



# ゆずりはニュース

Vol.12

## ☆ゆずりはスタッフの ちょっと一言☆

こんにちは、薬剤師の角谷です。  
 ゆずりは薬局も開局して  
 9年目に突入しました。  
 毎日、一生懸命命きれいにし  
 ているとはいえ色々な場所  
 が傷んできました。もしか  
 したらお気付きの声もい  
 らっしゃるかもしれません  
 待合室のある一部をリニューアル  
 しました。ご来局時にお時間が  
 ございましたら見渡してみてください。  
 ヒントは「辟土」です。へ

ゆずりは薬局の心掛けのひとつ  
 「清潔・清掃」をスタッフ全員が  
 実行し、ご来局いただく皆様が  
 気持ち良くご利用できますように  
 これからも頑張ってい  
 きます。



ゆずりは薬局の  
勉強会に参加して  
みませんか？

## 第9回 勉強会

毎回違った  
テーマで僕達がお話します。

### 開催のお知らせ

内容：“腎”～肝腎かなめの腎臓について～

日時：8月24日(水) 午後2:00～3時予定

場所：ゆずりは薬局 定員8名〔先着〕

＊ご興味のある方は、ゆずりは薬局までご連絡下さい＊



# ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5

TEL.(0867)76-2355

月火木金 9:00～18:30

水 8:00～16:00

土 9:00～13:00

お気軽に  
お越し下さい



こんにちは。薬剤師の見上です。今年は例年以上に暑い日が早くから続いていますね。「食欲がない」「体が何となくだるい」という人も多いのではないのでしょうか。今回は夏バテの養生法をお話したいと思います。

夏バテはどのように起こるのでしょうか？暑いと胃の消化作用が低下してしまい、体に必要な栄養が吸収されなくなってしまいます。また暑いと冷たい物を飲んでしまいがちです。冷たい飲み物も胃腸の働きを低下させてしまいます。結果、体が栄養不足になり免疫力が低下して風邪を引きやすくなったり、体調を崩したりします。

もう一つの夏バテの原因として、暑さや急激な温度差によって自律神経（体温を調節したり、体を一定に保つ働きをしている）が乱れてしまい体調を崩すことがあります。

ではどうすれば夏バテにならずに済むのでしょうか？まず胃腸を冷やさないように冷たい物を沢山摂らないようにしましょう。また体内と外気との温度差が5℃以上になると自律神経はバランスを崩しやすいと言われていいますのでクーラーの設定温度を高めにして外気温との差を小さくするのも良い方法ですね。しっかり対策して元気に夏を乗り切りましょう!!

# 夏バテ、熱中症などにこの1本!!



シブい味が効き目

ゴオウ、  
麦門冬、  
五味子、  
コウジンが  
入って、この  
価格は安い!!

(アスゲン) こうみやくぼう

# 甞脈宝内服液

1本 50ml ¥1,625(税込)

こぞというときの栄養ドリンクです。味つは、正直言ってヘタです。が！効きます。

ポカリスエット：甞脈宝=1：1で混ぜて飲むと、味も良く電解質のもと飲むことで、吸収も良くなり効果果アップです!!

ご要望・ご相談等ございましたら、下記のメール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