

# ゆずりはニュース

vol. 25

ゆずりはスタッフの  
ちよこと言



こんにちは。三浜店事務の岡です。  
朝晩はすっかりひんやりとする季節  
となりましたが、皆様この時期は  
どんな健康法で、お過ごしでしょうか。  
三浜店ではお越しいただく皆様に  
常時 試飲していただいている  
若野内服液Gに加え、下記にご  
紹介しているような症状が気に  
なられている方むけのドリンクもご  
用意しております。こちらを常時  
無料試飲を実施中ですので、お気  
軽にお声がけください。食事だけで  
補えない栄養成分も、  
こうしたもので摂取し  
元気の土台を  
作ってみたいかがでしようか。



## ◇◇アミノ酸の物◇◇

アミノ酸をはじめ、鉄やビタミン等は  
私たちの健康維持に必要な栄養成分です!

アミノ酸とは…?

アミノ酸とは、たんぱく質の原料です。私たちの体は約60%が水分で、  
約20%がたんぱく質でできています。主に筋肉や消化管、内臓、血液中の  
ヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、体の重要な組織をつくっています。  
このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です!!

不足するとどうなるのか…



おすすめ商品  
あります!!

2本入り ¥3,890(税込)  
4本入り ¥7,020(税込)

疲れ 食欲がない 風邪予防 胃もたれ

このような症状が気になる方は  
お気軽にお声がけください!

## 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

足が重くだるい、夕方に靴を履くときつく感じる、靴下のゴム跡が残るなどは、一次的に起こる生理的なむくみです。むくみは、足元の血液が心臓に戻りにくくなって静脈に血液がたまり、血液中の余分な水分が十分に排出されずに血管外にあふれ出て体にたまった状態です。主な原因は筋力不足で、筋力の低下している高齢者、男性より筋肉量の少ない女性に起こりやすい症状です。重力により水分は下へ降りるため、膝から下の部分から足先、そして筋肉の少ないすね、手指、ほぼ、まぶたがむくみのあらわれやすい部分です。

生理的なむくみは、一晩寝ると症状が軽減します。しかし、何度も繰り返しているとだんだんむくみが取れにくくなります。そこで、簡単に出来るむくみの予防法をいくつかご紹介します。足のふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻すポンプの役割をしていることから、足の筋肉をきたえる適度な運動、例えばウォーキング、階段を使う運動、足踏み、かかとやつま先の上げ下げを行います。さらに、血行が悪くならないように同じ姿勢を長時間続けない、身体を締め付けない、冷やさないようにします。睡眠時にはむくみのある部位を高くして寝ます。また、偏食、睡眠不足、過労などの生活習慣の乱れもむくみの原因になります。塩分を摂りすぎると体に水分がたまってしまい、むくみが起こりやすくなります。余分な水分を排出してくれるカリウムを多く含むバナナ、豆類、海藻、スイカ、キュウリなどを積極的に摂取しましょう。むくみがなかなか改善されない場合や、短期間で体重増加、尿量の減少、動悸や息切れなどを伴うときには病気が原因となっている可能性もあるため、医療機関で相談しましょう。

病院ですすめられた方、むくみの気になる方…

## 医療用弾性ストッキング・着圧ソックス

お取り扱い  
あります



お気軽に  
スタッフまで  
お声かけください

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

TEL: 086-902-1193