

ゆずりはニュース

vol. 64

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは、薬剤師の角谷です。
いつもはこの時期、ランニングに
精を出しているのですが、今年
はおかやまマラソンが中止とな
ったのでほとんど走れていません。
かと言って運動不足なのかと
いうところ。ボルダリングに注力
して筋力維持しています。
最近はおっちゃんお腹の長男と
と腹筋も一緒にやっています。
身体が元気がた心も元気に
なります。健康で大切
ですね。

皆様も
ウォーキングから
始めてみませんか



若甕がおいしい季節になりました!!

「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」といった症状は
ありませんか?

インフルエンザや風邪が流行する季節

だからこそ、若甕のお湯

割りで、免疫力UPな
しましょう!!

- ・1ヶ月分(30本)
¥16,500
- ・10日分(11本)
¥6,600
- ・5日分(5本)
¥3,300
- ・1本
¥660

疲れ 風邪
冷え やる気が
でない



若甕は6年根の薬用人参を主とする
天然成分+ビタミンのドリンクです。



体の中から
ホカホカ
温まります!



早く、疲れ・冷えを
とるには若甕がおすすめです!

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

睡眠時にいびきや歯ぎしりがうるさいといわれたことはありませんか？それは呼吸が停止する睡眠時無呼吸症候群という病気の可能性があります。睡眠中1時間あたり平均して10秒以上の無呼吸が5回以上か、1晩中に30回以上生じる状態です。自分自身では気づかないので、ご家族の方に呼吸が苦しそうでないか、息が止まってないかなどを確認してもらうとよいでしょう。また、息が苦しくなって目が覚める、夜間の頻尿、起床時の頭痛、日中の強い眠気、倦怠感、口渇、歯のすり減りといった自覚症状が出ることもありますので、もしかしてと疑ってみることも大切です。

意識のない睡眠時に呼吸が止まると、体内では呼吸から得られる酸素が減ることで血液中の酸素濃度が低下します。すると体の隅々で酸素が足りなくなり、もっとたくさんの血液を流して少しでも多くの酸素を取り込もうと、心臓の動きが強まることで血圧が上昇してしまいます。この状態が続くと、心筋梗塞や脳梗塞といった病気の原因となる動脈硬化につながりかねません。したがって早めの対策が必要となります。十分な睡眠時間を確保し、適正体重を維持して、飲酒・喫煙を控えましょう。睡眠時は横向きに寝るようにしたり、歯ぎしり対策にはマウスピースをはめたりすることも有効です。自覚症状などが改善しないときには、専門の医療機関を受診しましょう。

ぜひ
お試し
下さい!!

生活
の変化



あなたの胃腸
お元気ですか？

スーッと
効きます☆

ストレスや
季節の変化

胸やけ・おかつき・食べ過ぎた時に!!!

食べすぎ
飲みすぎ



『大草胃腸散』

☆新見の石灰を使用
したカルシウムも
入っています!!

タバコの
吸いすぎ

ここがスゴイ!!



税込

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!!



92包 ¥3,300

54包 ¥2,180

30包 ¥1,380

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