

薬局ニュース 秋号

皆様の健康づくりに役立つ、四季折々の情報をお届けいたします。
紹介しているオススメ品は、薬局により商品が異なることありますが、ご了承ください。

秋から冬に向けてのハンドケア

お肌の大敵 紫外線と乾燥！

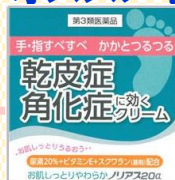
手の紫外線ダメージとは？

紫外線を受けると、紫外線から守るために**角質が厚く**なります(角質肥厚)。
角質が厚くなった皮膚は**水分が浸透しにくい**ため、乾燥しやすくなります。

↓ そこで…

厚くなった角質から新しい角質に代謝することが必要です。
その際、尿素含有のハンドクリームを使うと尿素が厚くなった角質に水分を与え、肌の代謝を促進します。

すこやか薬局
オススメ！



皮膚には潤いが大切！

手が乾燥するとあかぎれなどの原因に。
手の潤いを保つために、保湿効果がある
ハンドクリームをこまめに塗ることが
大切です。

リアス20α



てんだい薬局オススメ！

年齢を感じさせる
手の甲のシミ、
気になりますよね。
そのような方には
このクリームが絶対
おすすめです！

共同薬局オススメ！



5種類の香り
アロマでリラックス
ユースキンhana

オーラ・ザ・ハンド
(ロート製薬)

患者さまへのお知らせ

★**かかりつけ薬剤師**をもちませんか？

顔なじみの薬剤師が健康サポートも含め、薬の管理全般に責任をもって
あたりますので安心感が違います。
ご契約が必要ですのでお気軽にお尋ねください。

★**全国どちらの処方せんでも**お持ちください

処方せんの有効期間は発行日を含め4日間です。
お薬は一つの薬局で受け取ると重複が防げて安全です。



食生活、ちょっぴり見直してみませんか

★ 気がつくとお菓子を食べている

★ 食欲が出ない

★ 朝食を食べない

★ メタボ体型

★ 甘い物は別腹

思い当たること
ありませんか？

★ 濃い味付けが大好き

★ ラーメンスープは飲みきる

★ 便秘ぎみ

★ 以前より肉や魚を食べる量が減った



糖質50%オフ羊羹

15種類
選べる美味しさ



糖分や脂質の摂りすぎにより内臓脂肪が増えると糖尿病など**生活習慣病**予備軍に！また、女性は更年期を過ぎると内臓脂肪を減らしてくれるホルモン量が減ってしまい、太りやすい体になるといわれています。

ふれあい薬局
オススメ！

低カロリーでも
満足感あります



低糖分キャンディ
砂糖不使用



お通じスツキリ



肉や魚などのたんぱく質を食べる量が減ったり、運動量が落ちて筋肉が足りない状態を「**フレイル**」といいます。バランスを取りにくくなり、転倒のリスクが増えてしまいます。



カロリーが
ひと目で分かる

食欲のない時に
プルプルおやつ



口当たり良好
手軽に栄養補給



味はいろいろ

塩分の摂りすぎは**高血圧**の大きな原因。また、塩分は水分を身体に溜め込み手足のむくみにつながります。



低塩調味料



減塩おだしも
ありますよ

なんでも相談会開催中

お薬以外のことでもお気軽にご相談ください。
時間など詳しくはスタッフにお尋ねください。