

# フジムラ薬局新聞

4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!

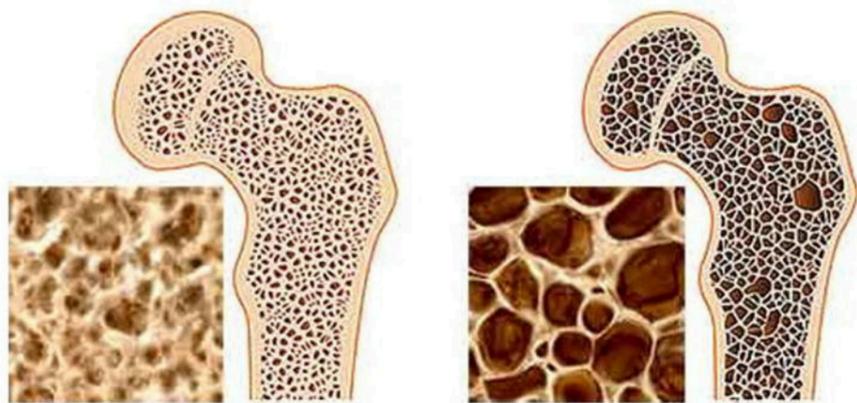
### 骨粗鬆症の原因と骨がもろくなる理由とは?

私たちの骨は、一度作られたら一生そのままというわけではありません。実は、毎日細胞が少しずつ作り替えられ、新しい骨へと生まれ変わっているのです。骨の中では、古い骨を壊す「破骨細胞（こつさいぼう）」と、新しい骨を作る「骨芽細胞（こつがさいぼう）」が絶えず働いています。このサイクルを「骨代謝（こつたいしゃ）」と呼び、約3~10年かけて全身の骨が新しくなります。しかし、何らかの理由でこのサイクルが乱れ、「骨を壊す働き」が「新しく骨を作る働き」を上回ってしまうと、骨の中がスカスカになり、もろくなってしまいます。骨粗鬆症の原因にはさまざまなものが考えられます。加齢や体質の変化、生活習慣など、さまざまな原因が重なり合うことで進行することもあります。年齢を重ねると、腸でのカルシウム吸収能力や、腎臓でビタミンDを活性化する機能が低下しやすくなります。その結果骨を作る材料が不足し、骨代謝のバランスが崩れて骨密度が低下してしまいます。女性の場合、閉経に伴う女性ホルモン（エストロゲン）の急激な減少が骨粗鬆症を招くことがあります。エストロゲンには破骨細胞の働きを抑える働きがあるため、閉経後はエストロゲンが減ることにより、破骨細胞が活性化し、どうしても骨がもろくなりやすい点に注意が必要です。特に骨粗鬆症が女性に多いのは、この閉経に伴う影響によるものが多いからです。

## あなたの骨は こういう状態かも!?

【正常な骨】

【骨粗しょう症】



### 【骨の為に生活習慣を考える】

- 骨を作るための栄養(カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど)
- 適度な運動 ○日光に当たる ○飲酒を控える ○喫煙を控える
- 過度なダイエットを控える



新商品

## 待望の復活

### オキシピタン錠

2023年に販売が終了していた「オキシピタン錠」がリニューアルし、「新オキシピタン錠」として復活しました。ニンニク抽出成分の理研オキソレジン末をオキシピタンシリーズ最高量の1000mg配合されています。筋肉疲労や神経の痛みがある方、血行不良や筋肉疲労が原因の眼精疲労におすすめです。オキソレジンの働きで便秘にも効果があるのも特徴です。白色の糖衣錠で服用もしやすく、7歳から服用できます。



オススメ商品

## 飲む関節痛治療薬

### コンドロイチンZS錠

ゼリア新薬「コンドロイチンZS錠」は、軟骨の水分を保つコンドロイチン硫酸エステルナトリウムをOTC医薬品で1,560mg配合(1日量)しています。この成分は関節軟骨の主要成分の一つで、関節の潤滑と保護に働きます。関節軟骨の構成成分として軟骨の弾力性を維持し、関節の動きをスムーズにします。これによって関節痛の緩和、関節の可動性向上、関節の健康維持に働きかけます。医薬品として関節痛や腰痛以外にも五十肩、神経痛、音響外傷性難聴、神経性難聴、疲労回復など7つの症状に対し効果があります。



オススメ商品

## カツオの栄養素たっぷり

### レバコール・P300

パンリバーエキス(カツオ肝臓エキス)のみを配合した粒タイプの健康食品です。カツオ肝臓エキスはアミノ酸やビタミン、ミネラル等、免疫システムを強化する栄養素が含まれています。季節の変わり目や、ストレスを感じやすい時などに効果を発揮します。レバコールを取り入れることで、忙しい毎日でもバランスのとれた栄養摂取が可能になり、日々の疲労を解消、健康維持に繋がります。1袋5粒入り、10粒でパンリバーエキス300mgを摂取できます。水なしで嚙んで摂取でき、レバコールシリーズの液体タイプが苦手な方におすすめです。



お知らせ!

4月はフジムラオリジナルオールインワンジェルKIYUKIとラーバエース3000プラスをお得に買うチャンスです!!

👁️ 今売っています!

## コスパ最強栄養ドリンク ラーバエース3000プラス

今回ご紹介するのは『ラーバエースD3000プラス』です。  
ラーバエースD3000プラスは富山・廣貫堂製造販売のドリンクでタウリン3000mgをはじめロイヤルゼリーエキスやカルシウム、ビタミンB1・B2・B6などを配合した栄養ドリンクです。味は青りんご風味で女性の方にも人気の栄養ドリンクとなっております。  
肉体疲労や食欲不振、発熱性消耗性疾患などの栄養補給に最適です。これから畑や田植えの時期、季節の変わり目、新生活など疲れを感じやすい季節となります。贈り物としても喜ばれる商品です。1日1本で健康な毎日を送りましょう。  
10本買っても1000円でおつりがくる価格でコストパフォーマンスも抜群。おすすめです。



**ガツンと効く  
ラーバエース3000**  
ココぞという時の1本  
疲れたカラダに、エネルギーチャージ!  
・タウリン3000mg  
・疲労回復・滋養強壮にも! 贈り物にもおすすめ!  
**もうひと踏ん張りしたいあなたに**



私のイチ押し

## フジムラ薬局上大久保店にて 鍼灸マッサージが受けられます!

フジムラ薬局上大久保店の一画で鍼灸マッサージが受けられるのを知っていますか?  
“はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師”の国家資格を持つスタッフによる治療がフジムラ薬局の一画で受けられます。  
施術歴15年のスタッフによる施術で、リラクゼーションから治療まで幅広く施術可能です。メニューも豊富でヘッドマッサージや足つぼ、全身マッサージなどお客様に合ったオーダーメイドの施術を提案します。  
予約優先になりますが、空いていれば飛び込みでも施術可能です。  
買い物や処方箋のついでに受けてみてはいかがでしょうか?  
無料相談も受け付けておりますのでお気軽にお声がけください。

スタッフT

春のオススメ

## 紫外線の強い季節 春のオススメ商品

### 紫外線にはビタミンC

紫外線対策には日焼け止めだけでは不十分です。ビタミンCにはメラニンの生成を抑制し、メラニン色素を薄くする働きが期待できます。ジエロップCホワイトプラスにはビタミンCの他にL-システインやパントテン酸Caも配合されておりしみ・そばかす、日焼けなどの色素沈着におすすめです。



### ブルーライトもカット

紫外線が強くなるこの時期、日焼け止めに悩まれる方も多いと思います。フジムラおすすめはFAITHのUVプロテクトエッセンスです。最大の特徴は紫外線とブルーライトをカットしてくれるということです。ブルーライトが原因のシミにも注意が必要です。



今月のツボ



### 攒竹(さんちく)

攒竹は眉頭の辺りを触って少しへこんでいる部分を探しましょう。攒竹は、目の疲れや継続する目の痛みなどの眼精疲労に効果的です。その他にも三叉神経痛や鼻炎、顔のむくみ改善など、さまざまな効果が期待されています。



編集後記

徐々に気温も上がり春らしくなってきました。暖かくなってくるのはうれしいのですが同時にやってくるのが花粉症。目にかゆみ、くしゃみ、鼻水と悩まされている方も多いと思います。私もその1人です。  
花粉症の症状があるときは我慢せず目薬やアレルギー薬、鼻炎薬に頼ることをおすすめします。くしゃみや鼻水の症状は思いのほか体力を消耗します。くしゃみの衝撃によりぎっくり腰や首に痛みが出ることも。すぐ夏のような暑さが来てしまうのでしばしの春を楽しみましょう。

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