

ゆずりはニュース

vol. 114

ゆずりはスタッフの

ちよっと一言

薬剤師のふじはらです。

インフルエンザ、流行ピークをこえたか、と報告されていますが、まだまだ油断はできません。

最近、体内のウイルスや細菌といった毒素を中和して体を守る

IgA(イムノグロブリンA)という抗体を増やすことがインフルエンザ予防

にもつながる。腸内細菌(乳酸菌など)の善玉菌に、水溶性の

食物繊維やオリゴ糖などのエサを与えることで、体内のIgAを増や

してくれるそうです。まずは

腸内環境を

整えることが

大事ですね。



最近、食が細くなっていませんか??
たんぱく質を摂って元気な体を!!

おすすめ商品あります!!

お気軽に声がけください!!

2本 ¥3,890 (税込)
4本 ¥7,020 (税込)

○たんぱく質とは?

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素といわれており、エネルギー源のひとつです。

筋肉や臓器、皮膚などの体をつくり、酵素やホルモンなど機能の調節をする重要な働きをしています!!

○不足すると??

太りやすくなってしまうたり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまう。高齢者のたんぱく質不足は栄養が足りていない状態の一つです。栄養不足になると傷が治りにくく、疲れやすい体になってしまいます。

三大栄養素

- たんぱく質
たまご、肉、魚
- 炭水化物
ご飯、パン、芋
- 脂質
油、バター、ナッツ

など

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

TEL: (0867)-76-2355

健康コラム～花粉症～

花粉症はスギ・ヒノキなどの花粉に対して、鼻の内側の粘膜が過剰に反応することによって起こるアレルギー性の病気です。症状を軽くするためには、花粉情報を参考に飛散量の多いときはなるべく外出を避け、マスクや眼鏡などで少しでも花粉が体内に入らないようにしましょう。病院で行われる治療法には、花粉が飛び始める2週間くらい前から始める「初期療法」、症状があらわれてから始める「導入療法」、これら症状に応じて、アレルギー反応を抑える内服薬や点鼻薬などが処方されますが、毎年症状が重い人には「初期療法」がおすすめです。今は、眠くならない、効き目がはやいなど、さまざまな薬があります。症状の出始める時期を遅らせ、飛散量の多い時期に症状自体を軽くし、併用する薬の量や回数を減らせることが期待できます。結果的に通院回数も少なくなるかもしれません。まずはかかりつけの医師や薬剤師に早めに相談して、自分にあった対処法や治療法を選び、つらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

今年も来た～花粉シーズン！



覚えていますか？ 昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉がたくさん育って、翌年の春から花粉が多く飛ぶと言われています。毎年症状が出て困っているかたは、



予防・改善

さそく今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!



根本から治療(ほしや)

タウロミン

体質改善の漢方薬と、しっかり症状を抑える成分がひとつになったスペシャル処方です。早く始めるほど、よいタイプ!

症状に合わせて飲む量を減らし、いくぶんか楽になります

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約18日分) ¥3330
440錠(約36日分) ¥5830
880錠(約73日分) ¥10450

お得!

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