



2月4日の立春が過ぎ、"春一番"が吹くことなく、3月21日の春分の日を迎えました。
 (しかし、3月中旬には急な気温上昇があり、各地より花の便りが聞かれはじめ、
 今月末には関東でも桜の開花があるようで楽しみです。

"春眠暁を覚えず"という言葉がありますが、皆さんは良い睡眠がとれて
 いますか？ 春になると暖かくなり、夜明けに気づかない程、長く眠れると
 いう意味ですが、昔は今と違って、のんびりしていましたから、自然に身をゆだねれば
 その言葉とおりになつてしょう。しかし、現代の忙しい社会において、ストレスも多く、
 自律神経の乱れを生じ、神経が亢進して、老若男女問わず、不眠を訴える
 方が増えています。睡眠は昼間に消耗した体力や気力の
 衰えを回復させ、明日へのエネルギーを補充させる、言わば
健康の源となるものです。是非、良い睡眠をとっていただ
 けるよう、不眠解消の提案が出来ればと思います。



快眠の10ヶ条

1. 早起きして光をたっぷり浴びる... 朝の光を浴びた後約14時間後に入眠
ホルモンであるメラトニンの分泌が開始され、入眠が促進される。
2. 朝食はしっかりとる... 脳をしっかり目覚めさせる
3. 自分に合った運動をする... 血流を良くし、体内リズムを保つ(ラジオ体操が有効)
4. 昼寝の必要は時は午後3時前に20分位
5. エアコンはかけ過ぎない
6. 就寝前にぬるま湯につかる... リラックスでき、神経が落ち着く。
7. 就寝前の冷たい物の飲食は避ける... 胃腸が冷えて内臓の働きが悪くなる
8. 就寝前のアルコール・特にビールは禁物... 内臓が悲鳴を上げます。
9. 就寝前のパソコン・スマホゲームも禁物... 交感神経が興奮状態になり、寝つきが悪くなる
10. 寝室の照明は暗めに!!

貴方に合った漢方薬をお選びします。どうぞお気軽にご相談下さい!



当店のおすすめする不眠対策



450錠入
5800円 (税別)

字の如く気持ちを落ち着けてくれる漢方です。

- ★ 自律神経失調の方
- ★ ストレスで口侯が塞がりに感じてカプセルの飲みづらい方
- ★ 介護疲れでイライラする方
- ★ 登校拒否の方



90粒 9500円 (税別)

救心感応丸氣は動物生薬のシコウ・牛黄配合で効き目がシャープ!! 持続的な緊張をほぐし、気の滞りをめぐらせ、生体リズムを戻してくれます。

朝方に特に気分の悪い方、疲れ易い方、頭の重い方、どうぞ!!



160粒
12000円 (税別)

フタタベオイスターはストレスにより発生した活性酸素を除去し、睡眠を促してくれます。

特にオイスタードリンクはIGF-7という物質が、脳の活性酸素を除去し、ノンレム睡眠という深い眠りに導き、新陳代謝を促進する成長ホルモンを分泌させる。



150粒 15000円 (税別)

頑張り屋で交感神経優位の方。**仙三七**には交感神経に効くサポニンと副交感神経に効くサポニンがバランス良く含まれているため、亢奮した神経を静めます。血の汚れをとって五臓六腑を蘇らせる。

4月の臨時休業

4月13日(月) (大丸薬局・くすりの大丸)
4月21日(火) (大丸薬局、17時閉店)
4月25日(土) (大丸薬局)

【くすりの大丸】

〒221-0841 横浜市神奈川区松本町 1-1-5
[TEL] 045-620-0804 [FAX] 045-620-0804
[営業時間] 月曜～金曜 11:00～19:00
土曜 11:00～18:00
(定休日: 日曜/祝日)

【大丸薬局】

〒221-0842 横浜市神奈川区泉町 1-1
[TEL] 045-312-2248 [FAX] 045-548-3450
[営業時間] 月曜～金曜 10:00～19:00
土曜 10:00～18:00
(定休日: 日曜/祝日)