

# ゆずりはニュース

vol. 62

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言

こんにちは！パート薬剤師の  
平見です。四月は花粉、黄砂、  
雨などでなかなか冬物の洗濯が  
進まなかったのので、今月こそは  
タイミングを逃さないように  
と、意気込んでおります。  
楽しいゴールデンウィークが終わ  
ると、気持ち下がりがり気味に  
なりやすいですね。体調を崩  
してしまわないよう、早めに休ん  
だり、積極的に運動を取り入  
れたり、お喋りしたり、ご自分  
合った方法で  
乗り切っ  
てくださいね。



## 飲むサングラス → ひとみにルテイン



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！！



『ひとみにルテイン』  
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(税込)＞

※ 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」！！



『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(税込)＞

## 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

## ゆずりは健康コラム ～吐き気・嘔吐の対処法～

吐き気・嘔吐は、消化管の機能障害、薬の副作用、食中毒、乗り物酔い、脳の病気(くも膜下出血、頭部打撲による頭蓋内出血、脳腫瘍など)、自律神経の失調、妊娠によるもの、異物の誤飲など原因は多岐にわたります。また乳児では、授乳後に母乳やミルクを口からただらと少量吐き出したり、勢いよく吐いたり、便秘や排ガスが不十分のときにも起こることがあります。

嘔吐のほかに下痢をしている、吐き気や嘔吐が何日も続く、倦怠感がある、尿が出ない、腹痛が続く、頭痛などの症状がある場合は、食中毒や脳の病気(上記に記載)に関連することがあるため医療機関を受診しましょう。また、頭を強打した後に嘔吐を繰り返しているときはすぐに救急車を呼びましょう。

### ○対処法

吐き気・嘔吐が起こったときには、吐いたもののおいが再び吐き気を誘うことがあるので、水やぬるま湯でうがいをしてください。着衣の圧迫をゆるめて横になり、安静にします。吐き気がおさまったら、経口補水液やスポーツドリンク、子どもの場合は子ども用のイオン飲料やお茶などの水分を補給しましょう。落ち着いたたらにおいの少ないものや、消化の良いものを少しずつ摂りましょう。

## 胃のもたれ 痛み むかつき には

# 大草胃腸散

88包 ¥3,960 (税込)

46包 ¥2,420 (税込)

22包 ¥1,380 (税込)



★ ★ 食生活の変化

★ ★ ストレス

★ 食べすぎ・飲みすぎ

★ ★ 胸やけ



- 重曹の配合なし! 続けてお飲みいただけます。塩分制限中の方・高血圧の方でも安心!
- 岡山県新見産の石灰を使用  
カルシウムも配合されています

ぜひ  
お試しを!

ご希望、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