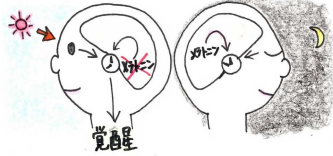




## 特集 睡眠とブルーライト

毎日熟睡できていますか？今や生活に必要不可欠になっているスマートフォン等のデジタル機器ですが、これらのディスプレイから発せられる光は**ブルーライト**と呼ばれ睡眠の質を低下させる可能性があります。夜になると眠くなり朝になると目覚めるのは体内時計によって体のリズムがコントロールされているからです。



このコントロールを担っているのが「**メラトニン**」というホルモンです。メラトニンは脳に働きかけて眠気を引き起こす働きがあります。

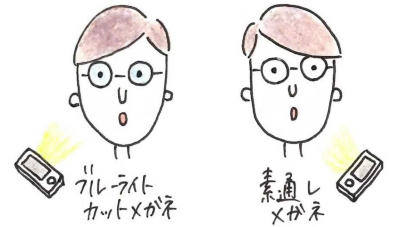
メラトニンの分泌は、朝に太陽光を浴びて目に取り込んでから約14時間後に始まります。

私たちの体は朝に**ブルーライト**を豊富に含む**太陽光**を取り込むことで日中の活動に合った状態に切り替わります。

しかし、夜遅くまでデジタル機器を操作していると画面から発せられるブルーライトが目を刺激して、いつまでも昼間の状態が続いていると脳が認識しメラトニンの分泌が抑制されます。これにより睡眠の質を低下させるのではないかと考えられています。また白内障患者は、水晶体が濁ってしまいブルーライトの透過率が低下して、メラトニンの分泌が十分に抑制されなくなるのが大きな要因で睡眠障害を起こすのではないかと考えられています。

では実際どのくらい影響するのでしょうか？

20代女性を対象に約50%ブルーライトをカットするメガネをかけた場合と素通しメガネをかけた場合、就寝時間1時間前にスマートフォンを見てもらい比較検証しました。2日目3日目までは差が見られなかったのですが4日目以降になると総睡眠時間が減り目覚めないで寝ている最長睡眠時間も短くなりました。また、午前中の活動度も低いことが分かりました。



(※「ブルーライトと生体リズム」杏林大学医学部 精神神経科学教室 古賀良彦 ブルーライト研究会より)

ブルーライトはスマートフォンやパソコンだけでなくLED照明等からも出ています。就寝1～2時間前はブルーライトを見ないようにするのが理想です。しかし、現実的にはスマートフォンを手放せないケースもあるかと思いますが、そんな方は**ブルーライトをカットするフィルムを貼る**といいでしょう。ちょっとした工夫が快適な生活に繋がるかもしれません。

世界25,000人以上の皮膚科医が採用するフランス生まれの敏感肌用スキンケアブランド

## ラ ロッシュ ポゼ

**ターマルウォーター**  
全身に使えるミスト状化粧水  
肌をやわらげ、バリア機能をサポート。  
プレ化粧水としてもご使用いただけます。  
50g 1,000円(税抜)、150g 2,200円(税抜)  
300g 3,300円(税抜)

**トレリアン フリュイド**  
保湿乳液(さっぱり)  
肌にうるおいを与える軽い使用感で  
べたつきません。  
40ml 3,000円(税抜)

**トレリアン リッチ**  
保湿クリーム(とてもしっとり)  
シアバター(保湿成分)配合で肌に  
うるおいを与え、乾燥から肌を保護します。  
39g 4,500円(税抜)

**トレリアン モイスチャーローション**  
低刺激性保湿化粧水  
肌をおだやかに心地よく整えて  
うるおいを与えます。ふっくら、やわらかな肌へ。  
200g 4,000円(税抜)

**トレリアン**  
保湿クリーム(しっとり)  
肌にうるおいを与え保ちます。  
なめらかな使用感のクリームです。  
39g 4,500円(税抜)

**トレリアン ウルトラ**  
保湿クリーム(しっとり)  
ニューロセンシン(整肌成分)、シアバター配合。  
とても敏感な肌・肌あれが気になる肌に。  
40ml 4,600円(税抜)

**夏の間、みなさんの気づかないうちに肌は深刻なダメージを受けています。**

強い紫外線や汗、エアコンの冷気など夏の間を受けたダメージがシミや肌荒れ、小じわなどの形で顕著に表れる季節です。ダメージを残さない為に、しっかりとお手入れをして秋冬に備えましょう。

**夏のダメージを精算！！秋こそ入念に保湿ケアをしましょう。**

保湿は冬が重要だと思われがちですが、汗をかくため気づかないだけで夏の間も肌は想像以上に乾燥しています。紫外線にさらされてうっかり日焼けしてしまった肌はさらに水分が足りていない状態です。(◎\_◎;) 秋口には普段よりもしっかりと肌を保湿しましょう。



店内商品  
8%オフ  
(一部除外品目あり)

## 店舗紹介

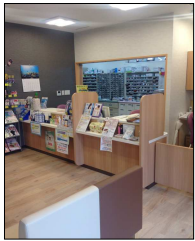


アガペ**六本松調剤薬局**の紹介です。  
現在60店舗あるアガペグループの中  
では2番目に開局した店舗です。

近医が循環器専門の先生のため、血圧・心臓を中心  
に約700の薬を在庫しています。再開発中の九大六  
本松キャンパス跡地と大濠高校のちょうど中間あたり  
に位置しており、交通の利便性もよいため、毎月40前  
後の医療機関からの処方箋を受け付けています。

処方箋をお持ちでなくとも薬に関するご相談があれ  
ば、今年3月リニューアルオープンした薬局にぜひお越  
しください。

次回は**渡辺通店**の紹介です。



アガペ六本松調剤薬局周辺の地図です



**アガペ六本松調剤薬局**

〒810-0044  
福岡市中央区六本松2丁目4-11  
TEL:092-732-9242 FAX:092-732-9243

**上下左右斜めに眼球を動かすことで、バランスよく  
眼筋が鍛えられます。頭や顔を動かさずに、眼球だけを  
動かして、1~40の数字を順番に指でタッチしよう!!**



# 杖について

## 長さの決め方.....

いくつか方法がありますが、どれも大体同じ長  
さになります。

①腕を下ろした立位姿勢で手首の骨が出ていると  
ころが握りの位置の目安

②脇の腰骨の出っ張ったところから  
足元まで垂直に下ろした長さのもの

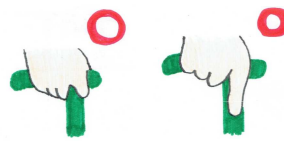
③身長÷2+3cm

(身長が160cmの場合83cm)

※腰や背中が曲がった前傾姿勢の方の場合、  
2~3cm短めにするとうい場合がある



## 正しい杖の握り方.....



←このように、シャフト  
の真上に力が加わる持ち  
方が正しい。



←このように持つとバランスを  
崩す恐れがあります。

## 歩き方.....

杖は悪い足と「反対側」の手で持ちます。

最も危険が少ない歩き方は「三点歩行」という  
歩き方。①杖→②悪い足→③良い足 の順で歩く  
方法です。安全性には優れていますが、スピード  
は遅くなります。

杖と悪い足を同時に出し、その後良い足を出す  
「二点一点歩行」という歩き方の方がスピードは  
出ますが、安全性では劣ります。

階段では昇りの時はよい足から、降りるときは  
悪い足から踏み出すようにします。

※手すりがある時は手すりを使いましょう。

## 色々な杖.....

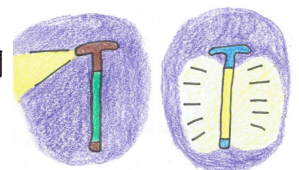
### アンブレラステッキ



杖の中に傘が入っており、雨  
の時は分解して両方使用できる。

### 光る杖

持ち手、支柱が光る杖。夜間  
や暗い場所の移動に便利。



### 立ち上がり補助杖



持ち手が二か所あり、ベッドなどか  
ら立ち上がる際の補助に使用できる。