

# ゆずりはニュース

vol.66

ゆずりはスタッフの  
ちよここーい



白石作「みん」

新年おめでどうございませう。本年もよろしくお願ひ申し上げます。パート薬剤師の白石です。ます、新型コロナウイルス感染症によりおせくばりになりました方々へ、哀悼の意を表すとともに、最前線に患者さんの治療にあたってくださったご活躍の医療従事者の皆さまへ、心より感謝申し上げます。一日も早い収束を祈っております。

さて、今年も一年が始まりました。毎年、目標もたてるのですが、今年には「温故知新」としまして、私の座右の銘でもありまして、過去によく学び、新には知識も得たいという志を表しています。今年もカ一杯がんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。

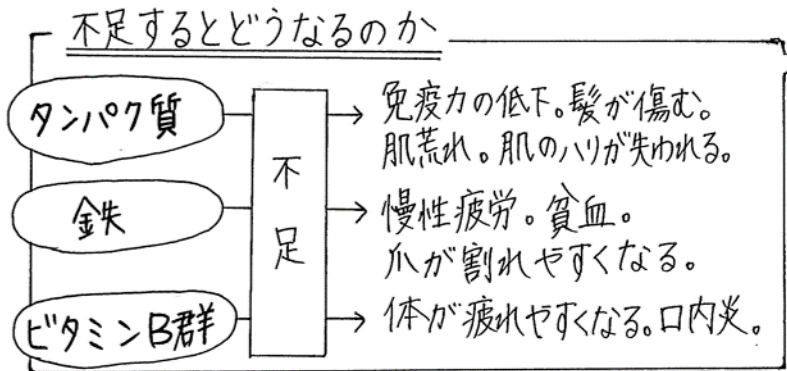


## 現代人に足りない栄養素とは

2本入  
¥3960  
4本入  
¥7150



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？  
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。  
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。



このような症状が気になりだしたら...

**レバコール** 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・ビタミンがバランス良く配合されていて現代人の栄養不足をサポートするアミノ酸のドリンクです!!



## 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

人の目は、よくカメラに例えられます。カメラのレンズに相当するのが水晶体で、水とたんぱく質で構成されています。正常な水晶体は透明で光を良く通しますが、様々な原因でたんぱく質が変性して濁ってくる場合があります。これが白内障です。

加齢によるものが多いですが糖尿病や紫外線、目のケガなども原因となります。目の中の水晶体が濁ると“目のかすみ、眩しく感じる、暗く感じる、二重・三重に見える”などの症状が出ます。

人口の眼内レンズを入れる手術を行う選択肢もありますが、そうならないためにも今のうちから出来ることをしましょう。

－ 目を守る4つの良い習慣－

- ① タバコを控える。
- ② 長時間、目に紫外線が入ることは避けるようにする。
- ③ 洗顔する時やメイクを落とす時など、目をこすらないよう気をつける。
- ④ 目に必要なルテイン、ビタミンなどが取れる緑黄色野菜をしっかり摂る。

# 目を大切にしよう!

- 外出時、サングラスをつける。
- 長時間テレビや携帯を見ない。
- エアコン等による乾乾燥の予防。

などなど...

年齢と共に目の老化も気になる所。  
日々の養生も心がけましょう!

## 飲む目薬“ひとみにルテイン”



目の栄養成分で注目されているルテインをたっぷり配合。1日1回のかんたん服用! 30粒入 ¥4320(税込)

## かすみ目・疲れ目に“アイルビーロイマル”



目のピント調節機能を助ける成分他栄養成分たっぷりの目薬です。10ml ¥1320(税込)

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: (0867)-76-2355