

キタバ



第69回 通信

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
- 津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
- くみの木店 大阪狭山市茶葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

- エコールロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

「夏の冷え性に気をつけましょう!」

厳しい暑さが続きます

もあるようです。

ね。そんな中、電車やお店で

体冷えが蓄積すると、の

み重なってしまうので
す。そこで、冷えやすい足元・

は冷房が効いていて、体の外
から冷える、また、冷たい飲
食物の取りすぎで体の中か
ら冷えることで、知らないう
ちに冷え性になっていること

ぼせや不眠・イライラなど精
神的な不調の要因となった
り、血流が悪くなり、手足の
指先の冷えや肩こりが起こ
り、さらには、体の中の余分

首やおなか回りを守る、常温
での水分補給(冷たいビール
がおいしい季節ですがほどほ
どに)、入浴時に湯船に浸か
る(熱すぎると、のぼせ・めま

な水分が排出されず、頭痛・
めまい・耳鳴りの原因になる
他、食欲不振や下痢など胃
腸系のトラブルも起きやす
くなります。
いの原因になるので注意!)、
歩く・かかとの上げ下げなど
で下半身の筋肉を鍛える、な
ど、この夏は対策してみまし

よう!



夏の冷えは、夏が過ぎれば

キタバ薬局 薬剤師

終わりでなく、秋冬へと積

辻 光 裕