くださいませ。

## 三旺お勧めスイーツ 第4回目

2月といえば、バレンタイン。2月14日のバレンタインデーは、日本だけでなく世界各地で「愛の誓いの日」とされており、英語での表記は「Saint Valentine's Day」。

起源について調べてみました。ローマ帝国時代にまで遡り、元々2月14日は女神である「ユノー」の祝日という説や、ローマ皇帝の迫害を受け殉教した「聖ウァレンティヌス（バレンタイン）」に由来するという説など諸説ありそうです。



### 「ダンデライオン・チョコレート」

世界10ヶ国以上のカカオ農園から良質な豆を直接買い付け、選別、ロースティング（焙煎）、テンパリング、成型、ラッピングまですべての工程を自分達のファクトリーで行っています（HPより）。とにかく美味しいです！ちょっと高価ですので、プレゼントする側も食べたい！と思っちゃいます（苦笑）ので、コロナ自粛のご褒美に、ご家族で食べてみるのはいかがですか。

オンラインでも購入できますので、ぜひHPを覗いてみてください♪

Dandelion Chocolate Japan 株式会社

東京都台東区蔵前4-14-6 電話 03-5833-7271

ダンデライオン・チョコレート 検索

オンラインショップはこちらから



先月号の「新春特別企画 パズルで脳十」に多くの方から応募頂き誠にありがとうございます。答えは「ウシドシ（丑年）」でした。終了いたしました。当選されました皆さまは近日中に商品を送らせて頂きます。

## 健心コラム

### 第四章 残薬とポリファーマシー ～健康なあなた一度8種類の薬を飲んでみますか！～

知り合いの方のお母様（96歳）の服用薬剤の残薬について考えてみたいと思います。

聞くとところによるとそのお母さまは高血圧、胸やけ、ふらつきに加えて最近認知症が進んできたとのことでした。8種類の薬剤を定期的に処方されて飲み忘れなどので残薬がありました。かかりつけ医の先生にはかなり以前から診てもらっているようで、変化がなければ同じ処方がかここ数年出ていたようでした。

筆者は医師でも薬剤師でもないので診断・治療に関してはわかりませんが、同じ薬を数年も飲んでいることに疑問を感じ、その知り合いの方になんでそんなに飲んでいるか聞いたところ、1つの薬剤は数年前に胸やけがするといって追加された薬が今でも出ているとのことでした。



人工的に作られた医薬品は人体にとって異物であるので、治療によりよくなったら、その薬をやめることは当然ではないでしょうか、ということをお話しました。

その方はさっそく先生に胸やけを治す薬などいくつかの薬剤を減らしてもらったそうです。そうしましたら、以前より元気になったようだと言っていました。

あくまでも個人的な意見ですが、病気でもない筆者でも毎食後8種類の薬剤を飲んだら、健康な体でも何らかの影響があるのではないのでしょうか。

皆さんはどう思いますか？今は薬の管理はかかりつけ薬剤師がすることになっているので、疑問に思われたら相談してみてもいいのではないでしょうか。

ということで次回は高齢者と医薬品とかかりつけ薬剤師に関して書きます。

## AI〈エーアイ〉入門 ～中国で実用化された失明診断～

糖尿病の患者さんが血糖値のコントロールを上手く行うことができず、高血糖値状態が続くことによって引き起こされる糖尿病性合併症。

その合併症の一つである糖尿病性網膜症の診断に、中国の広東省では2019年に眼底スクリーニングによって糖尿病性網膜症・緑内障・加齢黄斑変性の3疾患を診断し、失明リスクの軽減を目指すAIシステムが実用化されたそうです。

なんと、眼科医でなくても眼底スキャン\*からレポート作成までを10秒で行うことができ、診断精度は検査経験が豊富な医師にも匹敵するそうです。

もちろん検査に眼科医が立ち会う必要もありません。

日本の糖尿病患者数は720万人。このシステムが日本で実用化されれば、多くの方が救われます。

早く実用化していただきたいと切に願っております。



\*走査(する)、精査(する)、検査(する)、見渡す、詳しく調べる、などの意味を持つ英単語。端から端まで順番に調べる、取り込む、といったニュアンスがある。

### 三旺コーポレーション株式会社

住所：東京都港区麻布十番2丁目8番14号-2a  
電話：03-3769-7538  
FAX：03-3769-7539  
受付時間：10:00～17:00  
URL：<https://sanoh-corp.jp/>  
E-mail：[info@sanoh-corp.jp](mailto:info@sanoh-corp.jp)

### 編集後記

前回よりも広範囲に発令された緊急事態宣言。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

私どもも編集会議はオンラインで開催し、直接会うことを避けています。

早く日常が戻り、誰もが当たり前のようにお会いできる日々を心待ちにしています。(小谷)