

朝方の体温 36.2 。C以下の方

理想体温 血行促進 内臓の働きり 「低体温」注意報

体温が1℃下がむ免疫力が 37%もダウンしてしまいます。 インフルエンザや風邪が流行なこの 時期だからこそ、若甦のお湯割りで 体の内側から温まりましょう。

15月分(25本+5) ¥16,500

10日分(10本+7) ¥6,600

5日历(5本) 3,300

1本







## ゆずりは薬局 青江店

営業時間 ☆お気軽にお越しください☆

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

**〒**700-0941

には若甦

岡山市北区青江1-22-22 TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

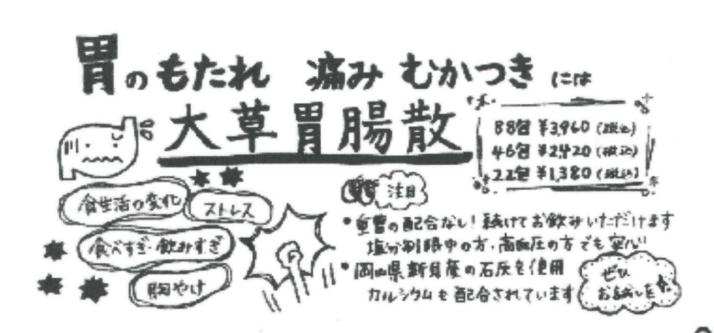
## ゆずりは健康コラム ~吐き気・嘔吐の対処法~

吐き気・嘔吐は、消化管の機能障害、薬の副作用、食中毒、乗り物 酔い、脳の病気はくも膜下出血、頭部打撲による頭蓋内出血、脳腫瘍な ど)、自律神経の失調、妊娠によるもの、異物の誤飲など原因は多岐に わたります。また乳児では、授乳後に母乳やミルクを口からだらだらと 少量吐き出したり、勢いよく吐いたり、便秘や排ガスが不十分のときに も起こることがあります。

嘔吐のほかに下痢をしている、吐き気や嘔吐が何日も続く、倦怠感が ある、尿が出ない、腹痛が続く、頭痛などの症状がある場合は、食中毒 や脳の病気(上記に記載)に関連することがあるため医療機関を受診しま しょう。また、頭を強打した後に嘔吐を繰り返しているときはすぐに救 魚車を呼びましょう。

## 〇計师法

吐き気・嘔吐が起こったときには、吐いたもののにおいが再び吐き気を 誘うことがあるので、水やぬるま湯でうがいをしましょう。着衣の圧迫を ゆるめて横になり、安静にします。吐き気がおさまったら、経口補水液や スポーツドリンク、子どもの場合は子ども用のイオン飲料やお茶などの水 分を補給しましょう。落ち着いたらにおいの少ないものや、消化の良いも のを少しずつ摂りましょう。



ご蓼望、 ご相総等ござい きしたら、 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。

**TEL:** 086-221-2355 メールアドレス:info@yuzuriha-mj.jp