

ゆずりはニュース

vol. 85

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

こんにちは、登録販売者の
宮永です。

早いもので、二人目の子供が
生まれて半年が経ちました。
三才の娘が思いのほか、あや
してくれて「女の子がいて
助かるな」と娘に色々協力
をしてもらっています！
最近では岡山の店舗での
指導も落ち着き、新見
での勤務が増えました。
皆さんとお話しが色々
できるのを楽しみに
しています。



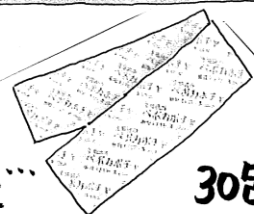
頻尿でお悩みの方

尿もれ・頻尿^{ない}
女性ホルモンの減少
による症状に

今注目の成分『ペポカボチャ』とは…

カボチャの品種には大きく3種類あります
(日本カボチャ・西洋カボチャ・ペポカボチャ)が、
食用の2種とは異なり、ペポカボチャは古く
から「メディカルハーブ」として、ヨーロッパを中心
に広く使われてきました。

お手洗いの不安や悩みが気になりだした
方に…
お勧めする植物由来の養補助食品です。



18
1~2包

30包 ¥4860

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

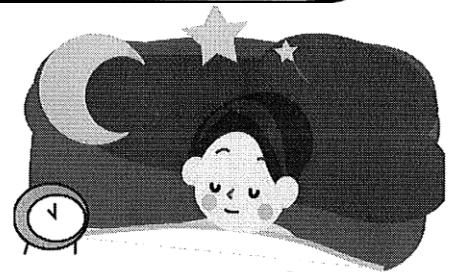
きちんと寝ているのに疲れがとれていなかったり、「いびきがうるさい」と家族に言われたことはありませんか？いびきは睡眠中に空気の通り道である上気道（鼻やのど）の狭い部分に空気がぶつかり、震動して起こる異常な呼吸音です。いびきをかいて眠っていると、一見して熟睡しているように見えます。しかし実際には、空気の通り道が悪くなっているため体に十分な酸素が供給されず、睡眠が非常に浅くなって熟睡できていないため、体の疲れがとれていません。日本人では、男性の4人に1人、女性の10人に1人がいびきをかいているという報告もあります。いびきの原因は様々ですが、最も多いのが肥満です。あごの周囲、首周りに皮下脂肪がつくことにより、のどが狭くなりいびきが生じます。その他、下あごが小さい、のどちんこが長い、舌が大きい、鼻が曲がっている、口呼吸する、加齢による筋力の低下などが原因となります。また、仰向けで寝ると舌がのどの奥に落ち込み気道が狭くなるため、いびきが生じやすくなります。体型などの他にも、お酒を飲むといびきをかきやすくなると言われますが、これはアルコールによって筋肉が緩んでしまうためで、特に疲れている時の飲酒は大きいいびきをかきやすくなるので注意が必要です。いびき対策としては、肥満体型の解消や横向きで寝たり、枕を変えたりなど眠る姿勢を見直してみしましょう。また、疲れているときには飲酒を控えましょう。市販のいびき防止グッズを使用する方法もあります。ただ、異常ないびきが続く場合には睡眠時無呼吸症候群などの疑いもありますので、一度専門医に診てもらいましょう。

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: (0867)-76-2355