



ことぶき号

コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32
 TEL 88-3111 FAX 87-0538
 平日 8:30~18:30 (日曜定休)
 土祝 9:00~18:00



第38号 (2017年7月)

夏は血管の詰まりにご用心!

あつ~い夏本番! 皆様いかがお過ごしですか?
 熱中症はもちろん、血液がドロドロになって脳梗塞や
 心筋梗塞が起こりやすい季節です。

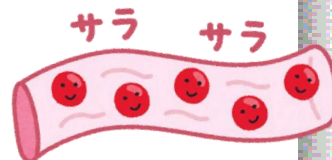
「水さえ飲んでいれば大丈夫!」ではまだ心配…。生活習慣を改善し、
 『血液サラサラ・血管ピチピチ』で、元気に夏を乗り切りましょう!



~あなたは何個あてはまる?~

血液サラサラ診断!

- 缶コーヒーやジュースをよく飲む
- 食事を食べるのが早い
- 週に5回以上外食する
- 朝なかなか起きられない
- 血圧または血糖値が高い
- ストレスを感じることが多い
- タバコを1日10本以上吸う
- 10年前と比べて5kg以上太った
- お酒が好きで飲み過ぎることが多い
- サラダや果物は好きだが煮野菜は食べない
- 夏でも手足が冷えている
- 運動不足である

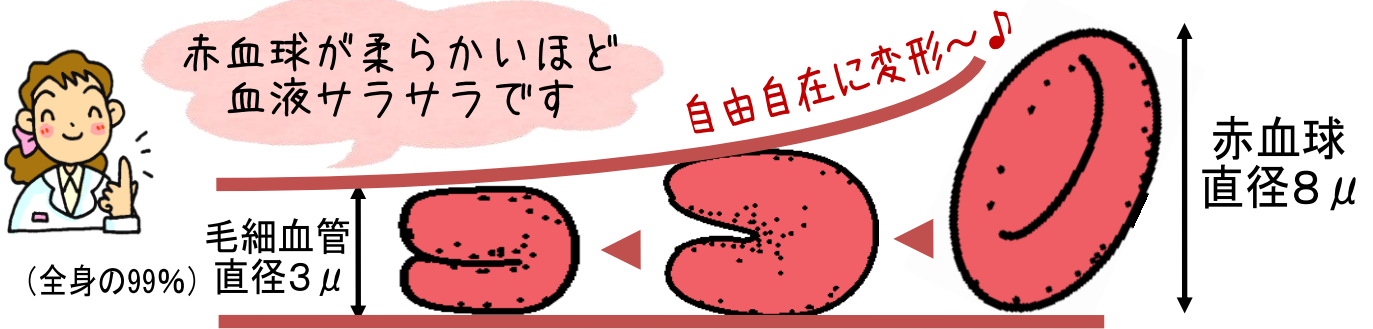


- 0~1個 : サラサラ血液です。今の生活習慣を維持しましょう。
- 2~5個 : 少しドロドロです。生活改善で健康的な毎日を送りましょう。
- 6~9個 : かなりドロドロです。大病になる前に生活を見直す必要あり。
- 10~12個 : 判定不能。血液の流れが止まっています!

← 次ページへ♪ 『サラサラ血の鍵は“赤血球変形能”!?!』

サラサラ血の鍵は“赤血球変形能”！

私達の命の源、血液の主成分は『赤血球』です。この赤血球は、なんと毛細血管よりも大きいのです。赤血球は弾力があり柔らかく、さまざまな形に変わって血管内を通り抜けることができますが、生活習慣や加齢に伴い弾力がなくなると、毛細血管で詰まりやすくなり、ドロドロ血になります。



《赤血球が硬くなる原因》

- 脂肪、糖分、蛋白質のとり過ぎ
- 酵素、ビタミン、ミネラルの不足
- 睡眠不足、運動不足、ストレス

脳梗塞・心筋梗塞
・狭心症など

今ドロドロ血でも大丈夫！
血液は120日で全て入れ替わります

健康な血液作りに『レオピン』

抗ストレス
抗疲労効果

高コレステロール
低下作用

動脈硬化の
予防効果

解毒機能の
賦活作用

レオピン 9つの有効作用

ボケ防止と
老化防止
効果



悪玉コレステロールの
酸化抑制

免疫調節
作用

胃腸障害
改善効果

新陳代謝
促進効果

血液の質を改善し、
身体本来の持つ力を
働かせましょう！

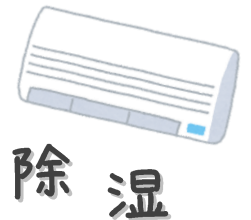


暑い夏は体の疲れを感じやすい時期です。水分を摂りすぎて体が重かったり、食欲が落ちたりして、体の不調を訴える方が多くなります。

《夏の養生法》

・エアコンはドライ(除湿)で

冷房は自然なものではないため、気づかぬうちに体が冷えすぎて冷房病になります。また寝苦しい夜もドライ運転で快適に過ごしましょう。



・食後には温かい飲み物を

暑い夏は、冷たい飲み物ばかり摂りがちですが、飲みすぎて体を冷やしすぎます。食後は温かい飲み物で胃腸を労わりましょう。

・たんぱく質を摂る

ついついあっさりしたものばかり食べやすくなりますが、体力を落とすことになってしまいます。夏バテ予防のためにも、食事でたんぱく質を摂りましょう。



・梅干しで塩分補給

汗をたくさんかく夏は塩分補給が大切です。梅干しは汗と同じ塩分濃度であり、酸味によって胃腸の消化も良くなるためおすすめです。

・半身浴の励行

湿気で体内の水分代謝が滞ると重だるさの原因になります。じっくり汗をかいて、余分な水分を抜きましょう！



夏バテ応援企画!!

ここぞという時の心強い味方！
人參牛黄は、疲労困憊した体の回復をグッと早めます。夏カゼや夏バテ、レジャーのお供にお勧めです！

にんじんごおう
人參牛黄
4+1増量セール!

夏かぜ・微熱
動悸・息切れ
頭痛・肩こり
睡眠不足



ひどい疲れ
旅行・ゴルフ
だるい
むくみ

大サービス！
この機会にお試しあれ♪

~8/31まで

自分が変わった
ぶいだけ
相手も変わる
自分が先
相手が後



夏の**大感謝祭！！** おたのしみ

大抽選会

空くじなし!



抽選期間: 7月31(月)~8月5日(土)

店内商品 3000 円お買い上げ毎に
何回でもくじ引きできます。

ただ今、抽選券進呈中!



この機会にお立ち寄りください♪

脱水症予防にはこれ! 『経口補水液』あります。



お財布にうれしい
粉末タイプも♪



経口補水液

吸収が早い
カロリー低い
糖質少ない

つまり...
脱水症予防に最適!

どう
違うの?



水・お茶
ミネラル不足
吸収されにくい



スポーツドリンク
糖分多い
カロリー高い

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 (^ ^)