

ゆずりはニュース

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

こんにちは。ゆずりは薬局パート
事務の徳永です。ほぼ毎日出勤
しています。これからもうすぐ
宜しくお願ひします。そして今年の

GWは皆さん何をしますか？

私は家族で東北(秋田と岩手県)

行く予定です。新婚旅行で行く

予定が先の大震災で保留に

なっていました。子供を連れての

3泊4日...まじとヘトヘトになリ

そうですが、たくさん思い出をつ

てきたいと思ひます。皆さんの

GWのお話も

お聞かせ下さい。



朝方の体温 36.2℃以下の方

「低体温」注意報

「低体温」
には若甦!



理想体温
36.55 ~ 37.33℃
免疫力UP ↑
血行促進 ↑
新陳代謝 ↑
内臓の働き ↑
など...

体温が1℃下がると免疫力が
37%もダウンしてしまいます。
インフルエンザや風邪が流行するこの
時期だからこそ、若甦のお湯割り
で体の内側から温まりましょう。

「お湯割り」がポイントです!



- ・1ヶ月分(30本) ¥16,200
- ・10日分(10本+1) ¥6,480
- ・5日分(5本) ¥3,240
- ・1本 ¥648

ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5 ☆

TEL 0867-76-2355

営業時間 ☆お気軽にお越し下さい☆

月・火・木・金 9:00 ~ 18:00 / 水 8:00 ~ 16:00 / 土 9:00 ~ 13:00

ゆずりは健康コラム ～ ドライアイについて ～

【目が乾く】【目がごろごろする】【目が充血する】【目が疲れやすい】など、気になる症状はありませんか？

もしかしたらドライアイの症状かもしれません。ドライアイの患者さんは日本で約800～2200万人もいるとされていますが、自分がドライアイだと気がついていない人が意外に多いともいわれています。

ドライアイという病気が知られ始めてまだ20年ほどしか経っていませんが、研究が進んできたことにより、定義や診断基準が変わってきました。原因によらず自覚症状が生じたものはドライアイと診断するのが適切だと考えられています。目の乾きや目の疲れを感じたときは、早めのケアをしましょう。

セルフケアの基本は、人工涙液の目薬をさして目の表面の水分量を増やすことです。減ってしまった涙に限りなく近い組織の目薬を使用することで、涙の代わりに目のバリア機能を果たしてくれます。

また、エアコンやパソコンの使いすぎなどの生活習慣が原因の場合は、それらの使用頻度をできるだけ減らすことも有効です。市販の目薬で症状がよくなるらないときは、ドライアイや他の病気の可能性もありますので、早めに眼科を受診しましょう。

ルテインで 眼を守ろう！

この部分にある
ルテインが減少すると
眼の病気のリスクが
上がります

ルテインが
紫外線・ブルーライト
から眼を守ります

ルテインは
自分で作れません

ひとみに
ルテイン

1日1粒
¥4320

紫外線
ブルーライトは
黄斑まで
入ってしまいます！

黄斑
(眼の重要器官)

網膜



ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス：info@yuzuriha-mj.jp

TEL: (0867)-76-2355