

ゆずりはニュース

vol. 43

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

薬の飲み忘れを防ぐには

こんにちは。薬剤師いそたにです。持病などで飲まなければいけない薬が多いと飲み忘れたり間違えたりする恐れがあります。

服用一回分を小袋にまとめて、日付や

時間を書いておくことで便利です。

日々の薬をセットしておく。お薬

カレンダーや薬専用のケースも

お勧めです。

外出が多い場合は、カレンダーや

手帳に確認の印を付けてみては、

スマートフォンで

飲み忘れ防止用の

記録アプリを

利用する方法も

あります。



レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

ALPHA

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。

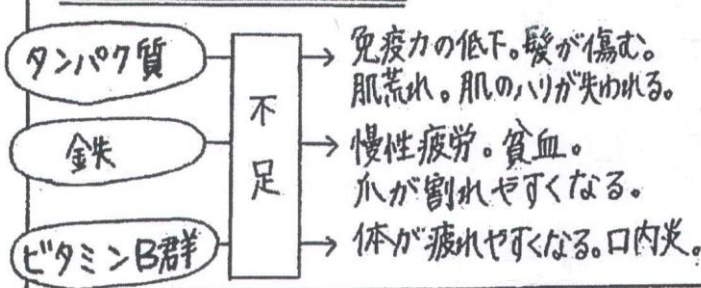
このような症状が気になりだしたら...

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
れていて現代の栄養不足を
サポートするアミノ酸のドリンク
です!!



不足するとどうなるのか



ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL : 086-221-2355

FAX : 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

ゆずりは健康コラム～胃もたれ～

食欲の秋、ついつい食べ過ぎてしまう季節ですが、そんなときに起こる「胃もたれ」について今回は紹介したいと思います。

●胃の役割と胃もたれ

胃の役割は胃液を分泌し、食べ物をかゆ状にすることで、栄養を吸収する小腸に送り出す準備を整えることです。胃もたれは胃の働きが弱っているときや、食べ過ぎによってかゆ状にする消化が追い付かないときに起こる、食べ物が胃の中にたまり続けているような不快感を伴う症状です。

●胃もたれの原因

①胃の働きが弱っている

胃は膨らんだり縮んだりすることで胃液と食べ物を混ぜ合わせ消化へと繋げる働きがあります。ストレスや加齢によってこうした胃の働きが弱くなることで胃もたれを起こすことがあります。

②暴飲暴食

暴飲暴食により、胃の働きが正常であっても胃の中の食べ物の消化が追い付かず、胃もたれを起こすことがあります。

③消化に悪い食べ物

脂っこい食べ物は消化に時間がかかり胃もたれの症状が起きることがあります。また、香辛料・カフェインを多く含む食べ物・飲み物は胃酸の過度な分泌を起こすことで胃の粘膜を傷つけ、胃もたれや口臭といった症状を起こすことがあります。

●胃もたれの対処

①消化に良い食べ物を選び、よく噛んで食べる

脂っこい食事をなるべく避け、大豆や脂肪分の少ないたんぱく質、うどんやおかゆがオススメです。便通に効果的な食物繊維の多い野菜は消化があまり良くない一面もあるので、取りすぎや胃もたれのある場合は避けるようにしましょう。また、蒸す・ゆでる・煮る調理法は食物繊維をやわらげ、脂肪分をカットできるのでオススメです。

②胃腸薬を服用する。

消化を助けたり、胃の粘膜を丈夫にする成分の入った胃腸薬を服用することは胃もたれの症状の緩和に効果的です。

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)

食生活の変化

ストレス

食べすぎ・飲みすぎ

胸やけ



- 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

ぜひ
お試しを!

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: 086-221-2355