

ゆずりはニュース

vol. 16

ゆずりはスタッフの
ちよつと一言

こんにちは。パート薬剤師の平見です。厳しいコロナ禍ではありますが、北京オリンピックでの熱い戦いに期待を寄せています。思いがけず、知らない競技に釘付けになったりするののも楽しいですね。私事ですが、昨年12月から毎日血圧を測ることになりました。50歳になり、これからの体調の変化に気付けよう、まず今の自分を知っておこうと思ったからです。すでに血圧手帳の欄に書き目立ってきまいましたが、ぼろぼろと続けていきなさいです。まだまだ寒い季節、暖かくしてお過ごし下さいませ。



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方は、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!

予防・改善

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、よいタイプ!

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

お得用!

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

暖房器具が活躍する寒い季節となりました。こたつ、ストーブ、ファンヒーター、エアコンなどの他、外出時でも役立つ使い捨てカイロも忘れてはいけません。すぐに手足を温められる使い捨てカイロはとても便利なものですが、ポケットに入れたり衣服に貼ったりして長時間使う時には「低温やけど」に注意が必要です。低温やけどになっても熱さや痛みを感じない場合もありますが、ヒリヒリした感覚や赤く腫れるなど比較的軽いやけどから、水ぶくれや皮膚の細胞が死んでしまうほどの重いやけどに至ることもあります。手足の血行が悪く、温度を感じる感覚が鈍くなっている糖尿病などの患者さんや高齢者、大人に比べて皮膚が薄い子供などは特に注意が必要です。また、冬場に気をつけたいのが「ヒートショック」です。冬場に起こる高齢者の浴室やトイレでの事故の多くはヒートショックが関係しています。これは、暖房の効いた暖かい部屋から出て寒い脱衣所で服を脱ぎ、暖かい浴槽につかるといった急激な温度差により、血圧が上下に変動することで失神や不整脈を起こしたり、急死にいたることもある状態です。ヒートショックを防ぐには部屋ごとの温度差をなくすよう、あまり広くない脱衣所やトイレには遠赤外線ヒーターなどの一酸化炭素が発生しない暖房器具を設置して対処しましょう。寒い季節に起こりやすいトラブルに気をつけ、うまく冬を乗り切りたいものです。

なかなか
眠れない

夜中に
目が覚める

眠りが
浅い……

眠りの質を高めます



眠れないとは、寝付けない、眠りが浅い、寝起きが辛い等、自身の「理想の眠り」を実現出来ていない状態の事です。人間には体内時計が備わっており、それが眠りに深く関係しています。乱れた生活習慣を改善し、体内時計を整える事で、ぐっすりとした質の良い睡眠が出来るようになります。

【ラフマ葉エキス】

眠るためのホルモンを作らせ、眠りの質の改善を助けます。

【クロセチンエキス】

中途覚醒が無いよう眠りを深め熟睡が続くように助けます。

【ねむの木樹皮エキス】

体内時計が整うように助けます。

【GABAエキス】

リラックス効果を高め、睡眠の質を高めます。

《生環研の眠活のすすめ》

14錠(7日分) ¥1500

60錠(30日分) ¥5080

朝・夕1錠ずつ服用下さい。

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: 086-902-1193