



# 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

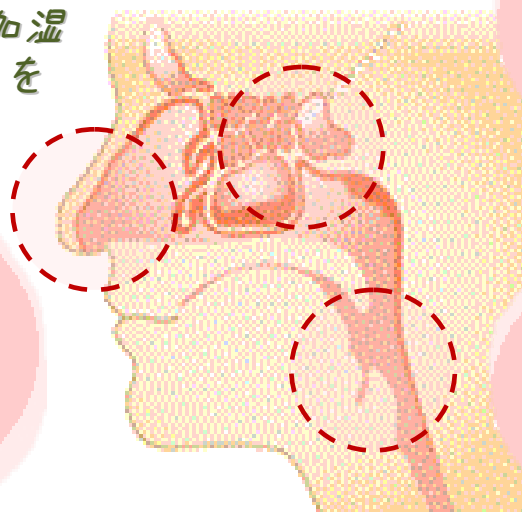


第45号 (2018年10月)

## あなたの『鼻』は大丈夫？

鼻は生まれながら持った  
空気清浄器です。

異物の除去・加温・加湿  
によって、最適な空気を  
体内へ取込みます。



### 慢性鼻炎

長期間、鼻の粘膜  
に炎症が起こり、  
鼻づまり・鼻水が  
続く状態です。

### 蓄のう症

副鼻腔の炎症が長  
引いて膿が溜まる  
症状です。

こうびろう

### 後鼻漏

鼻水がのどに流れ  
たり貼り付いたり  
する不快な症状で

### こんな症状ありませんか？

- 鼻水   鼻声   鼻づまり   鼻水がのどに流れる
- 咳   痰   のどが渴く   のど痛   のどの不快感
- 肩こり   味がしない   においを感じない
- 耳痛   目痛   頭痛   頭が重い   昼間眠い
- 不眠   いびき   めまい   耳鳴り   難聴

秋口は、胃腸などの内臓の冷えが原因で鼻の症状が出やすくなります。鼻の病気が生活習慣病のほか様々な症状に関係していることが多いと言われています。

当てはまる症状がある方はお気軽にご相談ください。



# 鼻炎の種類

	アレルギー性鼻炎		血管運動性鼻炎	急性鼻炎 慢性鼻炎	急性副鼻腔炎 慢性副鼻腔炎(蓄膿)
	通年性	季節性			
原因	ハウスダスト ダニ	花粉	温度変化 たばこの煙 化粧品	ウイルス 細菌	風邪やアレルギーによる鼻炎 鼻の形・ウイルス・菌の炎症・ 細菌・遺伝
主な症状	サラサラとした水の鼻水 くしゃみ 鼻づまり 発熱・頭痛・頭が重い			ドロツとした黄色い鼻汁 強い鼻づまり 鼻や顔・頭の痛み 眼精疲労 嗅覚障害	
特徴	鼻の中が乾燥して、サラサラした水のような鼻水が出る。			圧迫されたような鼻の痛みがあり、 ドロツとした黄色い鼻汁が出る。 鼻づまりが続く。	

自分の鼻炎の種類を知り、原因と予防法を考えていきましょう。原因を減らすとともに、体力・免疫カアップを心がけて、鼻炎に負けない身体作りをしていくことが大切です。



繰り返す『鼻』の症状…根本治療のために！

【当店おすすめ医薬品ラインナップ】

免疫カアップで  
体質を改善！



レオピンシリーズ  
体カアップの基本！

カルシウム補給で  
粘膜を強化！



ボンエ+Ca  
吸収力がポイント！

溜まった鼻水・痰を  
早く取り除く！



フジビトールカプセル  
漢方界の抗生剤！

# 《秋の養生法》



暑い夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節になりました。溜まった『夏の疲れ』は忘れた頃にやってきます。胃腸や手足の冷えから体調をくずしやすいのが今の時期です。しっかり養生し上手に秋を楽しみましょう！

## ・ 温める食材と調理法を

気温が下がると、夏にとり過ぎた水分が悪さをし、咳や鼻炎、便秘を悪化させやすくなります。秋口は体を温める食材や香辛料、調理方法を取り入れましょう。

生野菜や果物は体を冷やし過ぎるため、どうしても食べたい時だけにして、朝や昼のうちに済ませましょう。



## ・ 湯船で汗を流しましょう！

熱すぎないお湯でゆっくりつかることで、体の中心から温まります。冷えのある方は、汗がでるまでじっくりつかりましょう。熱いお湯は表面しか温まらないので、良い汗をかきづらくなります。



## ・ よく噛んで、食べすぎに注意！

体調が良くなりやすい秋はつい食べ過ぎてしまいます。一口20回を目標によく噛んで、腹7分目で済ませるよう意識しましょう。



## ・ 1日10分、運動をしましょう！


ウォーキングや筋カトレニングで体力をつけましょう。ゆったりとした気持ちで、続けることが大切です。運動前後の準備体操を忘れずに！運動は食前より、食後30分以上後の方が効果的と言われています。



## 10月臨時休業のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休み ⑦	休み ⑧	9	10	11	12	休み ⑬
休み ⑭	15	16	17	18	19	20
休み ⑳	22	23	24	25	26	27
休み ㉘	29	30	31			

- ・ 8日(月)、13日(土)は臨時休業いたします。
- ・ 9日(火)～12日(金)の営業時間は9時～17時までとさせていただきます。

 ご迷惑おかけいたしますが  
お願いいたします。



秋のハロウィーン祭り!  
10月25日～31日



秋も  
元気に!

5000円以上 お買上げの方に 湧き出る元気!  
トマトジュース

又は



北海道産じゃがいも

プレゼント!

(数に限りがありますのでお早めに)



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(^ ^)