ALLIUM NEWS
ありうむニュース
http://www.polestarinc.jp
POLESTAR INC.
2015年 6月

ひと粒にたくさんの健康を詰めて、アリウムエクセラは北海道からお届けしています。

今月のトピックス

メンタルヘルス特集③「睡眠障害の治療」について

昨今問題となっているメンタルヘルスについて、今回の特集は「睡眠障害の治療」についてです。これまで睡眠障害のもつ問題や症状について紹介してまいりましたが、今回は睡眠障害を解消するためにどのような治療が必要なのかを紹介いたします。

睡眠障害の治療①~治療の考え方~

睡眠障害は発症した障害の種類によって、治療方法が異なります。単に「眠れない」からといって「睡眠薬」を飲めば良いということではありません。これまでご紹介してきたとおり、ただ単に不眠といっても様々な症状があり、その症状の種類、重さ、さらには患者の年齢や体調に応じて適切に対処する必要があります。ここで対処を誤るとかえって症状を悪化させてしまいます。

つまり、自己判断だけで睡眠薬を常用してしまうと症状が改善しないどころか、悪化してしまう可能性があるので、不安がある場合は速やかに専門医のいる病院でご相談いただくことが大事です。

睡眠障害の治療②~薬の取り扱い~

なかなか眠れない、長時間眠れず短い睡眠で目が覚めてしまう、朝早くに目が覚めてしまうなどの症状がみられると、睡眠薬が処方されます。さらに、患者の心の状態に合せ、抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬が睡眠薬と一緒に処方される場合もあります。

薬を使った睡眠障害の治療でもっとも重要な点は、医師の指示のもと薬を正しく使用するということです。睡眠薬は作用が強く、依存性が高い薬とされています。そのため用法、用量を守らず過剰に摂取したり、酒類と一緒に服用した場合、また、自己判断で安易にやめてしまった場合や、医師の指示によりやめなければならないのに服用を継続してしまうと、不眠障害が悪化してしまうことがよくあります。

睡眠障害の治療③~睡眠習慣の見直し~

睡眠障害の治療には薬以外に、睡眠習慣の見直しが効果的に作用するケースがあります。薬の服用が無い分副作用がないため、スムーズに日常生活へ戻ることができ、身体への負担を極力抑えることができます。

「ゆるい睡眠時間・就寝時刻の設定」

睡眠時間は年齢や体調によって変化するため、必ず決まった時間が必要なものではありません。また、就寝時刻も無理に決める必要はありません。寝つけなければ身体を起こしリラックスすることを心がけましょう。

「定時起床」

就寝とは逆に起床は定時を心がけましょう。体内時計や生活リズムを正しく戻すためには、毎日規則正しい起床時間が重要なポイントです。

「日常の過ごし方」

どんなに眠くても昼寝は短めにし、遅くとも 15 時までに取るようにしましょう。昼寝後は出来るだけ横にならないようにし、不意の睡眠などで毎晩の就寝リズムを崩さないように気をつけましょう。

POLESTAR INC. ALLIUM NEWS 2015年6月

ビジネスインフォメーション

榛名由梨さんの書籍販売のお知らせ

オフィシャルサポーターの榛名由梨さんは、アリウムエクセラを携えて全国で活動を続けております。

榛名由梨さんは昨年、宝塚歌劇団100周年に併せて発表された殿堂入り100名に選ばれ、ますます活発に活動されています。そしてこの度、榛名由梨さんと大東文化大学教授の藏中しのぶ先生との共著で、下記の通り書籍を出版することとなりました。

【内容】

1970年代、熱狂的な「ベルばら旋風」を巻き起こし、不動の人気を誇った榛名由梨さん。その主演作の数々は今なお、宝塚歌劇の名作として、繰り返し再演されています。

宝塚歌劇の現在の基礎を榛名由梨さんとともに築き上げ、時代を駆け抜けてきた宝塚歌劇団の演出・衣装・舞台芸術・音楽家との対談を軸に、その時代について明らかにしていきます。

榛名由梨さん、藏中しのぶ先生　共著
「榛名由梨とその時代」※タイトルは仮です
2015年秋出版予定　2,000円（税別）

2015年も舞台だけではなく、PSIの普及活動のイベントに積極的に参加してくださる予定です。今後の活躍に期待が広がるばかりです。

購入希望・お問合せ先：コールセンター（0120-933-695）

Q&A

Q 『KIZASHI-兆-』は甲殻類アレルギーの人でも食べられますか？

A はい、ご安心してお召し上がりください。

一般的な関節系のサプリメントに採用されているグルコサミンは、甲殻類由来が多いため、甲殻類アレルギーの方にはお勧め出来ません。しかし、『KIZASHI-兆-』に使用されているグルコサミンにつきましては、トウモロコシを発酵させて作られているため、甲殻類アレルギーの方でも安心してお召し上がりいただけます。
また、それ以外の重度なアレルギー症状を引き起こす可能性のある素材は使用しておりませんので、どなたでも安心してお召し上がりいただけます。

Q 『KIZASHI-兆-』の保管はどうしたら良いのでしょうか？

A 直射日光、高温の場所を避け、湿気の少ない涼しい場所に保管してください。

直射日光、高温の場所を避け、湿気の少ない涼しい場所に保管してください。長期保存や夏場などは冷蔵庫での保管をおすすめいたします。
※冷蔵庫で保管する場合、変色したりすることがありますが品質には問題ございません。そのまま賞味期限内にお召し上がりください。

ロコモティブシンドローム対策製品

栄養機能食品　KIZASHI - 兆 -

14種類のロコモ対策成分で6つの機能をサポート

北海道の伝承野草「オオイタドリ」を配合。民間療法として支持されている機能性野草の“若芽”だけを活用。

栄養機能食品
ビタミンB1、D

300mg180粒　1日6粒
標準小売価格　9,450円（税込）

メタボリックシンドローム対策・血液改善対策製品

栄養機能食品　アリウムエクセラ

2つの特許技術で機能性を保証

製法特許『バイオラショナルコントロール（BRC）』（特許第3725079号）
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第4139677号）

栄養機能食品
ビタミンC、E、B6、B12、葉酸

470mg120球　1日4球
標準小売価格　12,600円（税込）

コールセンター　0120-933-695
月～金の平日のみ受付 10：00～17：00
ホームページ　http://www.polestarinc.jp
FAX　011-816-7292

会員ページパスワード
ユーザー名：psi
パスワード：2488

発行：株式会社ポーラスターインク