



ことぶき号

コトブキ薬局

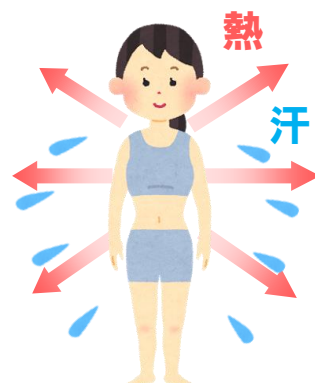
勝山市元町2丁目18-32
 TEL 88-3111 FAX 87-0538
 平日 8:30~18:30 (日曜定休)
 土祝 9:00~18:00



第44号 (2018年7月)

暑いと疲れるのはなぜ？

夏は、体内から熱を逃がそうと汗をよくかきますね。暑い時、体内の血液は発汗のために85%が皮膚表面に集まると言われています。その結果、脳や内臓へまわる血液量が減ってしまい、頭がぼーっとしたり、眠くなったり、体がだるい、食欲がない、などの夏バテ症状がでてきます。



体内の血液量の割合

通常	皮膚・骨格筋 20%	脳 15%	心臓 5%	胃腸・肝臓 27%	腎臓 20%	その他 13%				
暑い時	85%					3	5	3	3	1



暑い時は、なんと**85%**もの血液が皮膚・骨格筋に集中し、他の臓器の働きや回復が落ちてしまうのです！

暑さに負けない体作りには『血流改善』！

レオピンシリーズ



天然アミノ酸！
 熟成にんにくエキス！

液剤が苦手な方は、錠剤タイプ♪



夏バテ & 予防への効能

1. 心臓の働きを高める
2. 血流循環の改善
3. 肝臓の働きを高めて解毒能力アップ
4. 冷房による冷え・代謝低下を防ぐ
5. 水分を摂りすぎて弱った胃腸を改善
6. むくみを改善
7. 疲労・倦怠感を取り除く

《夏の健康養生法》

● 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、気づかない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ります。夏バテ予防のためにも、お肉や魚、大豆や卵などの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！



夏の疲れに！「疲労回復セット」



1日分
¥2,500
4日分
¥9,000

体力の回復を
劇的に早めます！



熱中症にご注意！



なぜ南国の人は熱中症にならない？

連日の猛暑で、熱中症になる人が増えていますが、日本より暑いはずの南国では熱中症になる人はほとんどいません。体質的なこともあります。南国の人はのんびりしている（悪く言うと怠けている）イメージはありませんか？実は、この怠け者に見える動作が、猛暑に対して熱中症にならない秘訣だそうです！日本人なら歩いてしまう距離でも乗り物が来るまでひたすら待ったり、日陰を選んで移動したり、無理せず休むなど…。日本人が熱中症になりやすいのは、暑くても怠けず、普段と同じことをしようとする勤勉さが原因かもしれませんね。

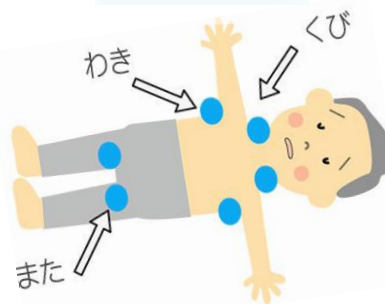
熱中症かなと思ったら？



木陰や室内の涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷ましましょう。

首・脇・足の付け根を中心に水枕などで冷やすと火照った身体が冷めやすいです。

ゆっくり水分補給をしましょう（経口補水液がおすすめ！）



※暑い時に無理は禁物です。
重症や症状が改善しない場合には病院へ行きましょう。

脱水症予防には『経口補水液』がおすすめ！



お財布にうれしい
粉末タイプもあります♪



経口補水液とは…

身体から失われた水分と電解質を素早く吸収できるように調整された飲料です。

経口補水液の作り方



夜は 感謝に眠り



朝は 希望に目覚め



昼は 努力に生きる

夏の**大感謝祭！！** おたのしみ

大抽選会

空くじなし!



抽選期間：8月1日(水)～11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♪



犬も健康長寿！自然治癒力を高める 愛犬用レオピン『ワンサポート』

新商品



60粒 1600円(税抜)

長年のパートナーである犬も高齢化しています。犬は7歳からシニア期(人の40~50歳台)が始まり、食欲低下や運動欲の低下、病気にかかるリスクが増えます。愛犬用レオピンはニンニクの刺激を全て取り除いているので安心&効果抜群です♪

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(^ ^)