

# ゆずりはニュース

vol. 90

ゆずりはスタッフの  
ちよっこ一言

こんにちは、登録販売者の片岡です。年が明けましたが皆さんいかがお過ごしですか。寒くてなかなか体を動かす機会もないからか、先日久しぶりにぎっくり腰になりました。薬局で少し重い物を持った瞬間です。そこから私のコルセット生活がはじまりました。腰を曲げられないので下の物を取りたい時は、足を屈伸させて腰を守ります。それでも痛いので痛みが知らなくまでの数日は地獄でした。重い物を持つ時は慎重に腰に気を付けて下さいね。



## 生環研の プロポリス VCのど飴

天然の抗生物質  
プロポリス配合



のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは殺菌、抗菌、免疫強化などに用いられる注目されている成分です。

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

## ゆずりは健康コラム ～健康な肌づくり～

人間の皮膚は、一枚の単純な膜のように見えます。しかし実際は外側から、表皮・真皮・皮下脂肪組織の三つの層でできています。そのうち、スキンケアのメインとなるのが「表皮」「真皮」です。表皮は、外からの刺激などが体内に入らないように守る保護作用や、体内の水分の蒸発を防ぎ、潤いを保つ役割を担っています。真皮は、肌の基礎部分です。クッションのように肌の弾力やハリを保つ働きがあるほか、表皮に栄養素や酸素を運ぶ毛細血管がたくさんあります。

表皮と真皮を合わせても、その厚さは約2mm。

外から守る表皮と、中から支える真皮が肌を健康に美しく保ちます。

肌の健康は新陳代謝（ターンオーバー）を繰り返すことで保たれています。ところが、年齢と共にターンオーバーは遅くなり、40歳代になると約40日かかるといわれています。傷の治りが遅くなる、シミができやすくなるのはそのためです。逆に病気などでターンオーバーが早まり過ぎると、肌が厚くなり、フケが多くなることもあります。ターンオーバーが早くても遅くても、肌は美しくなりません。健康な肌をつくり出せるよう一定のサイクルを保つことが、美肌への第一歩です。

また、皮膚トラブルの原因は、身体の内側と外側に分けられます。参考にしてください、すこやかな状態を保っていきましょう。

- ・内側→偏食・ストレス・睡眠不足・疲労の蓄積・便秘など
- ・外側→紫外線・気温・エアコン等で乾燥した空気・合わない化粧品など

### 🌸 スキンケアは正常なターンオーバーから... 🌸

「ふきとり化粧水」使っていますか？ どんなに良い化粧品でも本当にきれいなお肌に塗るからこそ効果がでます！

## アクリルミュールセラムローション

150ml / 1,320円 · 500ml / 2,860円

- 🌸 皮脂の酸化・細菌の増殖を抑えターンオーバーを正常にします
- 🌸 フルーツ酸AHA配合で古い角質をやわらげて潤いを与えます
- 🌸 ポリアクリル酸Naが老廃物・マイクロな汚れを吸着し、クリーンなお肌に整えます
- 🌸 ドクダミエキスが過剰な皮脂を抑えます

### 使い方

コットンにたっぷり浸み込ませ、汚れを浮かすようにやさしくふきとります。保温化粧水としても...



## 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