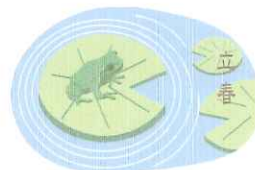


つぼみつうしん



第5号

平成22年 春



〒869-1108
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7
Tel 096-201-8660
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

つぼみ調剤薬局も皆様のお世話になりながら、2回目の春を迎えることができました。

調剤薬局ですので、お薬の説明がもちろん主になりますが、生活習慣・食事・運動にも着目し、様々な資料を待合室に置くと同時に、スタッフとの会話の中でもヒントになるようなご提案ができればと思っております。



当薬局 人気No.1のもっちり麦について簡単にご紹介させていただきます。



- ・食物繊維が抜群に多い。
- ・LDL-コレステロールやお腹まわり(腹囲)の減少、内臓脂肪の低下などきちんとしたデータがとれている。
- ・麦なのにパサパサせず、冷めても美味しい。
- ・製造元がきちんと把握されているので安心。(サッポロビール協働契約栽培です)
- ・ごはんに入れて炊くだけでなく、様々な料理に活用できる。



1袋 490円

☆ ご質問等ございましたら、スタッフにお尋ねください。

電解質 ご存知ですか?(Na・K・CL)

ナトリウム・カリウム・クロールなどいろいろあります。血液中などに含まれている量はわずかですが、生命活動をスムーズにおこなうために重要なものです。食事や飲み物からとれますので、気をつけてみてください。

Na・CL(ナトリウム・クロール)

いっしょに存在します。値が高いときは水分不足が、また低いときは塩分不足が考えられます。

K(カリウム)

野菜・果物に多く含まれます。低下すると不整脈を起こしやすくなります。

多く含む野菜・果物

- 1、ほうれんそう メロン
- 2、ひじき キウイ
- 3、モロヘイヤ いちご
- 4、にら 夏みかん
- 5、小松菜 はっさく
- 6、春菊 桃
- 7、かぼちゃ バナナ
- 8、れんこん プルーン
- 9、カリフラワー びわ
- 10、セロリ ぼんかん



脱水に注意

のどが渴かないときでも脱水は起こります。水分を十分に摂らなかつたり、トイレの回数が多くなつたり、汗などで自然に発散したり…。特に熱や下痢・嘔吐による脱水には要注意！こんな時には、Na・K・CLなど、電解質バランスが点滴と同等の効果のあるOS1(オーエスワン)をお飲み下さい★ 薬局内で販売しています。



ニコチネルパッチ 14枚5,670円

ニコチネルミント 30個2,700円

500ml 1本200円

200ml 1本140円

大切な人のために、禁煙しませんか？

ニコチネルパッチは 1日1回貼るだけで禁煙時のニコチン離脱によるつらい症状を和らげます。また、ニコチネルミントは吸いたいときにガムを噛むとイライラを抑えることができます。その他に、病院を受診しながらお医者さんといっしょに禁煙する、のむ禁煙薬もあります。



あなたにぴったりの禁煙法を提案します。どうぞご相談ください！

