

梅雨時の体調



雨の日や気圧が大きく下がるときは、**頭痛や耳鳴りがするなど、体調を崩しやすい**という人は少なくありません。

天気や気圧と体調は密接に関係しているため、特に雨の多い梅雨時や気候が変化する季節の変わり目は、きちんと体調管理することが大切です。

梅雨時は天気が崩れやすく、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるシーズンです。さらに、雨の日の涼しい気温と蒸し暑さの両方を感じやすく、寒暖差が生じる時期でもあります。こうした気圧の変動や寒暖差といった外的要因が、ストレスとなって心身に影響を与えるのです。

梅雨時は、他のシーズンと比べて休みが少ないという点も、不調を感じやすい原因。6月から7月にかけて、祝日のない期間が1ヵ月以上続くことで、疲労が溜まりやすくなるのです。また、夏に向けて日が長くなると、仕事帰りに出掛けるが増えるなど、活動的になる時間が長くなりがち。
株式会社ルネサンスホームページ参照

梅雨時の体調不良の原因の大半は自律神経のバランス不調からくると言われています。

【マグネシウムと精神機能】

生体内の**マグネシウムは精神的ストレスにより量的に低下することから**、中枢神経機能においても重要な役割を担っていることが知られている。

マグネシウムの低下がうつ病や月経前不快気分障害に関与していることや、大うつ症状の代表的な症状である自殺企図が現れている患者の脳脊髄液においてマグネシウムが低下しているなど、マグネシウムと情動障害の関連について様々な報告がある。

情動障害を発現しているマグネシウム欠乏食飼育マウスにおいて線条体ドパミン神経が機能的に脆弱性を呈していることを確認した。

ストレス性精神疾患や神経変性疾患の発症予防のためにもマグネシウム摂取を心がける必要があります。

特定非営利活動法人 医療教育研究所

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	タンクステン
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	テルルウム	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

