

ゆずりはニュース

vol. 18

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは。三浜店事務の岡です。こちらに登場させていたたくのは今回で2回目となります。前回は「はじめまして」ということで書かせていただき早くも3ヶ月が経ちました。1日1日濃く充実しており中でもご来局いただく皆様とお話できる時間は勉強になったり少しうるうときたり笑顔になれたりとてもありがたい時間です。日に日に暖かくなっていきますが季節の変わり目は色々と変化の多いときですのでいつもより身体のケアなどしっかりと過ごしたいものです。4月が皆様にとって素敵な春になりますように。



胃のもたれ 痛み むかつき には

大草胃腸散

92包 ¥3,300 (税込)
54包 ¥2,180 (税込)
30包 ¥1,380 (税込)

注目

- 重曹の配合なし! 続けてお飲みいただけます。塩分制限中の方、高血圧の方でも安心!
- 岡山県新見産の石灰を使用
カルシウムも配合されています

食生活の変化

ストレス

食べすぎ・飲みすぎ

胸やけ

ぜひ
お試しを

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～12:30

〒702-8036
岡山市南区三浜町1-6-11
TEL:086-902-1193
FAX:086-902-1195

ゆずりは健康コラム ～加齢黄斑変性～

加齢黄斑変性は、年齢を重ねるとともに黄斑部が障害され、見ようとするところが見えにくくなる病気です。

50歳以上の人の約1%にみられ、高齢になるほど多くみられます。

【おもな症状】

変視症：黄斑部は障害されますが周辺部は障害されていないので、中心部は歪んで見え、周辺部は正しく見えます。

中心暗点・視力低下：真ん中が見えなくなり、視力が低下します。

通常、視力低下は徐々に進行し治療をしなければ多くの場合視力が0.1以下になります。

色覚異常：色が分からなくなることもあります。

【有効な予防法とされるもの】

食事：ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれているルテインという成分が発症を抑えると考えられています。また、魚中心の食事が良いとされています。

サプリメント：ルテイン、ゼアキサンチン、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛などを含んだサプリメントで発症が少なくなることが分かっています。

禁煙：喫煙者は発症の危険性が高いことが分かっています。

現在では新たな治療法が開発されて、多くの患者さんで視力の維持や改善が得られるようになってきています。

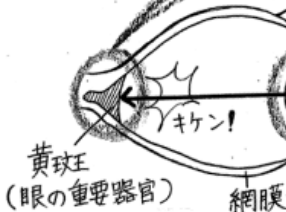
気になる症状がありましたら早めに眼科受診をしましょう。

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

ルテインは
眼への光の刺激
を和らげる機能の
報告あり!!

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!

ご希望、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: 086-902-1193