

フジムラ薬局新聞

12月号

季節に合った知りたい情報や新商品からオススメ商品まで紹介!

👁️ 今月のコラム

現代人は冷え性になりやすい!?

人の体には気温の変化に応じて体温を一定に保つ働きがあります。冷え性とは、その体温調節の仕組みがうまく働かず、体が冷え、温まりにくい状態をいいます。

冷え性の原因には、筋肉量の減少、基礎代謝の低下、貧血、ホルモンバランスの乱れ、自律神経の乱れ、ストレス、喫煙、薄着や衣類による締め付けなどがあります。

冷えが続くと、体は体温を逃さないように血管を収縮させるため、血のめぐりが悪くなります。血液は、酸素や栄養、老廃物を運んでいるほか、全身に熱や免疫細胞も運んでいます。このため血のめぐりが悪くなると、免疫や代謝活動が低下します。

免疫や代謝活動が低下すると、風邪をひきやすい、疲れが取れない、肩こり、腰痛、下痢、便秘、肌荒れ、月経トラブルなどの症状を引き起こします。

現代では、エアコンやファンヒーターなどでいつでも快適な生活ができるようになったため、自力で体温調節をする機会が減りました。このため現代人は暑さ・寒さに弱くなっています。

まもなく本格的な冬到来です。体の冷え対策を万全にして寒い冬を元気に乗り切りましょう!

【冷え性にオススメ体を温める食べ物】

- ・生姜 ・ニンニク ・玉ねぎ ・赤ピーマン ・ナッツ類
- ・玄米 ・鶏の胸肉、ささみ ・イワシ ・サンマ ・ココア



オススメ商品



オススメ商品



オススメ商品

体調不良時の 栄養補給にも

しっかり寝ても疲れが取れない、食欲が出ない、疲れやすい、最近不調が続いている…そんなあなたには若甦をおすすめします。若甦内服液シリーズは薬用人参を主薬に滋養強壮に良いとされる生薬やビタミンB群、Eを配合しています。ノンカフェインや糖類ゼロもあるのでシーンを選ばず服用できます。普段から疲れを溜めない、免疫力を上げることにより風邪を引きにくく、長引かせないようにしてくれます。1日1本で健康な体づくりを。

飲み過ぎてしまう 年末年始に

ネットで話題のミラグレン。ミラグレンは貴重な動物生薬であるゴオウやタウリン、肝臓水解物などの強肝成分、肝臓の働きを助けるビタミンを配合した医薬品です。その効能効果は二日酔い、流行性肝炎、脂肪肝、肝硬変症、黄疸、アルコール中毒、薬物中毒、自家中毒。年末年始はお酒を飲む機会が多くなりますので、肝臓が気になる方やお酒をよく飲まれる方にオススメ。2日酔いもしづらくなり、もっとお酒がおいしくなるかも…。

喉に違和感を感じたら プロポリスのど飴

プロポリスは、植物の樹脂にミツバチの蜜蝋(ミツロウ)や唾液を混ぜて生成した物質です。ユーカリやアレクリンなどの樹木やハーブの新芽、また花粉がおもな原料となります。プロポリスは抗菌作用があることから「天然の抗酸化物質」「天然のバリア成分」ともいわれています。そのプロポリス配合ののど飴で少しピリピリするのが特徴です。味も、はちみつレモン味でなめやすくなっています。乾燥や風邪など喉に不調をきたしやすいこの時期にオススメです。



お知らせ!

12月20日(土)フジムラ薬局上大久保店でクリスマスミニコンサートを開催予定です!

👁️ 今売ってます！

飲む目の栄養剤 ひとみにルテイン

ブルーライトや紫外線など有害な光は目を傷つけ、緑内障、白内障、加齢黄斑変性症などあらゆる眼病の原因になります。ルテインは目に多く集まり目を保護する栄養素で、“飲むサングラス”と言われています。目には必須の物ですが、体の中では作り出すことができず、食事やサプリメントで摂るしかありません。ひとみにルテインは、ルテインの中でも効果の高いFloraGLOルテイン(フリー体)を使用。さらに黄斑の中央を守ってくれるゼアキサンチンも配合。加齢黄斑変性の進行予防、白内障予防、白内障手術後の目の保護にも効果があるという研究結果が。携帯の画面をよく見る方のこれからの眼病予防や、免許の書き換え前にもおすすめ！色や影がくっきり見えなくなってきた方はまずは3ヶ月お試しください。



私のイチ押し

コチコチかかと手指のあれ

乾燥肌にラホヤDX

乾燥してカサカサの手足やコチコチになったひじ・ひざ・かかととは皮膚表面の角質層の水分不足が原因です。

この商品は、荒れた角質を軟らかくする「尿素」を20%配合し、さらに血流を改善する「ビタミンE」、荒れた皮膚の炎症をおさえる作用の「グリチルリチン酸モノアンモニウム」を配合した無香料・無着色のクリームで、硬い皮膚、荒れた手足をなめらかにします。

乾燥や手荒れを起こしやすいこの時期特におすすめです。

スタッフA



冬のおすすめ

冬を健康で乗り切る準備を！

新オキシロンE300

ビタミンEを主体に、にんにく抽出無臭有効成分、エネルギーのもととなるビタミンB1、タンパク質の代謝に欠かせないビタミンB6を配合した末梢神経障害の改善や更年期などに起こるホルモン分泌の乱れを調節して、肩・首筋のこりや冷え、手足のしびれなどの症状を和らげます。



湯の花エクス別府の湯

別府の湯には肩こり、腰痛、冷えなど17つの効能が期待できます。ミネラルが豊富で肌もツルツルになり、湯冷めもしにくくなります。また弱アルカリ性で硫黄成分を含まないため浴槽や給湯器を傷めずご家庭でも安心してご利用いただけます。



お湯の色は透明感のある鮮やかなイエローグリーンです

今月のツボ

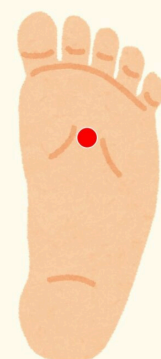
湧泉(ユウセン)

湧泉(ゆうせん)は、「湧き出る泉」という名前のとおり、体のエネルギーが湧き出る起点とされ、冷え性のケアにも効果があるとされています。

湧泉を刺激すると足先の血行が促され、全身の血液循環や自律神経の働きが整い、体温低下や冷えの改善につながるでしょう。

湧泉(ゆうせん)

足の裏の人差指と
中指の骨の間の
くぼみにあるツボ



編集後記

12月号で今年最後のフジムラ薬局新聞になります。6月よりフジムラ新聞を毎月発行し、号外を含め12月号で8部発行することが出来ました。毎月発行を目標にやってきましたので今年は無事目標クリアしました。来年はもっと皆様にお得な情報、ためになる情報を発信していければと思っています。過去のフジムラ薬局新聞が欲しいという方は当店スタッフまでお願いします。皆様からの新聞読んだよを励みに制作してまいります。フジムラ薬局新聞コンプリートされている方はいるかな！

企画・編集・制作

フジムラ薬局

[所在地] 富山県富山市上大久保1893-1

[電話] 076-467-0438

[サイト] www.fujimura-ph.com



@FUJIMURA_YAKKYOKU