

治しましょう！つらい生理の悩み

女性ホルモンや血流が
乱れて起こる症状

女性の身体と心は、女性ホルモンの影響を受け、体調を大きく左右します。

その影響で「血行」も乱れて、生理中にさまざまなつらい症状を起こします。

そのような症状を「**月経困難症**」といいます。

また、生理の3〜10日前から頭痛、めまい、腰痛といった身体的症状や、イライラ感などの精神的症状が起こり、生理が始まると症状が軽くなったり、無くなる場合があります。これらは、女性ホルモンの乱れによる「**PMS(月経前症候群)**」と言われています。



月経前症候群

●身体の症状

- ・乳房の痛み、張り
- ・お腹の張り
- ・頭痛、筋肉痛
- ・手足のむくみなど...

●心の症状

- ・抑うつ気分
- ・イライラ、怒りの爆発
- ・不安感
- ・混乱した気分など...



月経困難症

●症状

- ・下腹部の強い痛み
- ・腰痛
- ・腹部膨満感
- ・下痢
- ・食欲不振
- ・イライラ
- ・憂うつ
- ・食欲不振

症状の現れ方は人それぞれ

女性の身体とホルモン

女性の身体は女性ホルモンと深い関わりがあります。そんな女性ホルモンの代表が

**卵胞ホルモン
(エストロゲン)**

女性らしさを作るホルモン

&

**黄体ホルモン
(プロゲステロン)**

妊娠を助けるホルモン



この2つであり、このホルモンの分泌量の変化により、**生理周期**が作られています。しかし、女性ホルモンのバランスが乱れると...

生理トラブル・頭痛・冷え・イライラ感・眠気など

さまざまな症状が引き起こされます。

また、女性ホルモンは**血液の流れ**を調節するなど、**血行**と深い関係があるため、**ホルモンバランスが悪くなると血行も悪く**なってしまいます。

女性病改善に必須 **6生薬** で構成!

女性特有の病を改善する



現代女性の常備薬

女性病改善薬

輝若錠

第3類医薬品

300錠
(25日分)



いつの時代も輝く女性である為に…
あらゆる年代の女性の悩みにお使い頂けます!

● 女性の悩みを原因から改善する6生薬

血行・ホルモンバランスを整える4生薬

当帰



芍薬



川芎



地黄



+

胃腸に働く2生薬



人参



甘草



お客様の声



生理痛がひどい時に、よく鎮痛剤を飲んでいました。
友人の中には病院でホルモン剤をもらっている人もいるけど、
腹痛、腰痛、生理痛、イライラを起こしにくい身体になりたいです。

そんな時は、生理痛の原因である「血(血行・ホルモンの乱れ)」を整える「輝若錠」がオススメです!
痛みを抑える鎮静剤や女性ホルモンを補うホルモン剤とは異なる働きで、女性の悩みを改善することの出来るお薬です。



血液循環やホルモンバランスの乱れを整えて改善!

オススメの養生方法

★栄養バランスのとれた食事を!

栄養が偏らないようにバランスの良い食事をとりましょう。また甘いものの取り過ぎは、エネルギー過剰摂取や栄養バランスを崩す原因となるので注意しましょう。

★身体を冷やさない

身体が冷えると血行は悪くなり、体の不調を招くことがあります。
特に女性は腹部を冷やさないように心がけましょう!



★適度にリフレッシュしストレスを溜めない

ストレスは病気の大敵! 趣味や娯楽でリフレッシュしてリラックスして過ごしましょう。

★十分な睡眠を取る

身体を休めることで、病気を治す力が湧いてきます。



あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい! 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

高山市「三葉」

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /

今年も残すところあとわずか、外もすっかり冬模様ですね。風が吹くと身が縮こまります(><);

そんな急に寒くなった11月、今年も高山に紅葉狩りに行ってきました♪

今年较去年に比べ、紅葉はまだ早かったらしく、去年は真っ赤だった紅葉スポットまだまだ緑色が目立っていました。これも地球温暖化の影響でしょうか?(..;) /

さて今回は紅葉だけではなく、もう2つほど目的があります。1つはいつもの「グルメ旅」、もう1つは「木工雑貨」の購入です!高山は山に囲まれている街なので、良質な木材が多く、その木材を使い家具や雑貨を作っている職人さんが多いことで有名です。私もこれまでに何度か家族や独りで高山を訪れましたが、その度に木工雑貨や家具を見て回っていました。今回もグルメを楽しみながらお店を回っていきます。

私は毎回お店を回る際にはネットでお店情報を下調べしてから回っています。この時も雑貨店などを数店チェックしてから来店しました。最近のネットは店内の様子も見る事が出来るので便利ですね(^^)♪

薬局ジョインに来られるお客様でも初めて来店する方はネットを見てから来られる方も増えてきているので、改めてネットの力の大きさを感じました。高山での買い物も食事もネットで調べて決めて、なんとか目的を果たす事が出来ました。

今回の高山旅行では、昔ながらのアナログな職人の力と近代のインターネットの力の両極端なBIGチェアーにはしゃぐ店長 力を感じる旅行となりました。でもこれ、実は薬局ジョインでも同じことがいえるんです。薬局ジョインは昔ながらの対面相談を大切にしていますが、それを知ってもらうためにはインターネットなどを使い皆さんに知ってもらう必要もあります。今回の旅行で改めてその大切さを確認して、「これからも頑張ろう!」とちょっとだけ気合いを入れた店長でしたp('・ω・')q



お知らせ

今年もやります!
薬局ジョインの

感謝祭

豪華な景品が
たくさん!



期間 12月16日(月)~12月21日(土)

お買い上げ金額 3,000円毎に、ガラガラ抽選会に参加できます。ぜひお越し下さい!





しのぶさんのヒトリゴト

正しい言葉の使い方... 2!

№99



12月



こんにちは、薬局ジョインの尾崎しのぶです。

秋が来たと思っただけなのに冬です。そしてクリスマス・お正月と続きますね。

先日、雑誌をぺらぺらとめくっていると『知らない内に相手を不快にさせている言葉』の文字が目に入り気になり読んでみると...

私もよく使う言葉で... 『ご苦労さま』って誰にでも使ってますが本来『ご苦労さま』は自分のために働いてくれた人を労(ねぎら)う言葉なので

目上の人から目下の人に対して使う言葉だそうです。えーそうなんですかあ〜 私は目上の人、目下の人関係なく使っていたと思っただけ、上から目線でごみして失礼なことしてたんだけ!!

× ご苦労さま
○ お疲れさま

知らないことは身が痛いですね。じゃ〜どう言えばいいのかわからない。立場に関係なく使えるのが『お疲れさま』だそうです。しかし今や目上とか目下とか人間関係、そのものがこわれつつあるのでは



ないかと思っただけ、学校の先生に対しても友達のようになっていて目上の方に使う敬語どころか、年上の方への敬意がどんどん

なくなっていることの方が問題なのかな〜と思っただけよ。それ以前に、ふだんのことばで使っても『フツーにおいしい』とか『チョコたん』なんて言っている若者も多々いますね。

あつとした言葉づかいが人間関係を良くしたりトラブルの原因

にはたりもします。言葉の教育は家庭でどうでしょうか?!

敬語は必ず正しい!! 相手に対する気持が大切なのではないか?!

敬語は必ず正しい!! 相手に対する気持が大切なのではないか?!

敬語は必ず正しい!! 相手に対する気持が大切なのではないか?!

かかりつけ薬剤師の知っ得情報!



調剤をしている「この患者さんの睡眠剤の使い方は注意しないとイケないな」と感じる

特に高齢者の方は、ふらつきや転倒の危険、認知症の低下などに注意を

また、睡眠剤の眠りは自然な眠りとはちがう。大切な深い眠りが減って、脳や体の疲れは十分にとれないことがわかってきます。

詳しくは、かかりつけ薬剤師にご相談ください。健康のために良い睡眠をとりたいですね。

不眠の症状には、

- ① 入眠障害... なかなか寝つけない
- ② 中途覚醒... 夜中に何度も目が覚める
- ③ 早朝覚醒... 朝早く目覚めてしまう
- ④ 熟眠障害... ぐっすり眠った気がしない

の4種類があります。