



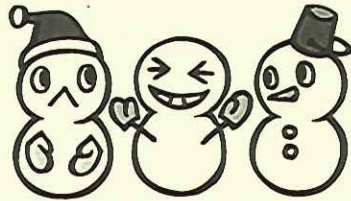
『ウエルファス』とは、
五感「Five Senses」に、
ウエルファス独自の感性
で磨かれたセンス「Sense」
を加えた、6つのカテゴリ
『Six Senses brand』で
展開される个性的かつ
魅力溢れる製品展開を
おこなう日本ウエルネスの
オリジナルブランドです。

ウエルファス通信に関するご意見・ご感想
その他製品に関するお問い合わせなどは
こちらのフリーダイヤルまで。

☎0120-86-6137

月～金曜日(祝日、特定日除く) 午前10:00～午後6:00

迎えることができることでしょうか！
きつと、新年を気持ちよく
一年を振り返り気持ちもリセット！
自分の身辺整理をしながら
要らないものは捨てて整理整頓！
この一年の汚れを綺麗にして



さて、皆さんは年末の大掃除されていますか？
毎日元気に過ごしたいものですね！
一年の締めくくりである十二月は
平成二十二年もあつという間にあと一か月！
体調をこわされてませんか？
師走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日ですが

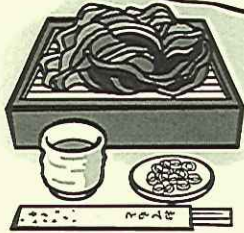
※ウエルファスは「健康」を考へて生まれた日本ウエルネス社のオリジナルブランドです。

ウエルファス通信

第13号

2009/12月創刊
2010/12/1(水)

株式会社日本ウエルネス
〒530-0003 大阪市北区堂島2丁目1-31
http://nipponwellness.co.jp

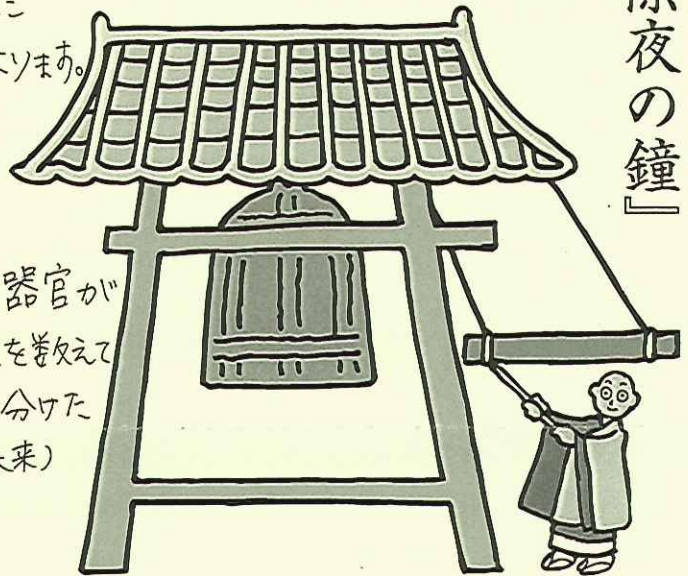


～除夜の鐘をつく回数は108回～

除夜の鐘とは『1年の迷いを除く夜』という意味
です。大晦日の夜はいつもと違って何だかとても

神聖な気持ちになりませんか？そんな夜にとこからとなく
聞こえてくる鐘の音に
いもとても穏やかになります。

ではなぜ鐘を108回鳴らすのか、
それは、人間には108種類の煩惱がある
という仏教思想に基づくとす。人間には目・耳・鼻・舌・身・意の6つの感覚器官が
あり、それぞれに苦楽・不苦・不楽の3種類を数えて
18種類。それをさらに浄・染の2つの程度に分けた
36種類を、前世(過去)・今世(現在)・来世(未来)
に西を当した108が、人間の煩惱の数、
と伝えられています。



季節のテーマ 『除夜の鐘』

次号、四季号のお知らせと通信の発送について

次号より、ウエルファス通信は四季号としてリニューアル!!

春・夏・秋・冬の年4回、季節ごとの健康・美容情報をお届けしてまいります。

通信を希望される方は、同封のハガキの通信希望の欄に○をして、弊社までご返送くださいませ。

健康コラム『成長ホルモンについて』・美容コラム『髪美容』・季節のテーマ『おみくじ』

季節の花『梅』・新商品のお披露目『桜椿』『フキツ』

その他、情報盛りだくさんでお届けします!

新しく生まれ変わるウエルファス通信にご期待ください!!!

吉岡健康管理士の健康こらむ/No.013

吉岡健康管理士の
健康こらむ No.013

テーマ

《アルコールと肝臓》



12月といえば、忘年会や
クリスマスなど、イベントが多く
外食やお酒を飲む機会も
増える方がたくさんいらっしゃる
と思います。また師走は何かと
忙しく、身体のメンテナンスが
できにくい時期でもあります
ので注意しましょう!!

今回は「アルコールと肝臓」についてお話したいと思います。

お酒を飲むと、体内に吸収されたアルコールは肝臓に運ばれます。

ここで『アセトアルデヒド』と『酵素』に分解され、さらに『アセトアルデヒド』は『酢酸』と『水素』に分解され、最終的には『炭酸ガス』と『水』になって体外へ排出されます。

ここで登場した『アセトアルデヒド』が血中に増えると酔っ払いの状態になるのです。この『アセトアルデヒド』を分解する酵素が多いか少ないかが、お酒に強いか弱いかを決めているのです。この分解酵素は個人差があるので、お酒をたくさん飲んで、強くなろうと頑張っても、無駄な努力になってしまうので、ご注意ください!!

さて、アルコールが体内に入ってくると、肝臓の中では一生懸命にこの分解の作業を行います。人体の『化学工場』といわれる肝臓は、アルコールの分解だけでなく、栄養素の代謝や貯蔵など数多くの重要な役割を果たす臓器です。

その肝臓も、多量のアルコールを摂取しばかりしていると、働きすぎで疲れてしまいます。

そして、肝臓の処理能力を超えてしまった場合は、肝臓内に中性脂肪がたまってしまいます。これが、脂肪肝です。肝臓に脂肪がたまってくると、肝臓そのものの機能が果たせなくなってしまう。それなのに、同じように肝臓に負担をかけ続けると肝細胞が繊維状になり、硬くなっていく『肝硬変』になったり、さらには『動脈硬化』や『糖尿病』などの生活習慣病の原因になってしまいます。

肝臓の病気が自覚症状があらわなく、『沈黙の臓器』とまで言われているので、定期健診などで発見されることが多いのが事実です。血液検査でのγ-GTP、AST(GOT)、ALT(GPT)の数値が正常値に維持できるように、食事の量を調整したり、休肝日をつくり、食事のバランスを考えることが大切です。

ちなみに、γ-GTPが高い場合はアルコールの多量摂取が疑われます。AST(GOT)、ALT(GPT)が高い場合は肝炎が疑われます。

セルフメンテナンス(自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること)が問われる時代とまで言われており、年末年始だけでなく、平日頃から自己責任を認識して体調管理にご留意してください!!

次回(No.014)は「成長ホルモン」についてのおはなしです。

ウエルファスWEBサイトも見てね!!

WEBサイト

<http://www.welfas.com>

ウエルファス

検索