

# ゆずりはニュース

vol. 58

こんにちは、薬剤師の山岸本です。本年も引き続きまよろしくお願い致します。お正月は、みなさんいかがお過ごしでしたでしょうか。僕は、実家の島根県に帰省してました。今年も、暖冬とのことで雪が全くありませんでした。だいたい毎年この時期には雪が積もっているのですが、少し寂しい感じもしました。島根県では、特にすることはない。ほぼ寝て過ごしました。あとは、奥さん、島根県出身なので、こちらの実家に伺ったり、初詣に行ったりしました。みなさん、今年も一年間元気で過ごして下さい。

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言



## レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

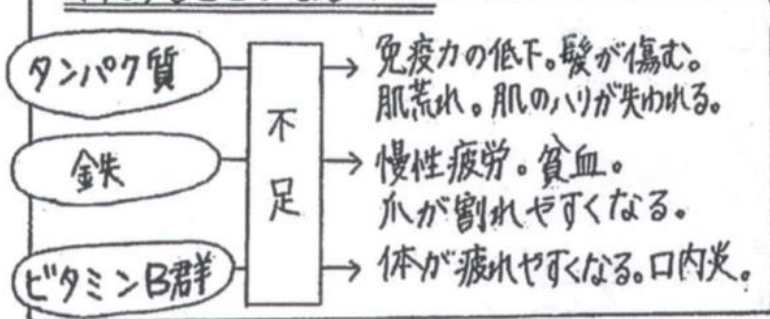
2本入  
¥3,890

4本入  
¥7,020



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？  
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。  
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

**レバコルα** 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・ビタミンがバランス良く配合されていて現代の栄養不足をサポートするアミノ酸のドリンクです!!



## ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941  
岡山市北区青江1-22-22  
TEL : 086-221-2355  
FAX : 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

# ゆずいは健康コラム ～健康診断を受けましょう！！～

健康診断の検査の中には、「上部消化管造影検査」というものがあり、食道、胃、十二指腸の病変を調べるための検査です。

検査はバリウムと呼ばれる造影剤と胃を膨らませる発泡剤を飲んで、X線を照射して撮影します。粘膜に付着したバリウムは白く、空気やガスは黒く映り、胃の内腔の形状がはっきりと分かります。

この検査は通常のX線写真とは異なり、X線を連続して照射しながら行います。バリウムはX線を透過しないので、バリウムが口から食道、胃、十二指腸へと流れていく様子を見ることによって、食道や胃、十二指腸が狭くなっていないかどうかを見ることができます。

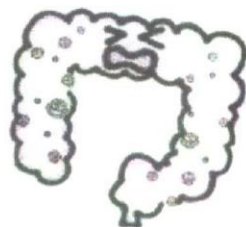
また、身体を回転させてバリウムを胃の粘膜に付着させることで、胃潰瘍やがんによる粘膜のでこぼこの有無や、胃炎の有無などをみることができます。

## ○胃内視鏡検査（胃カメラ）

胃がんや潰瘍が疑われたときに行う精密検査です。口や鼻から内視鏡を入れて食道、胃、十二指腸の一部を直接観察し、がんやポリープ、炎症などを確かめます。バリウムを飲む検査に比べて直接観察できることから微細な病変の発見に優れています。

忙しい毎日！  
ストレスが多い！ / おなか環境は舌れがち

私たちのおなかには約1000種・600～1000兆個の腸内細菌がいるといわれており、善玉菌・悪玉菌、そして2つのうち優勢な菌と同じ働きをする日和見菌のバランスによりおなか環境が保たれています。



**悪玉菌がふえる原因** 食生活のゆがみ(動物性たんぱく質・脂質の過剰摂取)・ストレス・慢性便秘 など  
すると... 便秘異常・肌荒れ・腸内ガスでおなかのハリ・腸の消化・栄養の吸収能力低下



腸の調子を整える菌で

しっかり **整腸**



積極的にとり入れておなか環境を整えよう!!

消化酵素で  
しっかり消化

ビオジアスターゼ 糖・タンパク質を消化  
セルラーゼ 食物繊維を消化

ビフィズス菌 善玉菌の代表格! 善玉菌の99%を占め、悪玉菌の増殖抑制  
乳酸菌 小腸にすみつき、高い増殖性で悪玉菌抑制。  
納豆菌 耐酸性が高く生きて腸まで届く。ビフィズス菌や乳酸菌を増やす。

☺ おすすめ商品取扱い中! スタッフまでお気軽に

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: 086-221-2355