

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.24

## ■ メンタルに効くサプリメント！

### “ビタミンB3(ナイアシン)”

今回は、メンタルに効くサプリメントについてお話します。サプリはもう飲んでいるという方も沢山いらっしゃると思います。しかし、前回のミニレクでも申し上げましたように、エステのつもりで飲むサプリは濃度の薄いものでも良いですが、健康を維持する、状態を改善するために治療として食すエステは、有効濃度に達する、ある程度の濃度の濃いものでなくてはなりません。

ビタミンB3(ナイアシン)は、メンタルによく効くサプリメントです。ビタミンBは脳代謝や脳機能活性に大切なもの。そのため、ビタミンB3に関わらず、ビタミンB群は脳に非常に効果があります。

特に、B3(ナイアシン)は神経細胞で脂質・糖分を分解して、神経を安定させる働きがあり、以下のような効果が期待出来ます。

- 1) 神経症状(**不眠、不安、うつ**)の改善
- 2) 血管拡張効果(**脳梗塞、心筋梗塞の予後改善**)
- 3) コレステロール、リポ蛋白の低下作用

ビタミンB3を含む食品には、バター、肉、レバー、魚、ピーナッツ、ビール等がありますが、どれも摂取しすぎるとメタボが心配になります…。前回のミニレクチャーでご説明した通り、ある一定以上の量を摂取しないと、効果は現れません。そのため、食品からの摂取はほどほどにして、サプリメントを効果的に活用しましょう！

#### 《ビタミンBの作用》

Bは Brain (脳)のB!

- B 1 : 脳の発育、神経機能の調整糖分の代謝
- B 2 : クレブス回路で糖を脳のエネルギーに
- B 3 : 脂質・糖分分解**
- B 6 : 脳のアミノ酸、脂質代謝
- B 12 : 鉄分の吸収、ヘモグロビンの合成、脳に沢山酸素を送るのは鉄でしたね(前回のミニレク参照)

#### こんな場合には、特にビタミンB3(ナイアシン)のサプリメントをトライしてみましょう!!

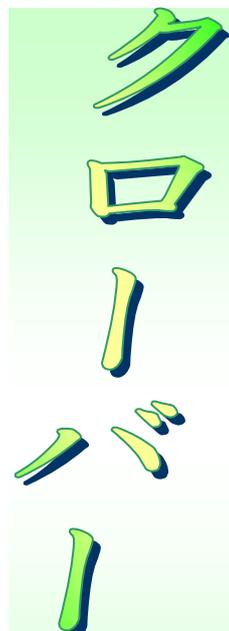
- 西洋薬の抗うつ薬、睡眠薬の薬漬け
- 職場で イライラがとまらない
- 引きこもり、登校拒否
- 統合失調症と診断されている

#### 《ナイアシンを含むサプリメント服用時の注意!》

ナイアシンのサプリを購入すると時は、ナイアシン単体のサプリは、吐き気が出るので、ナイアシン・アミドという複合体のものを購入してください。神経を安定化する、Ca・Mgのサプリも併用すると、ナイアシンはより効果を発揮できますよ！



(株)ケンピファミリー-KY製 価格6090円(税込)  
朝、昼、晩、1回10粒ずつで、だいたい1ボトルで1.5か月分



27号

Vol.7 No.1



発行人・・・くどうちあき

http://www.kudohchiaki.com/

発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック

〒一四三・〇〇一六 東京都大田区大森北一・二・三・十

Tel・〇三・五七六七・〇二二六 Fax・〇三・五七六七・〇三二七

# 森のアトリエ



「グループ粘土・招き猫」

手のひらサイズの招き猫を白い粘土で作りました。参考にしようとは何枚か招き猫の写真を探したのですが、あらためて招き猫をよくよく見てみると、これがかかなり個性のある猫達が沢山いて面白いものでした。最もオーソドックスなものは白くてブチのある猫が、大きな目をぱっちり開けて右手を上げているものなのですが、他にも笑っているような顔の猫や両手を上げて招き猫、黒い体の招き猫など様々でした。小判が付いた首輪や「千両」の文字など、縁起物が体に付いているところを見ると、小判や千両の時代からこの招き猫は日本にいたのね、となんだか歴史を感じたりもしました。

幾つか形はあるものの、かなり自由なバリエーションで作られている招き猫を前にして、今まで招き猫など作った事もなければ作ろうと思ったこともない私達が、産まれて初めて招き猫を作ってみる、という事がとっても愉快に感じられたら良いと思います。参加した方がそのように感じて下さっていると良いのですが。

粘土が乾燥した後色をつける予定なので、まだ完成までには時間がかかりますが、ブチをつけたり黒目を入れたり小判を塗ったりすると、更に招き猫らしく見えてくると思うので、一緒に完成させる事を今から楽しみにしています。

(藤井)

## スタッフ・マイ・エッセイ



小学校の同窓会の案内状が届きました。卒業式以来、初めて皆で集まることになります。卒業から20年以上経っていますが、ドッジボール大会が面白かったことや、男子と女子に分かれ喧嘩をしたことや、マラソン大会が本当に嫌で仕方なかったことなど、鮮やかに思い出されました。

懐かしさから、何十年かぶりに【先生あのね】という1年生の文集を読みかえしてみました。私たちの小学校では、『先生あのね、』というフレーズで始める先生との交換日記のようなものを行っていました。

『先生あのね、今日雨がふったね。かさがなかったからぬれたよ。』

『先生あのね、今日かあちゃんにおこられたよ。きゅうりでなぐられたんだ。』

『先生あのね、今日にじをみたよ。おばあちゃんにも見せたかったな。』 などなど・・・

たわいもない日常生活の報告が主ですが、一人一人が一生懸命、感じたことを先生に伝えようとしており、とてもほのぼのとした気持ちになります。文章と一緒に、皆のふざけて笑っている幼い顔が浮かんで来て、年をとったな・・・としみじみした気持ちにもなります。

先生あのね、たどたどしく伝えていた小学生が20年以上の時を経て、皆で集まるなんて・・・ちょっと照れくさい気もしますが、とても楽しみです。



<居宅介護支援事業所 やすらぎの森 佐藤>

## ♪リフレでリフレッシュ♪

## 足軽くナール！！

NO. 1

当クリニックでリフレクソロジーを始めお陰様で無事1年が立ちました。まだまだリフレクソロジーを理解そして施術を受けて頂く為には、リフレクソロジーとは何か?!を知ってもらうことが一番だと思います。今回は、リフレクソロジーの説明をさせて頂きたいと思います。

皆様もチラッと聞いたことがあると思いますが足裏は、第二の心臓と呼ばれていることは、ご存知だと思います。足裏には、身体のすべての部位が反射投影され写し出されています。足裏を刺激することで全身の血液循環を良くし、エネルギーバランスを整え、不調から改善に導く、本来人間が持っている自然治癒力を高める効果の期待出来る健康法です。

リフレクソロジーの施術方法は、キャタピラウォーク（イモ虫が這う動き）を足裏全体にします。指の腹を使うことで痛みのない、揉みかえしのない、心地よい刺激の為、安心して受けて頂くことが出来ます。

まずは、物は試しに是非！！リフレクソロジーを体験してその効果を体感して頂くことで理解して頂けると思います。

次回は、足裏の部位の位置と施術を受けたことで具体的な効果、効能の説明をお伝えしたいと思います。お楽しみに～☆



<メディカルリフレセラピスト浜尾>

## 虹色の毎日

カラーセラピスト  
からのメッセージ

★ 11 ★

日差しが柔らかく、春の訪れを感じる今日この頃ですね。重たいコートも脱いで、新しい扉を開ける季節！

この優しい季節にピッタリの色をご紹介します。

今回は、コーラルです。コーラルは、日本語では海の「珊瑚」です。

とても美しい海が育んだ宝石！

コーラルは、人肌のように繊細な色を持つ美しさで価値があります。

珊瑚はきれいな海の中で生きています。

海が汚れていくと、珊瑚も傷ついてしまいます。

実は、この海は私たちの心の状態にも似ています。

例えば、何か悲しいことがあることは、海の汚れと似ています。

もし、その過ぎたこと、ずーっと悲しさを抱えてしまったら、

すぐ目の前にある楽しさに目を向けることができなかもかもしれません。

そう、もったいない！

過去は過去。過ぎたことは忘れて、キラキラな気持ちを持っていきましょう。

その何かや、誰かや、不満に依存していたら、そこから飛び出しましょう！

コーラルからのメッセージを大切に ぼかぼかな春を楽しみましょう！

「きれいな海のように、気持ちのよい心で楽しみましょう！」

へ 石 井 へ



# 院長コラム 26号

## 自分を褒めること 皆でポジティブな言葉を使うこと

よく耳にすることに、「私はそれ苦手なのでできません」「私はどうせダメですから、やりません」「やりたくても、お金もないし、やる気が湧いてきません」という言葉があります。人には確かに、得意・不得意、相性がいい・悪いがあります。その場に立つとどうしてもしないこともあります。でも反面、人には自分の得意とすること、長所、いい面が必ずあります。自分が自分のある苦手な部分を否定してしまうことは止むを得ないと思います。でも自分にある、そうしたいところをのばしてあげるよう、自分で自分を育ててあげることも大切なのではないのでしょうか？ それには、いやなこととはしないでいい、でもあなたはこれぞ得意だから、あなたはこんないいところがあるじゃない？ この得意なところ、いいところをもっとのばしてみましよう、と自分を褒めてあげてください。脳はほめられると反応して、ドパミンなどのやる気ホルモンをドンドン出してくれます。皆さん、この自分を褒めて自分のいいところをドンドン伸ばすことを最近忘れていませんか？人間だからダメなところがあってもいいのです。いいところに眼を向けることです。

職場でも、家族内でも同じことのように思えます。どうせわたしたちって・・・ではなくて、お互いのいいところを褒めあうことが欠けていると、どうしてもうまくいかないように思えます。大変だから、めんどうくさいから、できないというような、あたりの良いエネルギーを消してしまう否定語を使わずいききたいものです。そして、周りの人の悪口を言わず、笑顔をわざと作ることに。脳は面白いから笑うのではなく、顔が笑っているから面白いこと、いいことが起きつつあると錯覚して思い込んでしまうものなのです。全員で、一気にこの坂を上りきろう！と気合を入れると何故か乗り切れてしまいます。

一人でも、職場でもポジティブな言葉をわざと口から発してみてください。言霊がそこにいます。Yes, We can! オバマ大統領もポジティブ表現をして American Dreamをまたひとつ実現して見せてくれたではありませんか。

## ハーブのいろは

今月よりハーブのコラムを担当することになりました、アロマセラピスト&ハーバルセラピストの青木です。“薬”という漢字は“草かんむり”に“楽”と書きます。昔、人々の病をサポートしていた薬は身の回りの草、すなわちハーブでした。そんな昔は薬にも値する存在だったハーブのいろはについて、毎号わかりやすく取り上げていきたいと思えます。あちこちで草花が芽吹く春。今回はその甘くフローラルな香りが心を落ち着かせてくれる“リンデン”（西洋ボダイジュ）を紹介致します。不眠、不安感などのストレス症状にはもちろん、発汗作用もあるので風邪のひき始めにもオススメ。新年度の忙しさで疲れてしまった心と、花冷えで冷たくなってしまった体をリンデンで優しく温めませんか？ （青木）