

# ゆずりはニュース

vol.49

ゆずりはスタッフの  
ちよこ一言

薬剤師の津島です。  
 一日の中でも寒暖差が大きく体温管理にも注意が必要な時期になってまいりね。  
 特に睡眠時の温度湿度管理も重要ですよ。  
 季節や環境によって異なりませんが一般的には夏は25.5℃、冬は20.2℃が最適と言われるようなので、私も意識して快適な睡眠を目指してみたいと思います。  
 冬が近づいてくると乾燥にも注意が必要ですよ。  
 乾燥肌が続くと角質層のバリア機能が低下し外部の刺激に肌が敏感になり、かゆみや湿疹の原因となることがあります。  
 お部屋の湿度は50〜60%を意識して快適に過ごしましょう。  
 薬局でもスキンケア対策として、ハンドクリームの取り扱いは強化中です。  
 一人一人に合った商品を紹介できるように取り扱い商品知識を増やしていきますので、お立ち寄りの際はご相談ください。



## お肌に使うものこそ 使い分けが大切です



パルミンホワイトうるおいクリーム ¥880

ラホヤ20DX ¥990

タナールAIクリーム ¥1,320

パルミンシアバタークリーム ¥690

こせももの薬クリーム ¥1,320

ハバリン兼用保湿ゲル ¥1,980

**大集合!!**

11月12日店頭で全種類お試イベント中☆  
 お気軽にスタッフまでご相談ください!!

## 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

多くの薬は食後に飲みますが、そうでないものがあります。なぜなら、飲むタイミングによって効果が出なかったり、副作用が出やすくなったりすることがあるからです。皆さんが飲まれているお薬は、きちんと薬の効果が出るように医師が処方しています。

薬を服用する時間は以下を目安にしてください。

- ・ 食後... 食事後約30分
- ・ 食間... 食事後2時間後
- ・ 食前... 食事前約30分
- ・ 食直前... 食事前ただちに
- ・ 食直後... 食事後ただちに
- ・ 就寝前... 寝る30分くらい前
- ・ 起床時... 朝起きてすぐ

### 食間ってなに？

食事の最中と思ってしまうかもしれませんが、じつは食事と食事の間（食事後の2時間ぐらい後）の空腹時のことです。

飲み忘れた時は・・・

2回分を一度に飲まないでください。

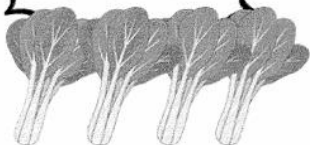
薬によっては決められた時間でなければいけないものもあります。

医師または薬剤師に相談してください。

## 元気な骨を 今からつくる！

1錠で1日分の  
カルシウム！！

小松菜4束分



牛乳3.5本分



プリルCa・D3  
30錠（1ヵ月分）  
2640円（税込）  
60錠（2ヵ月分）  
4620円（税込）

骨の健康が  
老化を予防

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