

ゆずりはニュース

vol. 55

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

こんにちは、ゆずりは薬局登録販売者の片岡です。例年よりも暖かくとも過ごしやすいですね。さて、ゆずりは薬局には花壇があります。暖かく霜も少ないせいか花壇のお花がとてもきれいに咲いてくれています。ビオラだけでもピンクに黄色、紫ととてもかわいいです。お花のお世話はスタッフ皆でやっています。なにぶん素人なので、お花について詳しい方がいらっしゃれば教えてやって下さい。今からクリスマスローズの花が咲きはじめるころです。

花壇の方も是非のぞいてみて下さい。



今年も来た～花粉シーズン！

覚えていますか？昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉がたくさん育って、翌年の春から花粉が多く飛ぶと言われています。毎年症状が出て困っているかたは、

予防・改善

さっそく今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!

根本から
治療
しよう



タウロミン

体質改善の漢方薬と、しっかり症状を抑える成分がひとつになったスペシャル処方です。早始めるほど、よいタイア!

症状に合わせて
飲む量を減らし
ていくことが出来ます

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約18日分) ¥3080
440錠(約36日分) ¥5400
880錠(約73日分) ¥9680

お得!

ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356

ゆずりは健康コラム ～ 低体温について ～

冬の寒さも本番をむかえ、身体も冷えやすく、風邪をひきやすい季節となりました。ずっとだるくて風邪症状が続いているのに、体温を測ったら平熱よりも低かったという場合は、もしかすると「低体温」かもしれません。健康な人の体温は約36.5度～37度くらいですが、低体温では36度未満となっています。低体温と似た症状に冷え性がありますが、冷え性は体温が正常なのに手足が冷えている状態に対し、低体温は身体の中心の温度が低い状態のことをいいます。低体温の原因は、主に運動不足などによる筋肉量の低下です。筋肉は熱を生み出す働きがあるため、筋肉量が少ないと体温が下がります。特に、女性は筋肉量が少なく、低体温になりやすい人が多いといえます。また、食生活の乱れや、無理なダイエットによりミネラルやビタミンが不足してしまうと、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらなくなるため低体温になってしまいます。低体温になると、血行不良や免疫力低下が引き起こされるため、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなったり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなったりします。また、基礎代謝が低下するため、脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなります。低体温にならないためには、適度な運動やバランスのとれた食事など、基本的な生活習慣の見直しがとても大切です。また、血行を良くする働きのあるビタミンEや、体を温める効果のある人参や生姜などの生薬成分を取り入れて、体温アップに努めましょう。

朝方の体温 **36.2℃** 以下の方

理想体温
36.55 ~ 37.23℃

免疫力UP ↑☆☆

血行促進
新陳代謝 ↑
内臓の働き ↑

など...

「低体温」注意報

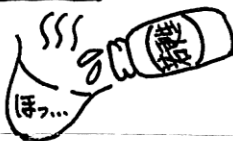
体温が1℃下がると免疫力が
37%もダウンしてしまいます。
インフルエンザや風邪が流行するこの
時期だからこそ、若甦のお湯割りで
体の内側から温まりましょう。

「低体温」
には若甦!



- ・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500
- ・10日分(10本+1) ¥6,600
- ・5日分(5本) ¥3,300
- ・1本 ¥660

「お湯割り」がポイントです!



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