



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



第33号 (2016年6月)

梅雨

を元気に過ごすための養生法

深呼吸をしよう

梅雨は低気圧+高温多湿により酸素不足を起し、頭がぼーっとしたり疲れや痛みなどの不調が起きます。こまめに深呼吸をして酸素を体に取り込みましょう！



エアコンはドライ（除湿）で

ジメジメ蒸し暑い、息苦しいと感じたら、部屋の湿気をとりましょう。冷房で温度を下げるよりも、ドライ（除湿）で温度を下げた方が快適に感じます。

お風呂でじっくり汗をかく

ジメジメした梅雨は体内もジメジメに…。食欲不振やだるさ・憂鬱な気分の原因になります。じっくり汗をかくて余分な水を出し、水分の代謝を良くしましょう！



よくかんで食べて、唾液を出す

ゆっくりよく噛んで食べることで胃腸が元気になり、さらに唾液の殺菌力で食中毒予防にもつながります。



ジメジメ梅雨におすすぬ！ 体の余分なむくみをとる漢方薬



こんな症状はありませんか？

だるい

ねむい

やる気でない

湿疹・水虫の悪化



足がむくむ

お腹が空かない

便がゆるい

ひざ腰がだる痛い

水のめぐりが悪いせいかも！

湿気の多いこの時期、体も水分代謝が悪くなり湿っぽくなります。『生薬胃腸薬』は水のめぐりを改善し、“水毒”による不快な症状を改善します。ご相談ください♪



熱中症にご注意を！

今年の夏はラニーニャ現象による猛暑が予想されています。少しでも涼しく快適に過ごせるように、今から準備をしておくとも良いかもしれませんね。

熱中症とは、脱水症ではありません。熱が体の中にこもって、悪さをすることです。

汗には体を冷ます働きがあります。

ちゃんと汗をかくことと、こまめな水分補給が大切です。

屋外 60%



汗をたくさんかきすぎると水分が不足し、それ以上汗が出せなくなると熱を冷ませず熱中症になります。

屋内 40%



少し暑い程度の部屋でも、湿度が高いと汗をかかないため熱が体内にこもり熱中症になります。

熱中症の症状

危険

軽度

めまい、失神、こむら返り、手足のしびれ

【対処法】

- ・ 涼しい場所に移動
- ・ 衣服をゆるめる
- ・ 足を高くして寝かせる
- ・ 体を冷やす
- ・ 水分、塩分を補給

中等度

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

【対処法】

- ・ 左記と同じ処置
- ・ 自分で水分、塩分がとれないようならすぐ病院へ。

重度

意識障害、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、体が熱い

【対処法】

- ・ すぐに救急車を呼ぶ。
- ・ 救急車が来るまでの間、左記を同じ処置。

汗をかいたら経口補水液♪

汗をかくと水分と共にミネラルも失われています。多量の汗をかいた時に水だけを飲むと、体内のミネラル濃度がうすくなり、かえって脱水症状を起こす危険性があります。水分と塩分（ミネラル）をバランス良く補給することができる経口補水液は、暑い夏の水分補給におすすりめです！

スポーツドリンクと経口補水液の違いは？

スポーツドリンク



ミネラル 少ない
糖分 多い
糖成分 果糖
カロリー 高い

経口補水液

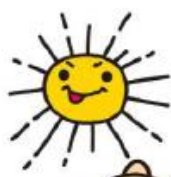


多い
少ない
主にブドウ糖
低い

経口補水液の方が、ミネラル分がしっかり入っており、甘さ控えめでカロリーも気にせず飲めます。塩分控えめや美味しく飲みやすいもの等があります♪

夏バテには『疲労回復セット』!!

夏バテ
息切れ
動悸



疲れ
旅行
カゼ

ここぞという時の強〜い味方！



1日分
¥2,500

4日分
¥9,000 (税別)

疲れがとれない、がんばらないといけない、レオピンを飲んでいてもそれ以上に体力が落ち込んでいる時、この『疲労回復セット』を飲むことで体力の回復を劇的に早めます！



6月19(日)は父の日!



父の日プレゼント!

(期間) 6月16日~25日

何足あってもうれしい!
抗菌防臭加工で履きやすい!
シンプルでお洒落なくつ下です♪



サイズ: フリー (24~27cm)

5000円以上お買い上げの方に <つ下1足プレゼント!>

さらに入浴剤やお菓子などもあります♡

《夏のレオピンキャンペーン!》

6~7月の期間レオピン液剤シリーズを3000円ご購入毎に一口応募できます。

合計 **516** 名様に当たる!

レオピンについての理解が深まる!

湧永製薬 広島工場見学コース

3組 6名様

レオピンのふるさと広島工場を見学し、湧永満之記念庭園をご散策いただくコースです。夜はグランドプリンスホテル広島にお泊り、夏祭りなどをお楽しみください。(110名様まで)



湧永製薬広島工場



湧永満之記念庭園



グランドプリンスホテル 広島に宿泊

健康は何よりの宝物

人間ドックコース 150名様 11000円

健康をキープできる新しい形のギフト。大切な健康チェックはもちろん、大切な家族にプレゼントしても喜ばれること間違いありません。

美食を心ゆくまで堪能

ランチコース 230名様 2400円

プレート・グリル・刺身・和洋折衷のコース。ドリンク・デザート・お茶ももちろん。お楽しみランチを堪能していただき、お土産もプレゼントいたします。

熟成ニンニク抽出液の力! レオピンシリーズ



飲んでますか~?



ジメジメ暑い夏も、レオピン飲んでる人はやっぱり元気です!!

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか (^ ^)