

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2024 年 8 月 10 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局 松戸店
店舗住所	千葉県松戸市松戸1293-2小川ビル1階
催事名	お通じ対策相談会
開催日	2024 年 5 月 20 日
催事内容	<p>1、目的 地域の方々の健康維持・増進のため。</p> <p>2、内容 受付時、お通じ対策相談会開催に関する声掛けを行いました。 薬剤師および管理栄養士による、お通じ対策についての相談を受け付けました。</p> <p>3、集客方法 店外POPでの事前告知、当日チラシ配布、口頭でのご案内。 お通じ対策に関するチラシをお配りしました。</p> <p>4、開催の様子 本日、ハーブランド薬局松戸店ではお通じ対策相談会を開催しました。 便とは、食べ物から栄養を吸収した後の老廃物であるため、腸内に長く溜め込んでいると有害物質を発生させます。 通常速やかに体外へ排出されるべきですが、お通じが困難であると、行き場を失った有害物質が腸壁から出ようと血液中へ溶け出し、全身へと巡ってしまいます。 このようにお通じが正常でない状態が続くと、自律神経が乱れ全身の血行が悪くなるほか、腹部の張りや気持ち悪さを感じやすくなる、肌が荒れる、食欲不振などの症状が現れやすくなります。</p> <p>また、お通じが正常に行われず腸内の細菌のバランスが崩れると、脂質や糖の分解や吸収にも影響を及ぼし、高脂血症や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病も発症しやすくなります。 このように、便は私たちの体や生活に大きな影響を与えています。 毎日スムーズにお通じを行うためには、十分な水分補給や食物繊維の摂取、適度な運動などが重要です。</p> <p>ハーブランド薬局松戸店では、薬剤師・管理栄養士による相談受付のほか、手軽に食物繊維をとっていただける各種商品を取り揃えております。 ぜひお気軽にご来局ください。</p>
活動写真	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">ください。</p>