

ゆずりはニュース

vol. 58

ゆずりはスタミナの
ちよこちゃん

薬剤師の角谷です。
 新型コロナウイルスが猛威を振るって
 います。そんなウイルスに負け
 ない体を維持するため
 次の3つのルールを作っています。

- ① 早寝早起 (5:00 ~ 23:00)
- ② 週3回の運動 (ランニング)
- ③ 暴飲暴食ない (酒もの少ない)

家にいるからこそできること、
 こんな時期だからこそ自分
 の健康(からだ)と向き合う
 良い時間だと考えられます。
 自分の健康を守る事が
 大切な人達を守る事に
 つながると
 思っています。



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

「お湯割り」がポイントです!



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

逆流性食道炎は、胃酸を含む胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜が傷ついて炎症を起こし、粘膜のただれや潰瘍が生じる病気です。胃と食道のつなぎ目の下部食道括約筋という筋肉は、普段は胃酸が逆流しないように締まっていますが、食事をする時だけつなぎ目が緩んで食べ物などが胃に届きます。この筋肉が加齢により緩むことや、背骨が曲がった姿勢をとったり内臓脂肪によって胃が圧迫されたりすることで、胃酸の逆流が起こりやすくなります。

症状としては、胸やけ、つかえ感、のどの違和感（イガイガやヒリヒリ）、口の中が酸っぱく感じる、嘔吐、咳などがあります。これらの症状は食事の2~3時間後に起きることが多いため、寝ている間に睡眠が妨げられることもあります。また、自覚症状がない人もいます。

食事においては高脂肪食、アルコール、炭酸飲料、カフェインを多く含む飲み物、香辛料や酸味の強いものは症状を悪化させるため控えるとよいでしょう。日常生活においては、食べ過ぎない、飲み過ぎない、喫煙はしない、ストレスはためないようにしましょう。

一時的な胸やけやつかえ感、軽い胃痛などであれば、市販薬を利用してセルフメディケーションを実践しましょう。

ぜひお試し下さい!!

★ **あなたの胃腸 お元気ですか?** スーッと効きます☆

★ **大草胃腸散**

胸やけ・おかつき・食べ過ぎた時に!!!

☆ 新見の石灰を使用したカルシウムも入っています!!

カルシウムは粘膜を強くしてくれるよ♡

ここがスゴイ!!

重曹が入っていないので、塩分が気になる高血圧の方でも続けてお飲みいただけます!!

タバコの吸いすぎ

食生活の変化

ストレスや季節の変化

食べすぎ飲みすぎ

92包 ¥3.300

54包 ¥2.180

30包 ¥1.380 } 税込

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