ゆずりはニュース

vol. 51

ゆずりはスタッフのちょっと一言

こんにちは、角谷です。
11月10日のおかやまマラソンに向けてトレーニング中です。月間目標（100km）にはほど遠い練習量ですが、あと2ヶ月は追い込みます!!
前回、ダイエットをしていると書きましたが順調に減っています。あとは18才の時の体重です（62kg）大切なのは筋肉量を落とさないことです。そのために運動と、食事のコントロールを日々取り組んでいます。
「継続は力なり」

こんな症状のある方に喜ばれています！

高麗人参＋牛黄＋ビタミンE・B バランスよく配合された有効成分がエネルギー代謝をスムーズにすることで、疲労回復・虚弱体質の改善に良く効きます。毎朝1番の若更生で元気な毎日を!!

- 1ヶ月分（25本＋5）¥16,500
- 10日分（10本＋1）¥6,600
- 5日分（5本）¥3300
- 1本 ¥660

✧店頭試飲しています。✧

ゆずりは薬局

〒718-0015
新見市石蟹65-5
TEL：0867-76-2355
FAX：0867-76-2356

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

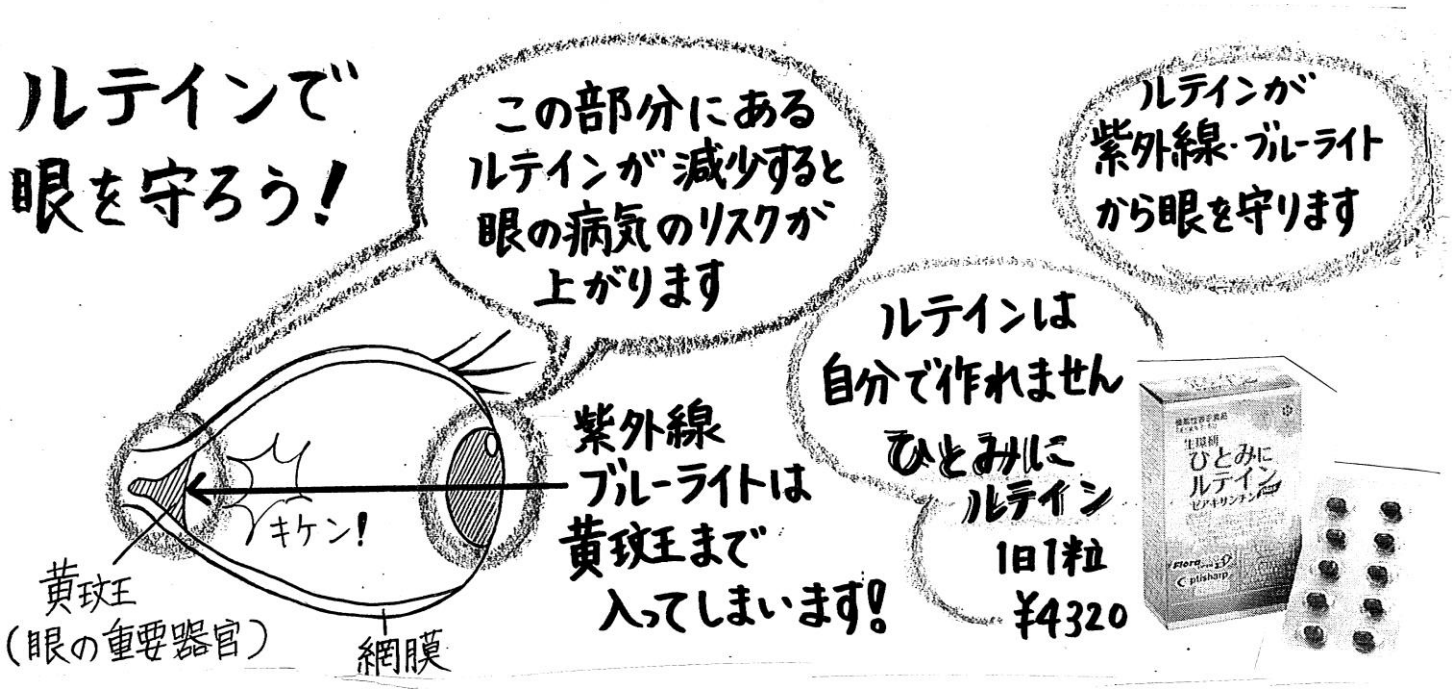
ゆずりは健康コラム ～ セルフメディケーションについて ～

みなさんは、日常生活の中に「セルフメディケーション」を取り入れていますか？セルフメディケーションとは、自分自身で健康を管理し、軽い病気やけがの症状緩和や予防のために、市販医薬品などを使って手当てすることです。 世界保健機関（WHO）では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。病院で診察を受けるまでもない軽い症状、たとえば風邪のひきはじめに薬を飲んだり、ちょっとした擦り傷を消毒したりすることもセルフメディケーションとなるのです。セルフメディケーションの“セルフ”＝“自己判断”という意味ではありません。誤った自己判断による対処がかえって健康を害することにつながることもあるのです。正しい知識のもとセルフメディケーションを取り入れることは、自分の健康管理にもつながります。

【セルフメディケーション実践のポイント】

ポイント1：食事、運動、睡眠など生活習慣を改善する
ポイント2：自分の健康状態をチェックする
ポイント3：正しい知識を身につける
ポイント4：症状に合わせて適切な対処法を選択する
ポイント5：市販医薬品を上手く活用する

「市販医薬品はどれを購入したらいいかわからない…」と感じたことがある方は、日頃から自分の健康状態を相談できる薬剤師、登録販売者をもつことをおすすめします。症状、薬の働き、副作用などわからないことを相談し、市販医薬品を正しく利用しましょう。健康に過ごすためには、『自分の健康は自分で守る』という意識を持って、健やかでハツラツとした生活を送りましょう。



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