

ゆずりはニュース

vol. 28

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。
 新しい年が始まりあっという間に
 2月となりました。1年のうちでも
 特に寒さの厳しい時期ですね。
 今一度こまめな、うがい・手洗いで
 体調管理に努めたいと思います。
 さて、現在三浜店では店頭にて
 握力測定会を随時開催して
 います。全身の筋肉量の一つの
 目安などともいわれ、日常で
 なかなか測ることのない握力を
 この機会にチェックしてみませ
 んか？ お子様から大人の方
 まだどなた様も
 お気軽ににお声かけ
 ください!!



最近、食が細くなっていますか??

たんぱく質を摂って元気な体を!!

おすすめ商品あります!!

お気軽にお声がけください!!

2本 ¥3,890 (税込)
1本 ¥7,020 (税込)

三大栄養素

たんぱく質
たまご、肉、魚



炭水化物
ご飯、パン、芋



脂質
油、バター、ナッツ



など

○たんぱく質とは?

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素といわれており、エネルギー源のひとつです。筋肉や臓器、皮膚などの体をつくり、酵素やホルモンなど機能の調節をする重要な働きをしています!!

○不足すると??

太りやすくなってしまったり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまいます。高齢者のたんぱく質不足は栄養が足りていない状態の一つです。栄養不足になると傷が治りにくく、疲れやすい体になってしまいます。

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

パソコンやスマートフォンの普及により、私たちは昔と比べて目を酷使しているといえます。「目の疲れ」、「充血」、「目のかすみ」といった症状に悩まされている人が増えています。これらの目の症状が現れたら、早めに対処することが大切です。「目の疲れ」にはビタミンB群(ビタミンB2、B6、B12)を配合した目薬がおすすめです。ビタミンB2は明るさの変化に順応する機能を改善させ、ビタミンB6は目の細胞の新陳代謝を活発にします。ビタミンB12は視神経の疲労を回復させると考えられています。「充血」が気になる場合は血管を収縮させる働きのあるテトラヒドロゾリンやナファゾリンなどを配合した目薬がおすすめ。ただし、この血管収縮剤を配合した目薬は連用するとリバウンドを起こし、かえって充血がひどくなる場合があるので注意しましょう。「目のかすみ」にはピント調節剤を配合した目薬を選びましょう。成分としてはネオスチグミンメチル硫酸塩などが知られています。「目のかゆみ」には抗ヒスタミン剤であるクロルフェニラミンマレイン塩酸や抗炎症剤のグリチルリチン酸二カリウムなどを配合した目薬を選びましょう。また、「目の乾き」には涙と似た成分でできている「人工涙液」を用いると良いでしょう。市販の目薬には多くの成分が配合されています。自分の症状にあったものを選ぶときには店頭薬剤師や登録販売者に相談してみましょ。最後に、市販の目薬は症状を和らげるもので、長期間にわたって使用するものではありません。目を酷使していると感じたときは、目を休める、睡眠を十分にとるなどして、目のケアをきちんと行うことも大切です。

◆◆◆ 症状に合わせて目薬を選びましょう!! ◆◆◆

 <p>目の充血・つかれ目に アイルビーローズ</p>	<p>店頭夏に 委女種発売の 目薬があります!</p>	 <p>目のかゆみ・眩暈・充血 パイオレットアイ</p>	<p>ドライアイに。 人工涙液も店頭 あります。</p>	 <p>ものもらい・目の乾き 新ザルファルビニ</p>
<p>880円 (税込) ↑ 疲れ目 かすみ目に</p>	 <p>目のかすみ・目の疲れに アイルビーロイヤル</p> <p>1,320円 (税込)</p>	<p>↓ 1,050円 (税込) アレルギ[®] 目のかゆみに</p>	 <p>目のかゆみ・目の乾き アイルビークール</p> <p>720円 (税込)</p>	<p>↓ 1,050円 (税込) ものもらい・ 赤目・膜炎に</p>

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: 086-902-1193