

p.1 真夏の快眠法	p.5 夏風邪／お悩み相談室（夏の冷え・汗のにおい）
p.2 緑 ～涼を感じて～ 体のエネルギー源（クエン酸）	p.6-7 美白（食事・スキンケア）
p.3 夏バテ解消料理	p.8 顔ツボ（肌トラブル）／商品紹介：坂元のくろず 薬局紹介（ひむか薬局西都平田店）
p.4 熱中症対策	



室温 26度～28度
湿度 50%～60%が最適！！

ただエアコンで冷やすだけでは電気代がかかってしまいます。節電しながらも快適温度、湿度に調節する為には換気と通気がポイントになります。まず、節電するには寝室に熱をこもらせない事が大切です。帰宅したら窓と対角線上にあるドアなどを開け部屋にこもった熱を逃がします。

寝室の熱を追い出す！

効率よく熱を逃がす為には・・・

- ・ 扇風機を開けた窓に向けてスイング
- ・ キッチンの換気扇のスイッチをON
- ・ 寝室のエアコンを26度～27度の強に設定し風をスイングさせる



クローゼットや押入れなども開け
部屋全部の熱をしっかりと逃がす。

暑い夜にはエアコンを！

エアコンを切った場合に室温が28度を超える様なら睡眠中もエアコンの使用をおすすめします。無理にエアコンを使わないでいると熱中症を起こす危険があるのでタイマーを使用するなど上手に活用しましょう。

タイマーの設定時間は2～3時間にセットする。
(1時間程度では深い眠りに入る前にエアコンが切れてしまい目覚めやすくなってしまいます。睡眠初めの3時間は脳の休息に特に必要な睡眠時間帯になりますので注意しましょう。)



風向きに注意！

扇風機でもエアコンでも体に直接風を当ててしまうと必要以上に体温が奪われ不調の原因になる事があるので注意しましょう。

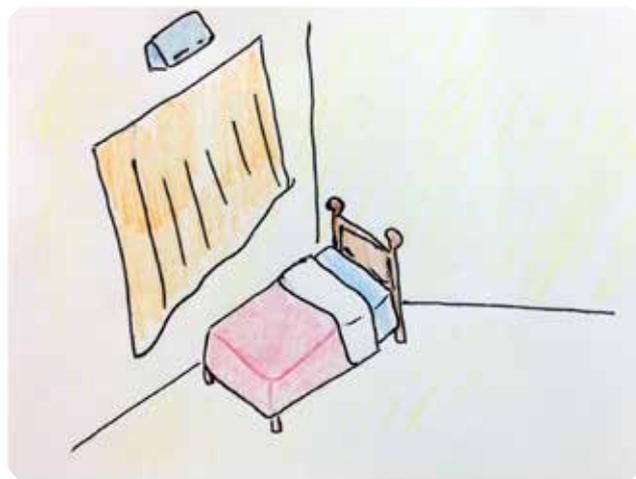
扇風機・首振り機能を使って風が体の広い範囲に
当たる様にしましょう。
エアコン・扇風機をエアコンの対角線上に置き天井
に向けて使いましょう。



今年もまた、寝苦しい夏がやってきます。そこで、少しでも夏の夜を快適に過ごす為の快眠法をご紹介します。

(ひむか調剤薬局県病院前千草店 齊藤)

夏を乗り切る 真夏の快眠法



体温が下がると眠りが
深くなる！！

夜の眠気は、体温が下がる時に強くなります。眠る2時間ほど前に入浴や運動で体温を上げておくとその後、急速に体温が下がって寝付きが良くなり熟睡できます。

入浴・・・38度～40度のぬるめのお湯に
20分程入る。

運動・・・ウォーキングなどあまり激しくない
ものを20分～30分ほど行う。



寝具・寝室にひと工夫！

寝ござ、麻や竹、特殊加工の化学繊維を使った涼感シート、など快眠グッズが販売されています。それらを活用するのも良いでしょう。また、西日の入らない北・東側の部屋、2階ではなく1階といった涼しい部屋を夏の寝室にしてみてもいいでしょうか？遮光カーテンやすだれもおススメです。

緑 ～涼を感じて～

窓辺や庭先、家の壁に柵を作ったり、植栽を立てたりして植物で直射日光や熱反射を防ぐグリーンカーテン。学校や街中や都会のビルで今注目されています。

そんな大がかりなことだけでなく、小さなグリーンを身近に置いたり、庭に植えるだけでも自然の涼しさを感じます。地球温暖化防止にもつながります。



「緑」という言葉は平安時代にはあったようですが、もともとは「瑞々しさ」を表す言葉で、それが転じて新芽の色を指すようになったとか。自然の象徴ともいえる緑色は穏やかな気分させてくれます。



東日本大震災により大きな被害を受けた岩手・宮城・福島の大規模な植林地。被災地で拾ったどんぐりから苗木を育て被災地に送り返して植樹することで被災地の緑の復興を応援する活動、「どんぐりプロジェクト」。ひむか環境委員会ではこの活動に参加して、薬局のベランダで苗を育てています。

どんぐりの発芽に早い遅いはありましたが12個中11個芽を出し、すくすくと宮崎の太陽を浴びて育っています。その生命力と淡い緑の葉が揺れる姿をみると、さわやかな気持ちになります。(ひむか環境委員会 高野)



夏バテ解消料理

暑いからと言って冷たい飲み物やめん料理に偏っていませんか？

汗には体温を調節する大切な役割があります。多量の発汗でビタミンやミネラルも損失します。夏場の水分補給は大切ですが、水分ばかり取ると胃液が薄まり消化吸収が悪くなります。食欲がないからとあっさりした食事に偏ると、タンパク質、ビタミン、ミネラルの不足を招き、疲労を悪化させます。

(ひむか薬局神宮店 難波江)

ではどんな食事をすればいいでしょう！

疲労回復に有機酸・・・クエン酸、酢酸、リンゴ酸(梅干し・レモン・醸造酢)

胃液の分泌を促進し、食欲不振を解消します
エネルギーを生み出すクエン酸回路の必要物質です。

エネルギー代謝をよくするVB群

VB1	豚肉・うなぎ・にら・ごま・枝豆・豆腐
VB2	うなぎ・レバー・ブロッコリー
VB6	レバー・赤身の魚・玄米
VB12	レバー・貝類

補酵素として酵素の働きをサポートします。一緒にとることで協力して働き体の調子を整えます。ストレスや疲れ・肌荒れを防ぎます。

血や肉となるタンパク質・・・肉類・大豆製品、卵、魚、牛乳など

利尿効果があり、体を冷やす野菜・・・きゅうり、トマト、スイカ、ゴーヤ

食欲増進や発汗作用にある香辛料・・・ショウガ、ミョウガ、しそ、ネギ、ニンニク、唐辛子

夏バテ 解消レシピ

カポナータ

夏野菜たっぷりのヘルシー料理です。

☆材料(4人分)

- トマト・・・4個
- なす・・・3本
- ズッキーニ・・・2本
- ピーマン・・・赤黄各1個
- 玉ねぎ・・・1個
- ニンニク・・・2片
- オリーブ油・・・大さじ3

☆作り方

1. トマトは6切れのくし形に切る。なす、ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎは一口大に切る。
2. 鍋にニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけニンニクが色づいたら玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、なす、トマトの順に加えて炒める。水分が出たら塩小さじ1/2を加えて20～25分煮込む。

★トマトは水煮の缶詰でも良い。



ゴーヤチャンプルー

苦味がイヤならゴーヤを塩もみしてから調理してみてください。

☆材料(4人分)

- ゴーヤ・・・1本
- 豚肉・・・200g
- 木綿豆腐・・・1丁
- ゴマ油・・・大さじ3
- 卵・・・2個
- 削り節・・・1袋
- 塩、コショウ・各少々

☆作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除き、端から5mm幅に切る。
2. 豚肉は一口大に切って塩とコショウで下味をつけ豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切る。
3. フライパンにゴマ油1/3量を熱して、豆腐を手で割り入れて焼き色がつくまで焼き取り出す。
4. フライパンに残りのゴマ油をいれ豚肉を炒めゴーヤを加え炒める。塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、酒大さじ2で味をつける。
5. 豆腐を入れ、割りほぐした卵を入れ半熟になったら削り節を加える。

クエン酸

カラダのエネルギー源

クエン酸はレモン等のかんきつ類や梅干しに多く含まれる有機化合物ですが、このクエン酸にはとても大切な働きがあります。

細胞には「クエン酸回路」というエネルギーを生み出す過程があります。食べ物は吸収されてからブドウ糖に変換され、酵素やビタミン(特にB群)、酢によって燃焼されエネルギーになります。その時クエン酸があれば体内のブドウ糖を完全燃焼させ、効率よくエネルギーを供給することができるため、疲労回復や、肩こり、筋肉痛の予防に役立ちます。新陳代謝を活発にして、若さと健康の維持に欠かせない体内のエネルギー変換システムです。

(ひまわり局小林店 永田)

【クエン酸の摂り方】

粉状になっているクエン酸を販売されているのを見受けられますが、水に溶かして飲んでみると、その酸っぱさは半端ではなく、とても飲めた代物ではないという感じです。また、喉がヒリヒリしたり胸やけをおこしたりすることもあります。ですので、食品として摂るのが理想的です。

クエン酸を多く含む食品には、温州みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ、桃、梅、いちご、キウイなどがあります。

おすすめなのが、お酢からの摂取がよいです。リンゴ酢や黒酢にはクエン酸が豊富に含まれています。

COLUMN

近年、クエン酸は地球に優しいお掃除アイテムとして注目され、様々な用途で使用されています。例えば、トイレのにおいや水垢、便器の黒い輪。これらはアルカリ性の物質です。クエン酸水で中和することで臭いが消え、汚れが落ちやすくなります。重曹をふりかけてこするとさらに効果的です。

※クエン酸水：水1カップ(200cc)にクエン酸小さじ1杯を溶かす。

熱中症マニュアル

毎年多くの方が熱中症で搬送されています。最悪の場合命を落とす危険があります。対策をしっかりと取り、熱中症を予防しましょう！

熱中症は・・・

- ・高温環境下で、体内の水分やミネラル（ナトリウム、カリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます！
- ・応急処置を知っていれば救命できます！



熱中症は予防が大切！

- ・外では帽子
- ・水分をこまめに摂取
- ・日陰を利用

★たくさん汗をかいたときは水分と一緒に塩分も摂取

異常を感じたら 涼しい場所に移動して、衣服をゆるめる。
水分摂取（必要に応じて塩分も）
身体に水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇ぎ体を冷やす！

こんな人は要注意！

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人

熱中症対策（日常生活）

◆暑さを避ける

- ・日陰を選んで歩く
- ・打ち水をする
- ・すだれ、よしずを利用する
- ・日傘を利用する
- ・エアコンを使う



◆服装の工夫

- ・汗を吸収したり、通気性のよい服を選ぶ
- ・襟元がゆるめの服装

◆水分補給

- ・こまめに水分補給
- ・多量に発汗した時は塩分も補う
- ・アルコールは利尿作用があるので注意



熱中症対策（運動）

暑熱順化って？

熱中症対策として暑さを避けるだけでなく、暑さに体を慣らす方法もあります。暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて暑さに強くなります。この暑さになれることを暑熱順化といいます。

暑さに慣れることによって、早い段階での発汗（体温の発散）、汗に含まれるナトリウムの減少（塩分流出減少）、血流量の増加が現れ、熱中症にかかりにくくなります。

暑熱順化は日常運動を行うことで早く獲得することができます。10分間のウォーキングを十分な休憩を取りながら1日数回行うことで1～2週間で暑さに慣れることができます。

高齢者の注意点

○高齢者は体温調節機能が低下し・・・

- ・暑いと感じにくくなる
 - ・発汗量の低下
 - ・のどの渇きを感じにくい
 - ・体の水分量の低下
- ⇒ のどが渇かなくてもこまめに水分補給、温度計で室温を測る。

(ひむか薬局まなび野店 廣本)

夏の風邪

風邪という病気の大半はウイルスの感染によるものですが、その中でも冬に流行する風邪のウイルスの多くが寒くて乾燥した環境を好むのに対して、夏の風邪の原因となるウイルスは暑くて湿度が高い夏の環境を好み、のどの痛みや胃腸障害が多いことが特徴となっています。

今回は、この夏風邪をひいてしまった際のポイントを3つ上げます。

- 1 まず、冬風邪でよく言われる、大量の汗を出すことで熱を下げるというやり方はやめましょう。夏風邪の対策で重要なことは、脱水症状を起こさないように水分を十分に補給することです。塩分やミネラルを含むスポーツ飲料やOS-1などがおすすめです。

ただし、お腹だけは冷やさないようにタオルケットなどをかけましょう。

- 2 下痢や腹痛の症状が出た時に下痢止めを飲むのはやめましょう。とくに下痢は、ウイルスを排出するための症状でもあるので、風邪薬や下痢止め薬で便秘になると、症状が長引くことになりかねません。腹痛や下痢が続くときには、早めを受診して、適切な薬を処方してもらいましょう。

- 3 夏風邪の一番の対処法はゆっくり休養して体力をつけ免疫力を高めることです。仕事などで休めない場合でも普段より多めに睡眠をとり、食欲が落ちているかもしれませんが、炭水化物やたんぱく質を少量ずつでも摂取することが何よりの対処法でしょう。(ひむか薬局神宮店 山口)

お悩み相談室

Q 暑い夏に”冷え”で困っています。どうしたら良いですか？



《夏の冷え》 冷房、寝冷え、雨にぬれたり汗かいた後の放置、冷たい飲み物・・・夏は体を冷やす原因がいっぱい！
お腹や、肩、下半身がさわって冷たい方、自覚が無くても、それは冷えの症状。

冷えが蓄積すると、体温が下がり、血行が悪くなるなど、新陳代謝が悪くなります。それにより、頭痛、肩こり、生理痛、むくむ、太る、かぜをひきやすい、つかれがとれない、など様々な不調の原因になります。

対策1. 冷房の設定温度高め。に。
風向や強さも確認。時には止めて汗をかこう。団扇も悪くないですよ。

対策2. 衣服対策は積極的に！
首にストール、カーディガン、腹巻、ひざ掛け、ハイソックス、雨にぬれた靴下の替えの用意を

対策3. 1日の蓄積された冷えは、お風呂で解消

シャワーで済ませる方も多いでしょうが、ぬるめのお湯にゆっくりつかって体の芯の冷えを取りましょう。お湯の中でマッサージやストレッチもしてね。

対策4. 寝るときは、体を冷やしすぎない

薄いタオルケット（足まであるものを）、寝間着は肩出し・もも出しはNG 薄めでも長袖長ズボン、せめて七分を。

対策5. 体操をして下半身の血液、リンパの循環を促進！

足指動かし・屈伸・深呼吸

(ひむか薬局神宮店 田河)

Q 汗をかいた後、においが気になります。よい方法は？



「汗臭い」と言っても、実は、それは汗の臭いではないのです。汗そのものには臭いはありません。それでは「汗臭い」のは、何の臭いなのでしょう？

皮膚には、ほとんど臭いのしない汗を出す「エクリン汗腺」と、独特の臭いのある汗を出す「アポクリン汗腺」の2種類の汗腺があります。

脇や陰部付近などの独特の臭いは、この「アポクリン汗腺」から分泌される汗に、脂肪や尿素、アンモニアなどが多く含まれていることが原因です。これらの部分以外にかく汗は、「エクリン汗腺」からの分泌で、かいたばかりの汗は無臭です。汗臭くなるのは、皮膚表面の常在菌が汗と皮脂や角質をエ

サとして増殖し、そのエサを分解する時に臭いが発生するのです。通常は、常在菌の数が少ないので、ほとんど臭いを感じることはありません。

特に、汗をかいた後、6時間後あたりが最も臭いが強くなると言われています。

汗臭さ対策には

汗の臭いの基本的な対策は汗をかいたら濡れタオル等でしっかりとふき取ることです。そうすることで常在菌のエサが少なくなり、増殖を防ぐことができます。

また、動物性タンパク質や脂肪などはエサの元になるため肉食中心の食生活をしている方はバランスの取れた食生活へと内容を見直してみるとよいでしょう。

(ひむか薬局生協病院前店 諸麦)

重症度別症状

重症度Ⅰ度



めまい
たちくらみ
筋肉のこむら返り
汗がとまらない

水分・塩分の補給を
しましょう



重症度Ⅱ度



ひどい頭痛
吐き気・嘔吐
倦怠感

足を高くして休む。
水分・塩分の摂取。

自分で補給できなければ
すぐ病院へ

重症度Ⅲ度



意識がない
痙攣
受け答えがおかしい
歩行困難
高熱

水や氷で冷やす

すぐに救急車を呼ぶ



毎日の食事から美白へ

シミやシワの原因はいろいろありますが、約8割が紫外線によるものだとされています。

紫外線は殺菌効果や、体内でのビタミンDの合成や、新陳代謝、皮膚抵抗力の促進等、人体の生命活動に有用なものではありますが、問題は紫外線を浴びる量が多すぎることにあるのです。

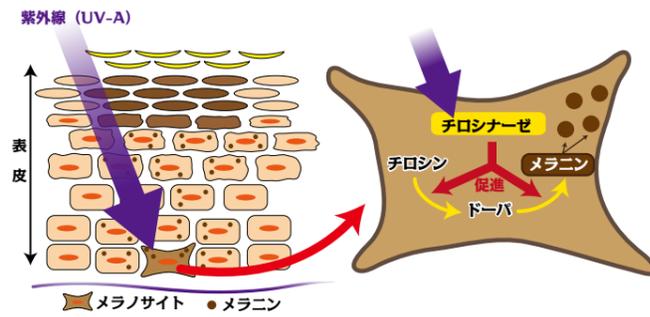
紫外線が皮膚にあたると皮膚表面で活性酸素が発生します。これにより、色素細胞の働きが活性化され、メラニンを生成します。メラニンが生成されると、肌は一時的に黒くなります。これが「日焼け」となります。

お肌の大敵 チロシナーゼ

健康な肌では、新しい細胞が生まれてくればメラニンは肌表面から古い角質として剥がれ落ちますが、大量の紫外線を浴びるとメラノサイトが異常に活性化され、大量のメラニンを増産されます。加齢により、また紫外線により皮膚細胞がダメージを受けていると、新陳代謝が衰え、メラニンを排出しにくくなって色素沈着つまりシミになってしまうのです。

また食生活の乱れや強いストレスを受けても、自律神経中枢の働きが乱れ、脳の下垂体から分泌される副腎皮質刺激ホルモンの量が増加します。このホルモンは、メラノサイトを刺激しチロシナーゼを活性化させてしまいます。

いかに、このメラニンを生成する元になるチロシナーゼの活動を抑制してメラニン色素を作らせないようにするかが重要となります。



チロシナーゼを抑える食べ物

実はこの「チロシナーゼ」の働きを抑えることができる成分が様々な食べ物に含まれています。(下表参照)

美白に効果があるという成分を多く含んだ食べ物を摂取して、毎日バランスよく食事をしながら、からだの内側から作用することでシミやしわの原因を抑え、潤いのあるきれいなお肌を目指しましょう。

(ひむか薬局まなび野店 興裕)

美白に役立つ栄養成分と多く含まれる食品

リコピン 強力な抗酸化作用がある	トマト(トマトジュースやケチャップにも多く含まれる)	油を使った調理法で吸収アップ
ビタミンC 活性酸素を抑える抗酸化作用がある	スロッコリー、芽キャベツ、ピーマン、パセリ、レモン、キウイ、イチゴなど	加熱で分解し水に溶けやすい。 加熱するなら手早く!
ビタミンE 活性酸素を抑えるが自らも酸化してしまうが、ビタミンCで還元できる	ごま、イワシ、ししゃも、うなぎ、ひまわり油、アーモンド、かぼちゃ	油を使った調理法で吸収アップ
ビタミンB2 皮膚の新陳代謝を高める	豚、牛、鶏レバー、うなぎ、いわし、ぶり、納豆など	水に溶けやすいが熱には強い。 煮汁も一緒に。
セレン 活性酸素を抑える抗酸化作用がある	わかさぎ、いわし、かれい、小麦胚芽、玄米など	玄米が苦手なら5分づきや7分づきのお米でもOK
B-カロテン 活性酸素を抑える抗酸化作用がある	ニンジン、ほうれん草、小松菜など	油を使った調理法で吸収アップ
亜鉛 新陳代謝に不可欠	カキ、レバー、うなぎ、アマランサスなど	クエン酸やビタミンCで吸収アップ
L-システイン 抗酸化作用でメラニンの生成を抑え、できてしまったメラニンを減らす	小麦胚芽、はちみつ、鮭、牛乳、大豆など	クエン酸やビタミンCで吸収アップ

美白スキンケア

美白スキンケア対策で大切なことは、毎日のスキンケアを保湿中心にして、紫外線対策をしっかりすることです。

また、肌をこすらないようにすることも重要です。スキンケア用品は美白成分が入っている物を選びましょう。

美白になるには、なるべく紫外線を浴びないようにして、肌の新陳代謝を上げ、メラニン色素をしっかり排出することです。肌自体のコンディションを整えて新陳代謝を活発にしなければなりません。

スキンケアで肌力をアップしながら、美白スキンケアを心がけることです。

美白の王道は、極力紫外線を浴びないようにして、安全なUVカット製品を使用することです。

ここでは基本的なスキンケアの順番を紹介します。

(ひむか調剤薬局県病院前千草店 神保)

洗顔

洗顔料をクリーミーに泡たて、汚れや皮脂を洗い流しましょう。

1. 手のひらに洗顔料を約1.5cmとり、手全体に広げます。
2. 少量の水かぬるま湯を数回に分けて加えながら、空気を巻き込むようにして泡立てます。
3. 逆さにしても落ちないくらいが、目安です。
4. 肌の上で泡をこすようにしながら、顔全体をすみずみまで洗い流します。顔全体は円を描くように、とくに額や小鼻など脂っぽい部分は、指先で洗いに行きます。
5. その後、流水で約1分を目安に、水またはぬるま湯で十分に洗い流します。タオルで水気を軽く押さえるようにやさしく吸い取ります。

化粧水

すばやく水分を補い、潤いのあるやわらかい肌に整えましょう。

1. 手のひらにコットンをのせ、使用量を含ませます。
※10円硬貨大よりやや大きめにたっぷり含ませます。
2. コットンを中指と薬指にのせ指ではさみます。
3. コットンを肌にフィットさせ、顔のすみずみまでなじませます。ほおや額の広い部分から始め、顔の中心から外側に向かって、ゆっくりと洗いに行きます。(2-3回くりかえします。)
4. コットンを肌にフィットさせ、顔のすみずみまでなじませます。ほおや額の広い部分から始め、顔の中心から外側に向かって、ゆっくりと洗いに行きます。(2-3回くりかえします。)
5. 首に塗布する場合は、下から上に向かってなじませます。量が足りない場合は、さらに少量足して行きます。

◆ 生活習慣で美白

早寝早起きが効果的

不規則な生活な人、万年寝不足な人は要注意。

体内に活性酸素がたまり、クマやくすみのもとになる。

また、朝日を浴びることで細胞が活動し始めるので、早寝早起きがベストです。

お肌のゴールデンタイムに寝る

肌は夜に作られていると言われています。特に22時～深夜2時、成長ホルモンも分泌され、肌のダメージを回復する大切な時間帯。

乳液

化粧水で潤った肌の水分を密封しましょう。

1. 手のひらにコットンをのせ、使用量を含ませます。
※10円硬貨大よりやや大きめにたっぷり含ませます。
2. コットンをふたつに折り、コットンに乳液をなじませます。
3. コットンを中指と薬指にのせ指ではさみます。
4. コットンを肌にフィットさせ、顔のすみずみまでなじませます。ほおや額の広い部分から始め、顔の中心から外側に向かって、ゆっくりと洗いに行きます。(2-3回くりかえします。)
5. コットンを肌にフィットさせ、顔のすみずみまでなじませます。ほおや額の広い部分から始め、顔の中心から外側に向かって、ゆっくりと洗いに行きます。(2-3回くりかえします。)
6. 首に塗布する場合は、下から上に向かってなじませます。量が足りない場合は、さらに少量足して行きます。

◆ 紫外線で日焼けを起こしたときは

紫外線を浴びないことが美白の基本ですが、もし夏の強烈な紫外線を長時間浴びてしまった時は、肌の外側と内側からしっかりと保湿ケアと美白ケアをすることが大切。紫外線で肌はやけど状態になっています。そこで大切なのは冷たいタオルなどでほてりが収まるまでしっかりと冷やすこと。

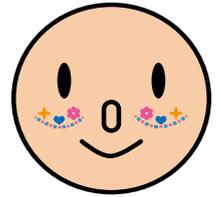
また日焼け肌は乾燥しやすいので、保湿効果の高い化粧水でとことん保湿し、美容液と乳液をつけましょう。

(ひむか薬局まなび野店 津原)

肌トラブル改善のツボ

--- 夏のダメージによる肌トラブル改善のつぼをご紹介します。お肌のシミ、シワ、くすみ改善や、小顔効果があります。

目尻からまっすぐ下、頬骨の下のヘリ（くぼみまではいかない位置）中央に中指（♥）を置きます。そこを基点に、鼻側に薬指（✿）、外側に人差し指（✦）を1センチくらい離して置きます。



指の腹を使って、8秒間押し、いったん力を緩めます。これを3セット繰り返します。

(ひむか薬局神宮店 石神)

商品紹介 暑〜い夏におすすめ！ 坂元のくろず

「坂元のくろず」はミネラルが豊富な地下水に、蒸した米、麴だけを原料とした壺作りの純米黒酢です。

じっくりと一年以上発酵・熟成させたこの黒酢は、通常の米酢の数十倍にあたるアミノ酸を含み、酢酸、ペプチド、GABA など多くの栄養分が溶け込んでいます。

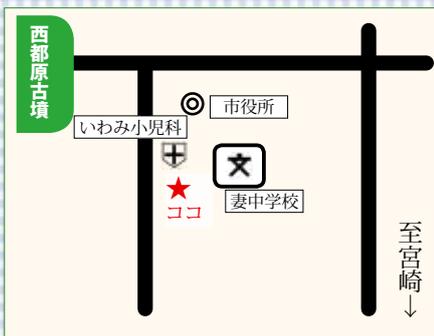
酢酸やアミノ酸には疲労回復効果があり、食欲増進効果もあるため食欲が落ちる夏にぴったりです。

健康飲料として飲んでも構いませんが、普段の料理の隠し味に加えるとさっぱりとした味になりおすすめです。夏バテ予防にいかがですか？



1000ml 2,520円(税込)

薬局紹介 18



ひむか薬局西都平田店

今年の4月にオープンしたばかりの西都平田店です。

店内は、白を基調とし、床は明るめの木で作られ、とても明るい感じになっています。隔離室も完備されて、集団感染予防にとっても役立っています。

小児科の門前ということもあり、店内には子供たちが遊べるようなキッズスペースもあります。元気のないお子様達もいつの間にか笑顔になれる場所です。親御さん達にとってもホッと一息つけるような薬局になっています。

西都市の見どころは、春の西都原古墳群「西都花まつり」。一面の菜の花と桜がきれいです。7月中旬の「西都夏祭り」では200名近くの若者が太鼓台をかついで市内を練り歩きます。

お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

(ひむか薬局西都平田店 山尾)



ひむか薬局西都平田店
宮崎県西都市大字妻平田1515番地3
電話 0983-35-4273
FAX 0983-35-4273

編集後記

うっとうしい梅雨も明け、いよいよ夏本番がやって参りました。今回は夏特集として、暑さ対策・美白がメインテーマです。ぜひ参考にさせていただき、いつもと違った快適な夏をお過ごしください。

ひむかの風編集委員 津原



株式会社ひむかメディカル
URL <http://www.himuka-medical.com/>
編集・発行 ひむかの風編集委員会