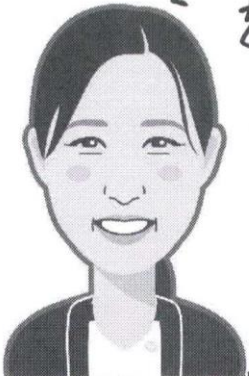


ゆずりはニュース

vol. 33

ゆずりはスタッフの
ちよこと一言

はじめまして!!この度、青江店に勤務することになりました、事務の伊丹(いたみ)と申します。皆様健康をサポートできるように、日々勉強して参りますのでどうぞ宜しくお願い致します。寒い季節がやってきましたね。私は冬に食べる鍋が大好きです!!たくさんの野菜で栄養が摂れて一石二鳥です!!この冬は例年に比べて厳しい寒さになるみたいなので温かいお鍋を食べながら、冬を楽しみましょう!!



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!



ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941
岡山市北区青江1-22-22
TEL: 086-221-2355
FAX: 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

ゆずりは健康コラム ～ 機能性ディスペプシアについて ～

機能性ディスペプシアとは、胃もたれや胃痛などの胃の不調があるにもかかわらず、超音波や内視鏡検査でも異常が見つからない病気です。この病気は男性より女性に多く、若い人は痛みを、高齢者は胃もたれを感じる傾向にあります。

主な原因として、ストレスによる自律神経の乱れが挙げられます。自律神経が乱れると、胃の運動機能が低下する、胃酸の刺激に敏感になるなどの機能異常が生じます。このような機能低下により、胃が広がらず、十分に食べ物をためることができなくなる（早期満腹感）、食べたものが胃の中に長くとどまり、胃もたれを起こす、さらには胃酸の分泌量にかかわらず灼熱感や胃痛の症状が現れます。

治療薬としては、胃の運動機能を改善するものや、胃酸分泌を抑えるものが使われます。これらの薬を服用しても症状が改善せず、強い不安感により症状が出ている場合は、抗不安薬を使うこともあります。また、治療には生活習慣の改善も欠かせません。朝食を食べない、夜更かしをするという生活は自律神経が乱れる原因になります。規則正しい食事と十分な睡眠が大切になってきます。

機能性ディスペプシアでは、胃そのものに異常はないため、好きなものを食べても構いません。しかし、食べ過ぎや早食いは健康な胃でも負担がかかるので、節度を守って食べるよう心がけましょう。

ぜひ
お試し
下さい!!

★ お試し
下さい!!

★ 生活
の変化

★ 食生活
の変化

★ 食べすぎ
飲みすぎ

★ タバコの
吸いすぎ

★ 92包 ¥3.300

★ 54包 ¥2.180

★ 30包 ¥1.380

あなたの胃腸 お元気ですか?

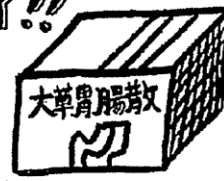
★ ストレスや
季節の変化

★ 胸やけ・おかつき・食べ過ぎた時に!!!

『大草胃腸散』

★ 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!!



スーッと
効きます☆

★ 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!



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: 086-221-2355