

ゆずりはニュース

ゆずりはスタッフの
ちよと一言

こんにちは、登録販売者の片岡です。
薬局では、年に数回患者様への
勉強会を開催しているのですが、
三月に行なわれた勉強会では
初めて外部講師の生存環境科学
研究所の杉山先生にお話しをして
頂きました。テーマは「中高年からの
眼の病気」です。眼のまわりは多く
の筋肉におおわれているので、眼を
冷やすと筋肉がこわばり血流が悪
くなるので眼に余計な負担がかかる
そうです。眼は温めてケアして下さ
いね。ゆずりは薬局では、定期的に
勉強会やワークショップを開催してい
ますので、よろしく願います。

ルテインで
眼を守ろう！

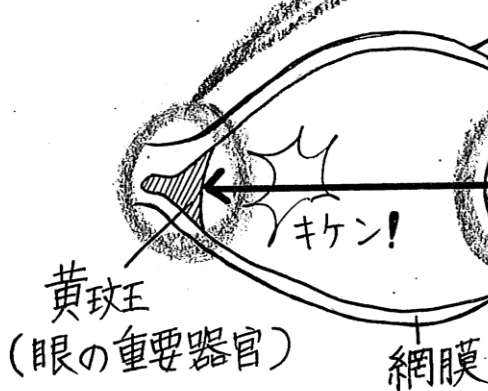
この部分にある
ルテインが減少すると
眼の病気のリスクが
上がります

ルテインが
紫外線・ブルーライト
から眼を守ります

ルテインは
自分で作れません
ひとみに
ルテイン

1日1粒
¥4320

紫外線
ブルーライトは
黄斑まで
入ってしまいます！



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

ゆずりは健康コラム ～ 片頭痛について ～

4月に入ると日中は暖かく朝晩は冷えるといったように、1日の気温の差が広がる日が増えてきます。季節の変わり目になると、片頭痛が起こるという人もいるのではないのでしょうか。片頭痛の原因は明らかになっていませんが、何らかの原因で血管が拡張することで痛みが生じます。天候の他にもストレスや女性ホルモンなどが関与していると考えられています。症状としては、ズキンズキンという痛みが数時間から2～3日程度持続します。また、痛みだけではなく、吐き気やめまい、閃輝暗点（せんきあんてん）という目の前がチカチカして、ギザギザした光が見えることもあります。片頭痛が起こると、光、音、においなどに敏感になることがあるため、痛みが強くなる前に明かりの少ない静かなところで安静にしましょう。こめかみを冷やすことや、お茶やコーヒーに含まれるカフェインを摂取することも効果的だといわれています。空腹や寝不足・寝過ぎなどは痛みを引き起こす原因になるため、規則正しい生活を心がけることが片頭痛の予防につながります。片頭痛は、市販の解熱鎮痛薬で痛みをコントロールすることもできます。我慢できないほどの痛みになる前に、痛みが出たらすぐに服用することが大切です。ただし、解熱鎮痛薬は痛みが出る前に予防的に服用したり、痛みが治まらないからと用法・用量より多く服用してはいけません。自己判断で解熱鎮痛薬を使いすぎると、かえって頭痛を悪化させてしまう恐れがあります。かかりつけの薬局・薬店に相談し、自分の体質や痛みの種類に合った解熱鎮痛薬を選ぶようにしましょう。

ぜひ
お試し
下さい!!

★ 食生活
の変化

★ ストレスや
季節の変化

★ 食べすぎ
飲みすぎ

★ タバコの
吸いすぎ

★ 胸やけ・おかつき・食べ過ぎた時に!!!

★ 新見の石灰を使用
したカルシウムも
入っています!!

★ カルシウムは
粘膜も強く
してくれるよ

あなたの胃腸 お元気ですか?

大草胃腸散

ここがスゴイ!!

重曹が入って
いないので、塩分
が気になる高血圧の
方でも続けてお飲みいただけます!!

92包 ¥3,240
54包 ¥2,138
30包 ¥1,350 } 税込

大草胃腸散



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