



ももちゃんニュース

Vol.1.25

☆自分のお薬について何でも相談できる、**かかりつけ薬剤師**をもちましょう☆
えむ調剤薬局では、どの病院の処方箋でも受け付けておりますので、お持ちください！

●○夏の疲れを解消しましょう！！○●

夏に摂取しすぎた冷たい飲み物や食べ物により胃腸が冷える事で、体全体が冷えやすい状態になっています。

東洋医学では、体に冷えが蓄積することで、元気や気力がなくなって「気」と呼ばれる生命のエネルギーが滞ってしまい、のぼせや不眠をはじめ、イライラや気分の落ち込みなど精神的不調にもつながるといわれています。

また、血流が悪くなるため、手足の冷えや肩こりなどの症状が起きやすくなります。血流が悪くなると、水分バランスの乱れやリンパの流れも滞り、水分の代謝が低下し、体内から余分な水分を排泄されにくくなることで頭痛やめまい、耳鳴りの原因となります。

夏の冷えはひと夏を過ぎると解消されるわけではなく、冷えた状態が積み重なっていくので、十分な対策をしましょう。



冷えの対策

体の外側と内側から冷やさない

冷房に長時間当たり続けることや、冷たい飲食物を一気に摂取することを避けましょう。

体を外側と内側から温める

39℃～40℃程度のお湯に肩まで浸かることで体の芯から温めましょう。また、手軽に体の内側を温める食品としては生姜や唐辛子があります。

冷えにくい体をつくる

血行や水分代謝を促進する下半身の筋肉を鍛えることで、体そのものを冷えにくい状態に近づけます。かかとの上げ下げや階段の昇降運動が効果的です。

～あと少し！暑い日をスタミナつけて乗り切ろう★「にんにく卵黄粒」～

まだまだ暑い日が続きますね・・・まだまだスタミナが必要な季節です。そこで紹介するのは、にんにく卵黄粒です。

にんにくを食べるとスタミナがつくのは皆様ご存じだと思いますが、一番気になるのはにおいですよね。

この商品は、カプセル状になっているため飲んだ後のにおいが気になりません。

最近体の疲れが気になる方！ぜひ、お試してください。



にんにく卵黄粒(60粒入り)
税込 1,296円



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4
TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

