

# ゆずりはニュース

vol.67

ゆずりはスタッフの  
ちよここーい言

こんにはちはゆずりは薬局薬剤師  
楠瀬です。昔はもと雪が降っ  
ていたと聞き、新見二年目の身  
としてはおどろくばかりです。  
最近では寒いこともあり、シワ  
1だけだけでなくお風呂に30分  
ほどつかることにはまっています。  
そして、家中での身  
みとして、スウィッチというグ  
ーム機を購入しました。今ラ  
までゲームを買ったことが一  
度もなく、人に教えてもら  
いながらですが、少しずつ上  
達できるようになりました。  
みなさんもコロナがいつまで  
続くとも分からないので新  
しい趣味を  
作ってみるの  
はどうでしょ  
うか？



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 ~ 37.23℃**

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

## 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

日本人の約4人に1人は花粉症だといわれています。花粉症で悩まされている人の約70%以上はスギ花粉によるものです。鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどが主な症状です。スギ花粉の飛散時期は2月～4月頃がピークです。花粉の飛散量は天気にも左右されるため、花粉情報を活用し対策をしましょう。花粉の飛散量の多い日は、気温が高い日、湿度が低い日、風が強い日、前日に雨が降った日などがあげられます。花粉対策は、花粉を体へ取り込む量を減らすことが大切です。特に、症状の出やすい鼻や目から、花粉の侵入を防ぐことが有効です。マスクは花粉の量を1/3～1/6に、ゴーグルは1/2～1/3程度に抑えることができるといわれています。体に取り込む花粉の量が少なくなれば症状も和らぎます。外出する時は、花粉が付かないように眼鏡や帽子、マスクをするようにしましょう。表面がつるつるした素材の洋服を着るのもおすすめです。家に入る前に洋服の表面についた花粉をはらい落とし、うがいや洗顔を行ってから部屋に入りましょう。症状が辛いときには、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などの内服薬、点鼻薬、目薬などの市販薬を上手に利用しましょう。例年強い症状が出ている人は、花粉が本格的に飛散する前から薬を使う初期療法のほうが、症状を効果的に軽減できるので有効です。花粉症の症状を完全に抑えることは難しいですが、花粉の飛散がピークになる前に日常生活で出来ることから始めましょう。

## 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たくさん飛ぶと言われてます。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!



根本から治療しましょう

### 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ベシヤルタリ方です。早始めるほど、よいタイフ!

症状に合わせて飲む量を減らし、いくとんが出来ます

### 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!

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: (0867)-76-2355