

金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

我が家のツツジも咲きはじめ、過ごしやすい季節になりました。

あたたかくなるのは嬉しいけれど、そろそろ紫外線も気になります。顔や身体に日焼け止めクリームを塗る方は多いですが、目の紫外線対策も大切です。

角膜が紫外線を吸収すると脳にメラニン色素をつくる指令を出し、肌が黒くなるそう。対策としてはサングラス？と思いがちですが、色が黒すぎるものは光を取り入れようと瞳孔が開きやすくなる為、裸眼より多くの紫外線を取り込んでしまう危険性があるので、色つきではない、UVカット加工された眼鏡が安心なようです。



【五月病かも?!】と感じたときに

職場や学校などで新しいスタートを切って一ヶ月経ちました。四月は新しい環境にウキウキする半面、慣れない事に心が疲れてしまうことも。そのまま疲れを引きずると五月になって「抑うつ、無気力、不安感、焦り」「不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない」これが典型的な五月病です。

新しい生活や環境に早く慣れなくては。と気持ちを張りつめすぎると、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出し、長い休みの影響で緊張が解けてしまって一気に疲れが出ます。

気持ちが不安定になると体調にも影響します。そこでお勧めしたいのが、こちらの漢方です!! 元来、胃腸が弱く何かあるとお腹をこわしてしまう。疲れやすくすぐ横になりたい人には「健脾散」をどうぞ。

貧血気味で神経質。気になることがあるとなかなか寝付けず、日中ふわーっとするとうっかりミスが出やすいのです。こんなタイプには「心脾顆粒」がおすすめです。

ストレスが大きくイライラしたり不安を感じたり...

からだの中に何か詰まっているようなイメージで便秘しやすい人には「逍遙丸」がいいでしょう。季節と環境の変化が大きいこの季節。「気と血」のバランスを整えて元気に「春」を満喫しましょう!!

まだまだ花粉や黄砂も飛んでいますので油断できません。以前紹介した1%食塩水(生理食塩水)を使った鼻洗いは皆さんから「すごく調子いい!!」と評判をいただいています。

鼻の調子でお悩みの方、勇気を出してトライしてください。いいですよ!!

元気が出ない方には「健脾散エキス顆粒」

不安・不眠になりやすい、「血」が不足の方には「心脾顆粒」

イライラしたり憂鬱になりやすいタイプなら、「逍遙丸」