

スッキリ視界で快適に！



目の不調 慣れていませんか？

こんにちは。毎日うだるような暑さが続いていますね。外出する際は熱中症対策をしつかりして十分お気をつけください。

さて、突然ですが今皆さんが目に行っているこの文章、しっかりと読めていますか？ピントが合わない、文字が霞む、ぼやける等ちよつとした目の不調を日々感じていたりしないでしょうか。目は起きている間は常に使っているものであり、とてもデリケートなため違和感や疲れを感じやすいもの。現代ではスマートフォンなどのデジタル機器と接することも多く、目を酷使している人も多いかと思えます。人間が受け取る情報の約80パーセントは視覚からと言われる程、私たちにとっては目はとても重要な器官です。今回は私たちが生活する上で欠かせない、大事な目の健康を維持するためのケアを紹介したいと思います。



2024年
8月号

暮らしに寄り添い、
笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

症状にあった 目薬を選ぶ



目の不調といっても症状は様々。目薬を購入しようにも種類が多くて結局どれを買えばいいのか分からない…なんてことはありませんか？市販の目薬はあらゆる症状に効くように多くの成分が配合されています。しかし出来れば症状に合った目薬を使いたいですよね。そこで、市販の目薬によく含まれている成分をいくつか紹介したいと思います。どの成分が何に効くのか参考してみてください！

「コンドロイチン」目の乾きドライアイに効く成分です。主に目の表面を保護する役割で目の乾燥を防いだり、目の傷を保護します。

「グリチルリチン酸二カリウム」抗炎症成分と呼ばれ、炎症を鎮める成分です。アレルギー性によるかゆみや目の赤みを抑え炎症を和らげます。

「シアノコバラミン（ビタミンB12）」目のピント調節に関する筋肉に作用し働きを改善します。眼精疲労を改善する目的でも配合されます。また、赤い目薬の正体はこの成分によるものです。

ほかにもまだまだたくさんの成分があり、それらを配合して市販の目薬は作られています。

ひとみ

瞳にルテインを！



目の不調を改善させるのは点眼薬だけではありません。毎日の食事からの栄養、これも大事です。よく聞くブルーベリーのほかに、小松菜やほうれん草も目に良いとされています。

この二つには「ルテイン」と呼ばれる抗酸化作用を持つ成分が含まれており、紫外線やブルーライトから目を守り、加齢黄斑変性や白内障など加齢による目の病気の予防や改善に働きます。「ルテイン」は目の中にもともと存在していますが、年齢とともに減少していき、体内で生成することが出来ません。そのため日々の食事で「ルテイン」を意識して摂る事が大事です。お手軽に摂取できるサプリメントもありますので、日々の食事+サプリメントをサポートとして取り入れる方法もおすすです。

最後に、目の不調には一時的なものや加齢によるものがありますが、中には怖い病気が隠れている可能性もあります。市販の目薬を使っても改善がみられない場合は放置せず、眼科を受診してください。薬局ではご相談も受け付けておりますので、何か不安なことがありましたらお気軽にご相談ください！

担当：小川原
(登録販売者)

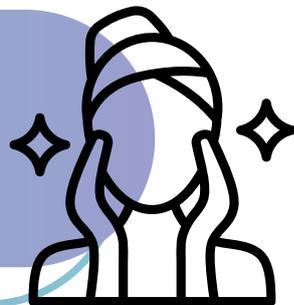


はじめまして！目の話をしておいて私の視力は実は0.1以下…。眼鏡なしでは視力検査の一番上も見えません！



夏ですね…

お肌のうるおい 保ちましょう！



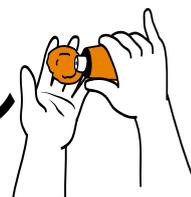
おクスリ屋さんの
声から生まれた
化粧品

ふきとり化粧水使ってみませんか？

顔洗いたくないなあ…。そんな時はコットンで
お肌の表面をふきとると古い角質もスッキリ！！



アクルミュールセラムローション



アッキー
Akkey 薬局長の紙Tube

〈農業・福祉・薬局連携始動！〉



皆さんこんにちは！

やしお薬局をご利用いただいている皆様は、店内に野菜が置いてあるのを見かけたことがあると思います。やしお薬局で販売している野菜は、農業を使っておらず、土づくりにもこだわった畑で作られています。そして何より障害を持った子供たちが土づくりから収穫まで関わり届けてくれています。食から健康に！毎日のことだから体にいいものを摂ってほしいが我々の願いです。作ってくれる子供たちも、買ってくれる皆様もみんなが笑顔になれる「HAPPYの好循環」を作っていきます(^^)v



〈店舗改築工事に伴うお詫び〉

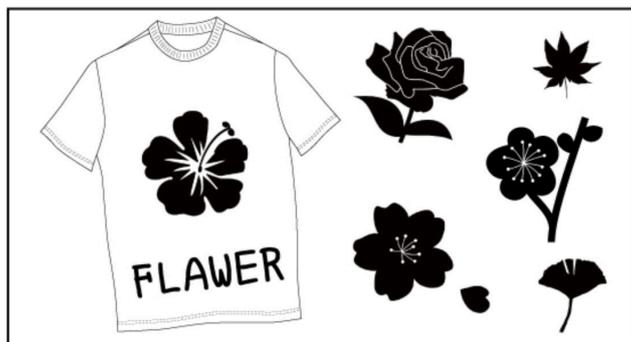
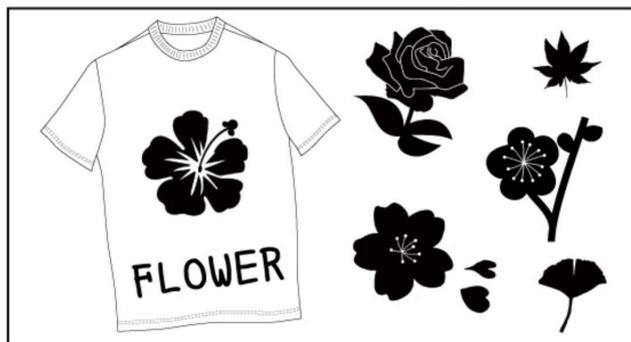
7月終りから店舗の改築をさせていただいております。店舗は開局しますが、皆様にご迷惑をお掛け致します。ご了承ください。



今月の脳トシ



◇ 2つの絵の中から間違い探しをしてください。
間違っているものは5つあります。



答えは店頭にてご確認ください！

公式 **LINE** で処方箋受付中！

ID : @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時
水 9時～17時
土 9時～15時
日・祝 定休日