

ゆずりはニュース

ゆずりはスタッフの
ちょっと一言

みなさんこんにちは！

ゆずりは薬局、事務の

富谷です。去年の夏から

こちらで働かせて頂いており

ます。薬局新聞では初め

ましてですね、高校や大学

ではデザイン科で絵の勉強

などをしていました。薬局の

POPなどを少しずつ描かせて

もらっていますので、また見て

みて下さい。薬局から車で

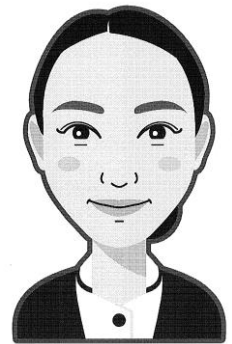
五分くらいの近いところに住ん

でいますので、ご近所の方もお

見かけたら、気軽に

声を掛けて下さ

いね！



毎日ヨーグルトは
ちょっと...



毎日ヨーグルトを食べるのは簡単ではありませんね。
体を冷やしたり、カロリーオーバーだったり良い事
ばかりではありません。

そこでおすすめなのが、ヨーグルトと同じ
「大草ビフィズス菌」が
取れる「ビフィズス菌」です!!

水なしで
おいしく
飲めます。



30包入
¥3456

1812
OK!

位の価格 1日 ¥115 でヨーグルトの3~4倍の乳酸菌

便秘改善

腸から美人

腸内環境・免疫力↑

ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5 ☆

TEL 0867-76-2355 ☆

営業時間 ☆お気軽にお越し下さい☆

月・火・木・金 9:00~18:00 / 水 8:00~16:00 / 土 9:00~12:30 ☆

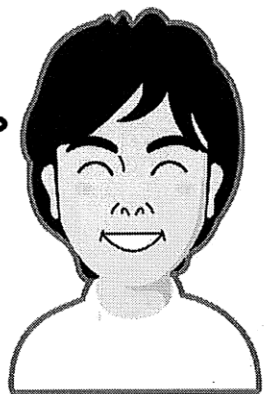
運動している最中や寝ている時に突然、足がつり激痛に悩まされたことはありませんか？これをこむら返りといいます。こむら返りは筋肉が突然けいれんを伴った異常な収縮を引き起こすことで発生します。この原因は様々で、急な運動、汗のかき過ぎなどによる脱水や電解質のバランスの崩れ、足の冷え、妊娠、腎不全や糖尿病などにより起こります。

こむら返りが起こった時は収縮した筋肉を伸ばす必要があります。ふくらはぎで起こった場合には、足をまっすぐに伸ばした状態で足の指を手前に引いてふくらはぎを伸ばしましょう。こむら返りを防ぐには運動前に十分なストレッチをしたり、ナトリウムやカルシウムなどの電解質を含む水分補給をこまめに行なったりしましょう。入浴して血行を良くすることもおすすめです。また、こむら返りの症状は芍薬甘草湯という漢方薬で抑えることもできます。服用にあたっては使用上の注意をきちんと守る必要があります。ご興味のある方はご相談下さい。

しゃくやく かんぞう とう 芍薬甘草湯 エキス顆粒

芍薬甘草湯は、芍薬と甘草という2つの生薬で構成された漢方です。

あります！



こむら返り

芍薬

薬性… 寒 消炎・解熱・沈静作用

五味… 苦 熱をしずめ、湿を乾かす

酸 体液や血を補う効果、収れん作用

甘草

薬性… 平 ほどよい熱寒性

五味… 甘 補養、緩和作用



こむら返りに漢方薬試してみませんか！！

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