



アガペの

実

vol. 38

ホームページ

http://www.agape21.jp



特集 春のうつ

…春先になると気分が落ち込むことはないですか？…

実は春は精神的に不安定になりやすい時期でもあります。社会人では入社や転職、異動、学生では進学やクラス替えなどの生活環境の大きな変化によるストレスや、春先の寒暖差に適応できず自律神経のバランスが崩れるなど、春のうつにはさまざまな原因があります。



●春のうつを乗り切るには

- ・リラックスできる時間を作る
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・好きな音楽を聴く
- ・バランスのいい食事をとる
- ・早寝早起き
- ・頑張り過ぎない
- ・身近な人に相談する

身近な人に相談出来ない場合は専門の医療機関に相談してみるのもいいでしょう。



健康をテーマに大豆研究を重ねてきた大塚製薬が
開発したエクオール供給食品「エクエル」は、

新発売 エクエル ジュレ

栄養特長

エクオール 5mg

- ・大塚製薬独自の乳酸菌で大豆を発酵させた成分
- ・エクオール産生者が日常の中で生じている中央値レベルを補える量
- ・エクエル(タブレット)2粒分相当量

コラーゲン 2,500mg

- ・吸収率を考えたコラーゲンペプチドを使用

カルシウム 210mg

- ・女性の1日平均不足量
- ・マグネシウム105mg配合(CaとMgを理想的とされる2:1の割合で含有)
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDを5.0μg配合



内容量 100g
販売価格 250円+税

形態特長

女性に必要な成分が入った オールインワンゼリー

- ・(表面的な美ではなく)美と健康の土台を作る「骨」に着目

ふるふる食感の クラッシュジュレ

- ・さわやかオレンジ風味
- ・気分転換時のリフレッシュに

いつでもどこでも

- ・バッグに入れて持ち運べる
- ・パウチタイプなので、どこでもサッと飲むことができる



- 毎日摂取しやすい粒タイプ
- **エクオール 10mg**(1日4粒目安)
- 信頼できる医師、薬剤師からの推奨
- **医療機関、調剤薬局のみで販売**

取り出しやすい
ボトルタイプ (112粒) 販売価格 4,000円+税
2日分お得な
パウチタイプ(120粒) 販売価格 4,000円+税

※一部取り扱いのない店舗もございます



クロスワード



タテのカギ ①

- 1: 大事なものがつまった箱。
- 2: あしが10本あります。
- 3: アーサー王の伝説にでてくる円卓の騎士の1人。
- 4: 百薬の長。ほどほどに・・・
- 6: 人の用事で目的の場所へ行くこと。
- 9: 遊び心や人情があって都会的な洗練された態度。「いき(粋)とも」
- 10: 同類のものが多数集まっている状態。

ヨコのカギ ②

- 1: ぴったりとしたさま。密なさま。「一なスケジュール」
- 5: 病気などで特定のところにかかっていること。「一薬剤師」
- 7: あてがはずれること。「一をひく」
- 8: 人によっては至福の時間。本を読んだりスマホをさわったり。
- 11: 硬貨。

1	2	3	4
5	III		6
		7	
8	9	I	II
11			

答えは裏面へ☆

店内商品
8%オフ
(一部除外品目あり)

みなさん、お薬手帳は持っていますか？



お薬手帳は、必ず一人一冊持つようにしましょう

なぜなら、自分の身を守るためにも必要なものだからです。

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するものです。それ以外にも、薬の副作用歴やアレルギーの有無なども記入できます。

医療機関にかかる時は、必ずお薬手帳を持っていき、医師、歯科医師、薬剤師に見せることで薬の飲み合わせの確認がとれ、過去に副作用歴がある方は、同じ薬による副作用を未然に防ぐことができ、より安全に薬を使用することができます。

薬のこと以外にも、体調の変化や気になったこと、相談したいことなどを書いても良いですし、飲んでいる健康食品やサプリメントを書いておくことで良くない組み合わせや食べ合わせが見つかることもあります。

旅行先で体調を崩した時や災害時に避難した時、救急のときなどにもお薬手帳があれば薬のことを正確に伝えることができます。お薬手帳は、一人一冊にすることも大切です。

医療機関ごとにお薬手帳を作っていると、全ての薬を把握することができず、飲み合わせなどによる悪影響を防ぐことができません。

また、薬局で処方箋を出してお薬をもらう際に、お薬手帳を持参しているとお薬代が安くなるケースもありますので、医療機関にかかる際は、必ずお薬手帳を持参するようにしましょう。お薬手帳は自分の身を守ってくれます。一人一冊持ちましょう。



店舗紹介



アガペ原田薬局

アガペ原田薬局はJR原田駅から徒歩5分の位置にあり、団地に囲まれた静かな場所にあります。主に脳神経外科の処方せんが多いですが、他の医療機関の処方せんも受け付けています。健康相談なども受け付けておりますので、処方せんがなくてもお気軽にお立ち寄りください。



次回はアガペうきは薬局です♪



クロスワード君は解けたかな

答え スイカ

〒818-0024

福岡県筑紫野市原田4丁目15-8

TEL 092-926-3294 FAX 092-926-3295



アガペ原田薬局周辺地図です

