

三洋薬品HBC新聞

2021年

5・6月号

創業90年

三洋薬品HBC <https://sanyoyakuhin-hbc.com/>

「健康」「美容」に関する製品、情報、サービスをマルチメディア・オムニチャネルでお届けいたします。

- 配置薬営業部
- テレマ営業部
- Eコマース営業部
- 海外事業部
- 資格教育事業(サプリメントアドバイザー・医薬品登録販売師)

SANYO YAKUHIN HBC
NEWS PAPER
2021.5-6



ご相談窓口

【受付時間】
平日 9:00～20:00

ハロー サンヨー サンヨー

☎ 0120-86-3434

商品の売り込みは行いません。
お問い合わせ専用の回答窓口です。
お気軽にお電話ください。

特集 ～ 紫外線対策からはじまる、目の病気予防! ～

5月、6月に「真夏日」が記録されても驚かなくなりましたね。

ところでみなさん、紫外線対策できていますか?

と言っても、肌の話ではありません。

今回は、**目に対する紫外線の影響**について、
取り上げてみます。



角膜炎から白内障まで! 紫外線リスクを解剖!!

紫外線が目に届くと、角膜と水晶体で大半が吸収されます。1～2%は水晶体を通過し、網膜に到達します。

角膜で吸収される紫外線は、肌の表面に火傷を起こすのと同じで、目では「**紫外線角膜炎**」「**翼状片**」(よくじょうへん)といった病気の原因になります。

病名	症状や特徴など
角膜炎	目の充血、痛み、流涙など 通常24～48時間で自然治癒 する
翼状片	初期は目の充血、ゴロゴロとした異物感、 進行すると、 乱視が生じ視力の悪化

水晶体で吸収される紫外線は、肌にしみやしわ、たるみが起きると同じく、目の奥まで届き「**白内障**」の原因になります。

白内障はどうやって起こる?

水晶体にある透明のたんぱく質が、紫外線のダメージを受けると、**卵の白身のように白く固まり、やがて光を通さなくなり視力が低下**します。



そして紫外線が目に与える影響は、目だけではありません。

目が焼けると肌も焼ける!?

目が紫外線を浴びると、実は肌の日焼けの原因にもなります。これは**目から脳へ『紫外線注意報!』の信号**が伝わり、脳から肌へメラニン色素を分泌する命令が出されるからです。つまり、目から入ってくる紫外線の対策も肌の対策と同様不可欠なんです。



サングラスで上手にオシャレにUVカット!!

目の紫外線対策と聞いて、思い浮かぶのがサングラスですね。サングラスのUVカットの効果は、レンズの色と濃さだけでは決まりません。サングラスを選ぶときに、**紫外線透過率が表示されているか確認**しましょう。また、サングラスのUVカット効果はやがて切れるため、**5年を目安に買い替え**ましょう。

紫外線対策には帽子も効果的!?

アウトドア派の方々に人気なのが、**UVカット効果のある帽子**です。選び方のポイントは2つあります。

① 目が粗い帽子より目が細かい帽子を!

目が粗くざっくりとした帽子は通気性が良く、重宝されがち。しかし、**そのざっくりとした分、紫外線を通しやすい**ので注意が必要。

② つばの大きさは7cm以上を!

つばが短いと、その分顔にあたる紫外線の量が増えます。カット率は**3cmで約35%、7cmで約60%、10cmで約70%**とされていますが、10cm以上あってもカット率はさほど変わらないそう。

顔の紫外線対策にもなるので、夏のファッションアイテムにうまく取り入れてみて下さい。

自然界の豊富な色素で、目を守ろう!!

自然界には、紫外線のフィルターとなる、色素成分を豊富にもつ生物や植物が存在します。その色素は、人間の肌や目にとっても有益です。内側から目をカラーコーディネイトしましょう。

•**ルテイン**…目の黄斑部にある色素です。**1日当6mg**摂ることが推奨されていますが、一般的な食事からは、わずか0.35mgしか摂れません。サプリメントで補うようにしましょう。

•**β-カロテン**…緑黄色野菜に多く含まれる色素です。体内でビタミンAに変換されます。**ビタミンAと違い、過剰摂取の心配がありません。**

•**アスタキサンチン**…特殊な種類の藻に含まれる色素です。**ビタミンEの1000倍の抗酸化力**を持ちます。肌の水分保持や血流の改善など、紫外線対策の効果をもたらす栄養素として、注目されています。

三洋薬品HBC健康研究室 ～ 頭痛持ちのための頭痛対策 ～

今回のお悩み相談 いつもの頭痛のせいで、動きたくても動けない…



新橋さん
(43歳女性
パート)

う～ん… 明日は子どもの運動会なんだけど、いつもの頭痛のせいで、お弁当の準備が…
あまり頭痛薬には頼りたくないのですが…

頭痛にも種類があるんですか？

その痛み何とかしたいですね。でも対処する前に、ご自身が
どんな頭痛を持っているか知ることから始めましょう。



長谷川先生
(日本ニュートリション協会
サプリメントアドバイザー)

頭痛の種類は大きく分けて、14個まであるといわれています。いわゆる「頭痛持ち」の方は慢性頭痛に当てはまり、慢性頭痛はさらに「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の3つに大別されます。

頭痛チェックシート ～ あなたの持つ頭痛のタイプはどれ？ ～

Q1.痛みは頭のどこで起こりますか？

- A. おもに片側
- B. おもに両側
- C. 必ず両側

Q2.頭痛はどれくらい続きますか？

- A. 半日～3日間
- B. 30分～7日間
- C. 15分～3時間

Q3.痛みはどれくらい強いですか？

- A. 時に寝込むほど
- B. 寝込むほどではない
- C. 耐えがたい激しい痛み

Q4.どのような痛みが表れますか？

- A. ズキンズキンと脈を打つ
- B. 締め付けられるようで重い
- C. 耐えがたい激しい痛み

Q5.じっとしている方が楽ですか？

- A. じっとしていると楽
- B. 痛みは変わらない
- C. 痛くてじっとしてられない

Q6.痛みによる生活の支障は？

- A. 仕事、家事ができない
- B. それほど影響はない
- C. 痛いときは何もできない

Q7.頭痛の頻度はどれくらいですか？

- A. 月に2～6回ほど
- B. 月に数回、またはほぼ毎日
- C. 半月～2か月間、ほぼ毎日

Q8.頭痛以外に症状はありますか？

- A. 光がチカチカし、吐き気もある
- B. 特にない
- C. 目の充血や涙、鼻水、鼻づまり

・Aのチェックが多い方…

⇒片頭痛かもしれません

・Bのチェックが多い方…

⇒緊張型頭痛かもしれません

・Cのチェックが多い方…

⇒群発頭痛かもしれません

※こちらのチェックシートの結果は、あくまで目安です。突然の激しい頭痛や、今までとちがう頭痛、しびれやマヒ、口のもつれなどを伴う場合、転倒後に起こる頭痛などは、すぐに医療機関で診断を受けるようにしましょう。



一般的に多いのが、片頭痛と緊張型頭痛ですが、この2つの症状が同時に現われることもあります。どんなときに頭痛が起こるか、記録しておくことも自身の頭痛を知る参考になりますよ。



さっそく対処法を教えてください！

今回は片頭痛と緊張型頭痛の対処法をご紹介します。片頭痛は血管のむくみを取ることで、緊張型頭痛は血管のコリをほぐすことが頭痛改善のポイントです。



片頭痛の対処法

【痛みが起きたら】

- ・**カフェインの入った飲み物**を。(摂りすぎには注意!!)
- ・**痛みのある場所や首すじを冷や**しましょう。
- ・入浴や運動は控え、横になって安静にしましょう。

【痛みの予防には？】

- ・**マグネシウムやビタミンB2**をしっかり摂りましょう。



緊張型頭痛の対処法

【痛みが起きたら】

- ・**首筋や肩の周りを温め、目を休め**ましょう。
- ・パソコンやスマホの使用時間をなるべく減らしてください。

【痛みの予防には？】

- ・同じ姿勢の作業を避け、リラックスする時間を作りましょう。



※病気は自己判断せず、必ずかかりつけ医や専門医へご相談ください。

三洋薬品HBCの頭痛の悩みに役立つおすすめ商品

イチョウ葉カプセル200CP



1日120mgのイチョウ葉エキス含有。精神的ストレスや、デスクワーク等で長時間同じ姿勢で血行が悪くなり、首や頭の筋肉が緊張することで起こる「緊張型頭痛」の緩和にオススメです。

■1本 200粒入(1日2粒目安/約100日分)

20,520円 (税抜 19,000円)

ローヤルゼリープレミアム



年齢によるホルモンバランスの崩れ、季節の変わり目からくるだるさ、肩こり、冷え、頭痛などの不定愁訴にはローヤルゼリーがおすすめです。酸素分解されやすいローヤルゼリーを採用しています。

■1本 150粒入(1日5粒目安/約30日分)

7,344円 (税抜 6,800円)

フィーバーフェュー/ナツシロギク



フィーバーフェューは古代ギリシャで頭痛など様々なことに利用されてきたハーブで、パルテノン神殿から転落した人の命を救ったという伝説まで残っているほどです。有用成分のパルテノライドは偏頭痛の他、髪でお悩みな方からも人気です。

■1本 60粒(1日1粒目安/約60日分)

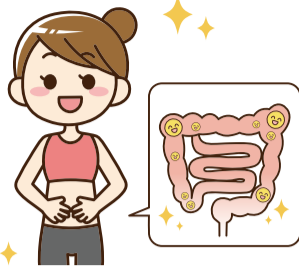
1,760円 **非課税**
※海外からの発送です

※表示価格は希望小売価格です。価格はキャンペーン等により予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

健康豆知識～元気ですか？ あなたの腸の善玉菌～

おいしいパンは、発酵時間が長いほど美味しく焼きあがります。お酒やみそにとっても、発酵は香りやうまみを引き出すための大切な工程です。この発酵は人の腸の健康にも欠かせません。

その発酵を推し進める役割を担うのが、**腸内善玉菌**です。



善玉菌を増やす仲間たち「善玉軍団」とは？

ビフィズス菌も無敵ではありません。ビフィズス菌に長生きしてもらうには、善玉菌を支える仲間たちが必要必要です。

オリゴ糖… 善玉菌の栄養源になり、**善玉菌を増やします。**

食物繊維… 不溶性の食物繊維は、**便のかさを増やし腸内の清掃**を助け、水溶性の食物繊維は**便をやわらかくし、善玉菌のえさ**にもなります。

死菌 …… 腸に届くまえに死んでしまっても腸内環境に働きかけ、**免疫を活性化**する効果を持つ**乳酸菌**が注目されています。

「朝活」＝「腸活」で、良い1日のスタートを!!

「朝活」という言葉がありますが、朝は1日のうちで、一番腸が活発になる時間帯。「腸活」も朝から取り入れていきましょう。

① まずは目覚めの1杯～

腸に朝の活動開始を命令する役割となるのが、目覚めのコップ1杯の水です。一緒に**果物でビタミンC**を摂れると、より◎

② 朝食はしっかりスローに～

忙しくても、朝食を量と時間をたっぷりかけて摂ると、心も腸も、朝から元気いっぱい活動してくれます。

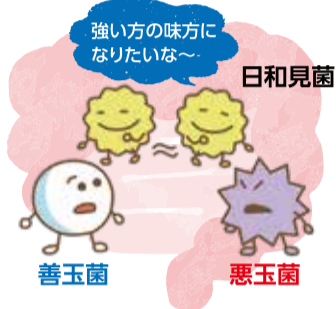
腸内環境は数で決まる!? 鍵を握るのはビフィズス菌!

腸内環境は腸内細菌のバランス、つまり**善玉菌(食物の発酵をうながす菌)**と**悪玉菌(食物の腐敗をうながす菌)**の数の多さで、良し悪しが決まります。**日和見菌**と呼ばれる菌類もありますが、この日和見菌はオセロのように、善玉菌と悪玉菌の勢力によって腸の味方にも敵にもなります。

腸内に棲むことのできる細菌の数は決まっているため、日々善玉菌と悪玉菌の勢力争いが続いています。

腸内善玉菌の99.9%は、ビフィズス菌が占めています。

ビフィズス菌は、酢酸を分泌して悪玉菌を弱らせるため、善玉菌のスーパーエースといえます。ビフィズス菌をいかに増やすかが、腸内環境の良し悪しを決める鍵となります。



三洋薬品HBCの拠点を紹介いたします



奈良営業所

住所 〒630-8452
奈良県奈良市北之庄西町1丁目8-10
ウエルズ21北之庄102号

電話 0742-50-6599 **従業員数** 6名

スタッフより

奈良営業所は、奈良市を中心とした区域を担当しています。奈良市といえば、シンボルともいえる東大寺の大仏を始めとした、古都奈良の世界文化遺産が有名ですが、「万葉集」でも詠われるように、日本の四季を彩る自然の豊かさも街の自慢です。私たちも奈良の歴史と同様、お客様に末長くお付き合いいただけるサービスを提供してまいります。



奈良南営業所

住所 〒635-0031
奈良県大和高田市今里町18-28

電話 0745-24-5454 **従業員数** 8名

スタッフより

奈良南営業所は、奈良県北西部の大和盆地に拠点を構え、奈良県内にとどまらず、大阪、三重、和歌山の一部まで担当しています。大和高田市は、縄文時代より前の石器や遺跡が多く出土する、日本の歴史の出発点の一端を担いました。街のスローガン「笑顔の花咲くまち」という言葉にもあるように、私たちもお客様に笑顔を咲かせるように努めてまいります。

元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

鰹で血液サラサラ!!

鰹のポキ風丼



材料(2人分)

鰹(刺し身) ……約160g
漬けだれ
しょうゆ …… 小さじ2
酒、みりん …… 各大さじ1
ごま油 …… 小さじ1/2

アボカド …… 1/2個
万能ねぎの小口切り …… 適量
玉ねぎ …… 1/8個
しょうがのみじん切り 1/2かけ
温かいご飯 …… 小ぶり丼2杯分
白いいりごま …… 少々

作り方

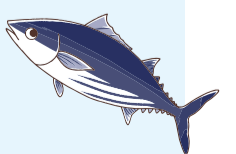
- 1 鰹は5mm幅の薄切りにする。ボウルに漬けだれを入れて1切れずつ加え、約10分漬け、たれをしっかりとなじませる。漬けだれにかつおを入れるときは、1切れずつ入れると形がくずれず、味がからみやすい。
- 2 アボカドは縦半分に切り、横5mm幅に切る。万能ねぎは小口切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。1のボウルに玉ねぎ、しょうが、アボカドを加えて混ぜる。
- 3 器にご飯を盛って2をのせる。ごま、万能ねぎをふり、好みに練りわさびをのせて◎

引用:レタスクラブ「かつおのポキ風丼」レシピ作成・調理:伊藤朗子
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/14265/>

鰹の
栄養成分と
効果!

さっぱりした鰹で成人病予防!!

鰹は冬から春にかけて北上し、秋に南下します。鰹漁は、春に九州で、初夏に本州中部、初秋に三陸北部から北海道で行われます。そのため鰹の旬は、5月ごろの「初鰹」と9月ごろの「戻り鰹」と2回あります。鰹に含まれる**栄養素は血液をサラサラにし、成人病予防にも効果があるDHAやEPA。その他鉄分などミネラルも豊富**なため、貧血や疲れが気になる人にぜひ食べてもらいたい食材です。**5月に旬を迎える初鰹は、戻り鰹に比べ、さっぱりとしているのが特徴。**



お喜びの声がたくさん!! -その一部をご紹介します-



70代

1年間、夫婦で
風邪を引かず、
元気に過ごせてます◎

【新プロポリス粒】千葉県/男性/S.U様

コロナ禍を乗り切るために「ウイルス予防や免疫力をつけたい」との思いで夫婦で続けて愛用しております。2人とも風邪も1年間引かず、元気に過ごしております。「新プロポリス粒」を飲んでいるお陰で安心できています。お気に入りです。風邪を引きやすい方には是非試していただきたいです!



80代

このサプリがあれば
夕方の運転も安心!

【メガテインEX】大阪府/女性/S.T様

車がないと、不便な所に一人で住んでおります。夕方は目が見えづらくて運転がこわかったのですが、息子が持ってきてくれたこのサプリメントを続けていたら、暗くなくても見えやすくなりました。まだまだ元気なので、目だけはしっかりしておかないと、思っていたので、とても助かっています。



50代

肌トラブルが解消!
娘から「肌が白くなった」と言われました。

【ホワイトクレイウォッシュ】広島県/女性/F.E様

定期的に愛用して3年になります。50代になってから「肌荒れ」「乾燥」「毛穴の開き」など肌トラブル続きでした。こちらの洗顔は、パックもできる便利さから始めましたが、使い続けてから悩んでいた肌トラブルが一切起こらなくなり、「肌が白くなった」と娘から言われました。今では娘と一緒に使用していたらなくて喧嘩になる時もありです(笑)



60代

おでこや口元のシワに、
即効性があるって面白いほど
シワが隠れます!

【ホワイトニングCA】長崎県/女性/T.S様

今まで他社のオールインワンクリームを使用していたけど油分も多く、朝使用するとメイクが浮いたため困っていました。「ホワイトニングCA」を、朝のメイクの前に使用するとしっとりするし、メイクのりも良いです。日中化粧直しの際にメイクを落とすこともあり、チューブタイプは持ち運びも便利でとても気に入っています。



70代

足取りが前より軽い!
体力も筋肉も付いて
ゴルフも楽々♪

【HMBD5000+Mg】滋賀県/女性/K.T様

筋力低下で、歩くスピードが遅くはっているのが気になっていました。HMBを2ヶ月くらい飲んでいたら、以前より足取りが軽くなり、脚に筋肉が付いた感じがする。今は、体力もついてきて、ゴルフを回るときもカートに頼らなくて済んでいます。



70代

外出時のお守りに!
自分も孫も元気で
いたい!

【アクアヘルパー】兵庫県/男性/K.I様

寒暖差で体調が悪いときに、飲んでみたら楽になっちゃった。外出時には、お守り代わりに、いつ体調が悪くても早く飲めるよう、1本時参っている。小学生の孫のサッカーの練習にも、持たせている。



※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。※写真はイメージです。

発行元



三洋薬品HBC株式会社

連絡先

TEL:0120-86-3434 FAX:03-5928-1913

[受付時間] 平日/9:00~20:00

住所

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ツルミビル

WEB

http://www.sanyo-yakuhin-hbc.net

