

# ゆずりはニュース

vol. 97

ゆずりはスタッフの  
ちよこと一言

登録販売者の徳永です。

毎日猛暑日が続いて体調に気を

つけないといけないですね。夏は

桃やぶどう、野菜のお手入れに忙

しくなる時期です。熱中症に

気をつけてお過ごし下さい。

先月の末に真庭市にあるあい

さい寺並門寺へ子どもたちを

お寺修業体験へ連れて行きました。

本当に一休さんのような着物(?)を

着て、お経を読んだりおそうじし

たり、朝の4時から夕方18時ぐらい

ちりと修業しました。私は夏は

体験を通しいろんなことを学んで

ほしいと思っていますが、親の心子

知らず...

また行きたいとは

なりませんでした。

ニギンク



## 新商品 入荷しました!

期間限定  
商品

新見て  
ニギンク

### かきペビードロップ

フリーズドライされた  
しそがたっぷり。  
爽やかなしその香りに  
梅の風味もミックス。

暑い季節、塩分と  
ミネラル補給に最適。  
一粒で0.25mgの塩分  
が補給できます。



かき肉エキス入り  
1袋 ¥380

## 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

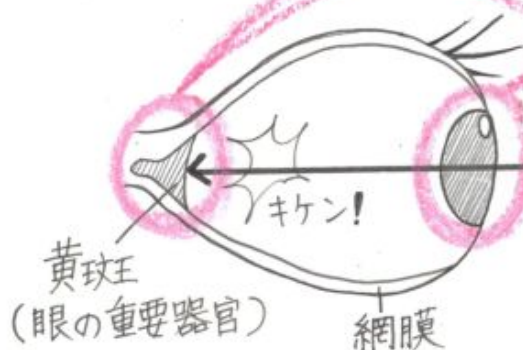
FAX: 0867-76-2356

## 薬剤師コラム ～ 血管の老化について ～

私たちの体には血管(動脈、静脈、毛細血管)が張り巡らされていて、全ての血管を一本の線につなぐと約10万kmにもなり、地球約2.5周分になります。この血管を流れている血液によって酸素と栄養素を全身に届けたり、老廃物と二酸化炭素を回収したりしています。カナダの医学者・内科医ウィリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」という言葉を残していますが、血管は私達の健康に大きく関係しており、年齢を重ねるにつれて弾力を失い、厚く、硬くなっていきます。これが血管の老化です。そして、その老化は動脈から始まるといわれています。血管の老化は、脳卒中、血管性認知症・うつ病、狭心症・心筋梗塞、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤・大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患の要因となります。重篤な疾患にかかる前に、生活習慣を見直し、いつまでも若々しい健康な血管を保っていきましょう。血管の老化の進行を防ぐためには、次のことを実践しましょう。

- 塩や醤油は、下味ではなく食べる時に使用するなど減塩を心がける
- 魚介類や野菜を多くとり、炭水化物は少なめにする。
- ウォーキングなどの有酸素運動を1回に20～30分、週に3回程度する。膝や腰が悪い人は、プールで水中歩行する。
- のどが乾く前に、こまめに水分補給する。
- 長時間座りっぱなしではなく、30～60分ごとに立ち上がって動くことを心がける。
- ストレスにならない程度に、節煙・節酒を心がける。
- 十分な睡眠をできるだけとる。

### ルテインで 眼を守ろう!



この部分にある  
ルテインが減少すると  
眼の病気のリスクが  
上がります

ルテインが  
紫外線・ブルーライト  
から眼を守ります

ルテインは  
自分で作れません  
ひとみに  
ルテイン  
1日1粒  
¥4320

紫外線  
ブルーライトは  
黄斑王まで  
入ってしまいます!



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