



IMEDIS

CENTER OF INTELLECTUAL
MEDICAL SYSTEMS

BRT通信

2021年
9月号

秋うつ



コロナ禍が続く中、日常の変化を強いられることが増えています。
今まで行ってきたストレス解消ができなくなっている人も多いです。

秋になるにつれだるくなったり、憂うつになったり熟睡できなかつたり…それは「秋うつ」かも…

秋から冬にかけての季節は、うつ病になりやすいことが指摘されています。夏に比べ日照時間が減少することで「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が生産されづらくなります【季節性感情障害（季節性うつ病）】*

【亜鉛】

うつ病で亜鉛の値が低い場合、亜鉛を補充するとうつ症状の改善に有効であることが示されています。

亜鉛の抗うつ作用は、以下と想定されています

- ①脳内の神経の維持や神経間の働きに関わりタンパク質の産生に関わる作用（BDNF産生作用）
- ②炎症を抑える作用（抗炎症作用）
- ③シナプスにあるグルタミン酸受容体というものの一つであるNMDA受容体の伝達を抑える作用（NMDA受容体拮抗作用）**

【鉄】

うつやパニック障害などの精神疾患と鉄不足とは、実は密接に関係しているのだという。心を安定させるときは「セロトニン」、やる気を促すときは「ノルアドレナリン」、快楽や多幸感を得るときには「ドーパミン」などの神経伝達物質が脳内に分泌される。鉄は、これらの神経伝達物質を作る際に必要な酵素を助ける働きをしている。そのために、鉄が不足すると、セロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンが必要なときに作られなくなってしまい、うつやパニック障害の症状を引き起こしやすくなるという。***

コロナ予防として免疫力を高めるためにもメンタルの状態は大変重要です！
筑波大学が提起しているコロナ予防ガイドラインにも明確に“笑顔”と明記されています。

知らないうちにあなたの笑顔を奪うかもしれない「秋うつ」予防に良質なミネラルを補給を心がけてください。

* 浅賀桃子 - 秋になると気分が落ち込む？「秋うつ」予防の方法とは

** 高津心音メンタルクリニック - 「亜鉛」とうつと健康

*** 「ふじかわ心療内科クリニック」院長藤川徳美先生 - うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった

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）				

9,720円（税込）

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

