

# ゆずりはニュース

vol. 23

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言

「岡山マラソンに出場します」

こんにちは、薬剤師の尾上です。  
学生時代以降、ほとんど運動と  
無縁の生活を送ってきたので  
すぎ、この度岡山マラソンに出場  
する事が決まりました。毎朝  
メートルを走れる気がしないの  
ですが、やめるだけやってみます。  
この際、増えつつけた体重に  
終止符を打てれば良いのですが、  
.....  
比肩様にいい報告ロガできる様に  
練習頑張ります。。。。



## 主成分 高麗人参の栄養ドリンク

どんな症状に??

- ☑ だるくて疲れている
- ☑ 身体の冷え
- ☑ ストレス疲れ
- ☑ 身体の痛みやコリがある
- ☑ 血流を良くしたい
- ☑ 免疫力を高めた

## 若甦 内服液G

- <滋養強壮>  
...生薬(高麗人参・牛黄)
- <血行促進>  
...ビタミンE
- <エネルギー代謝>  
...ビタミンB群
- バランスよく配合された有効成分  
が、エネルギー代謝をスムーズにします!



「試飲をどうぞ」

- 1本 ¥660 (税込)
- 2本 ¥1320 (税込)
- 5本 ¥3300 (税込)
- 25本 ¥16500 (税込)

### 飲み方

お湯割りや、くりのんでください。  
しっかりと身体に染み渡ります。  
温まって、元気になって、  
帰ってもらえると嬉しいです。  
ご安心しておのみください。

## 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

## ゆずりは健康コラム ～目のセルフケアについて～

ピントを合わせる目の調節力が衰えることを老眼（老視）といいます。実は、老眼は思ったよりも早く、30代あたりから始まることをご存じでしょうか。スマートフォン（以下、スマホ）の普及で、モノを見る環境が大きく変わった現代。特にスマホの見過ぎによる「スマホ老眼」が老眼を早めているとも指摘されています。一般的に、スマホを見る距離はかなり近いため、しっかり見るためには両目を内側に寄せる寄り目にする必要がありますが、その状態を長く続けるとその状態で凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなってしまうのです。これがまさにスマホ老眼の状態、この状態を続けると目の調節力がどんどん衰え、本格的な老眼に進んでしまうのです。スマホ老眼から老眼に進めない対策として、まずは目の健康を回復するセルフケアを実践してみましょ。専門家が有効なセルフケアとして勧めているのは、次の3つです。

- ・遠くを眺める；パソコンやスマホの使用中は、10分間に1回は目を離し、4～5m先を眺める（1～2秒間、遠くにピントを合わせる）。
- ・目と目の周りを温める；電子レンジなどで40度ほどに温めた蒸しタオルを目の上に乗せて、10分ほど温める。
- ・ピント調節力を改善する目薬の使用；ネオスチグミン、ビタミンB12などが含まれた目薬を適切に使う。

遠くを眺めるのは視力をよくするためではなく、ときどきピントを遠くに合わせて目を動かすことが目的。目を温める際、市販されている蒸気で温めるタイプを使うときは、長時間使うことによる低温やけどには注意してください。目薬は1日5回ぐらいの使用にとどめ、使い過ぎないように気を付けましょ。老眼は加齢の一つですが、セルフケアや適切な遠近両用のメガネの装着で、快適に過ごすことができます。「あれ？」と思ったら、まずは眼科やメガネ店で相談してみましょ。

### 飲むサングラス → ひとみにレテイン<sup>☆</sup>



ルテインとは、抗酸化作用に優れ、紫外線やブルーライト、加齢など傷ついた目を失明から守る栄養素です！！

#### ※ 1日推奨量

ルテイン10mg 摂取で「予防と対策」  
ルテイン15mg以上で「改善！！」



『ひとみにレテイン』  
1粒あたりフリー体ルテイン  
18mg 配合！！

＜30粒入り約1ヶ月分  
4,320円(税別)＞



『ルテイングミ』  
1粒あたりフリー体ルテイン  
5mg 配合！！

＜30粒入り 1,750円(税別)＞

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: 086-902-1193