

**五月病対策とミネラル**



5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。

初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

**五月病は、主にストレスが原因**で起こります。

進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。

**【症状】**

- 気分が優れない、体調不良、うつ症状など
- 憂うつ、やる気が起きない、疲れても眠れない、思考力が落ちる
- 動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を突然起こす
- 寝つきが悪い、途中で起きてしまい眠れない、朝早く起きてしまう、熟睡できないなど

済生会HP参照

**【鉄分不足】**

ミネラルの鉄が不足すると、体内への酸素供給量が減り、だるい、疲れやすいといった症状が起こります。また、階段を上ったり、駆け足をしたりすると、酸素を補うために心拍数が増加し、動悸（どうき）や息切れなどの症状も起こりやすくなります。人によっては頭が重く感じたり（頭重感）、胸の痛みを覚えることもあられるでしょう。

**【マグネシウム不足】**

マグネシウムには、脳や神経の興奮を鎮める働きがあります。マグネシウムが不足すると、気分が落ち着かず、興奮しやすくなります。

マグネシウム同様に、神経の興奮を抑える働きがあります。血液中のカルシウム濃度が低下すると感情のコントロールが乱れ、イライラする原因となります。

オムロンHP参照

**知らずうちにストレスが溜まるこの時期、ミネラル補給で元気に乗り越えましょう。**

**Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。**

**イメディス・オリジナルサプリメント**

- 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

**天然由来成分のみを使用**

- 天然由来のイオン化有機ミネラル
- 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌&酵母菌）
- サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバーステート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドニウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	テルビウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	カドミウム	ジスプロシウム	ビスマス
アルミニウム	銅	スズ	ホルミウム	トリウム
ケイ素	亜鉛	アンチモン	エルビウム	ウラン
リン	ガリウム	テルリウム	ツリウム	
硫黄	ゲルマニウム	ヨウ素	イッテルビウム	
塩素	ヒ素	セシウム	ルテチウム	
希ガス成分（ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン）				

**9,000円（税別）**  
180粒入（約1ヶ月分）

**飲み方**

通常 1日6粒（朝3粒、夕3粒）  
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬  
販売元 株式会社イメディスジャパン  
BRTサロン

