

# ゆずりはニュース

vol. 86

ゆずりはスタッフの  
ちよっと一言

はじめまして！ゆずりは薬局新見店で薬剤師をしています。木村俊介と申します。よろしくお願ひします。新見店は店先に花壇があります。この時期は、朝の涼しい時間帯になるとクマバチが飛来してせせと花の蜜を集めています。クマバチ、可愛いですよね(笑)人間には関心を示さず、近くで見ていると逃げないので、つい掃除の手を止めてしまいがちです。ところで、花壇に咲いている花はご存知でしょうか？答えはサルビアです。スマホアプリで調べました。便利が世の中です。ゆずりは薬局では、店舗運営にIT技術も積極的に取り入れているそうですよ。僕もエウゼレとの勉強して、会社の力になれないかなと、画策しています。



## レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

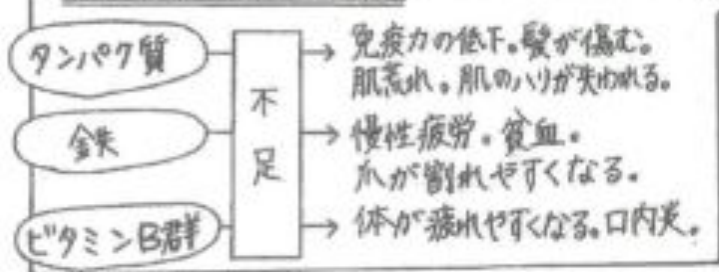
2本入  
¥3,890

4本入  
¥7,020



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。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

**レバコールα** 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!!



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

## ゆずりは健康コラム ～目のセルフケアについて～

ピントを合わせる目の調節力が衰えることを老眼(老視)といいます。実は、老眼は思ったよりも早く、30代あたりから始まることをご存じでしょうか。スマートフォン(以下、スマホ)の普及で、モノを見る環境が大きく変わった現代。特にスマホの見過ぎによる「スマホ老眼」が老眼を早めているとも指摘されています。一般的に、スマホを見る距離はかなり近いので、しっかり見るためには両目を内側に寄せる寄り目にする必要がありますが、その状態を長く続けるとその状態で凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなってしまうのです。

これがまさにスマホ老眼の状態。この状態を続けると目の調節力がどんどん衰え、本格的な老眼に進んでしまうのです。スマホ老眼から老眼に進めない対策として、まずは目の健康を回復するセルフケアを実践してみましょう。専門家が有効なセルフケアとして勧めているのは、次の3つです。

- ・遠くを眺める: パソコンやスマホの使用中は、10分間に1回は目を離し、4～5m先を眺める(1～2秒間、遠くにピントを合わせる)。
- ・目と目の周りを温める: 電子レンジなどで40度ほどに温めた蒸しタオルを目の上に乗せて、10分ほど温める。
- ・ピント調節力を改善する目薬の使用: ネオスチグミン、ビタミンB12などが含まれた目薬を適切に使う。

遠くを眺めるのは視力をよくするためではなく、ときどきピントを遠くに合わせて目を動かすことが目的。目を温める際、市販されている蒸気で温めるタイプを使うときは、長時間使うことによる低温やけどには注意してください。目薬は1日5回ぐらいの使用にとどめ、使い過ぎないように気を付けましょう。老眼は加齢の一つですが、セルフケアや適切な遠近両用のメガネの装着で、快適に過ごすことができます。「あれ?」と思ったら、まずは眼科やメガネ店で相談してみましょう。

飲むサングラス

ひとみにルテイン



ルテインとは、抗酸化作用に優れ、紫外線やブルーライト、加齢など傷ついた目を失明から守る栄養素です!!



『ひとみにルテイン』  
1粒あたりフリー体ルテイン  
18mg配合!

＜30粒入り約1ヶ月分  
4,320円(税込)＞

※ 1日推奨量

ルテイン10mg摂取で予防と対策。  
ルテイン15mg以上で改善!!



『ルテイングミ』  
1粒あたりフリー体ルテイン  
5mg配合!!

＜30粒入り 1,750円(税込)＞

# 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