

下痢・便秘

vol. 35
2019
HGM



Photo by BEN ZANK



次の予定に間に合わない...

病気がうつたりしないかなあ

ぐずっちゃったらどうしよう...

待ち疲れたねえ...

そんなあなたに♪

処方せんを撮影して送るだけ！
薬局の待ち時間を減らしましょう。

アイセイ薬局のおくすり予約サービス

おくすりPASS

FAST

面倒な会員登録不要！
もちろん無料！

おくすりばすふあすと 検索



時代がどんなに変わっても、
生活をする国が違って、
そんなことはお構いなしに
多くの人類を悩ませる下痢・便秘。

下痢や便秘で労働生産性や
生活の質が著しく低下することも。

「下痢や便秘になりやすいこの体質は
己の運命だからしかたがない」と、
なかばあきらめていませんか？

下痢や便秘をきちんと理解することで
生活習慣を見直すきっかけや
疾患を発見する
きっかけになるかもしれません。

たかが便。されど便。

下痢や便秘が解消されて生活の質が向上すれば
運命だって変わるかも。

これは、

「え”めし”

偉人たちの悲うん。

下痢・便秘に悩むのは現代人だけではありません。あらゆる分野で 歴史に名を残した偉人たちも実は下痢や便秘と戦っていたのです。



石田三成
1580-1600

天下分け目の戦いの
最大の敵は下痢だった!?

【石田三成 / 1560-1600】

豊臣秀吉に仕えた武将。秀吉の死後、徳川家康率いる東軍と、三成を中心とした西軍が争った関ヶ原の戦いは天下分け目の戦いともよばれますが、三成はこの戦の前からストレス性の下痢と腹痛に苦しみ、十分に指揮がとれなかったという説が。三成の下痢がなければ違う歴史があったのかもしれない。



毛沢東
1893-1976

便秘解消が
政治のカギを握っていた!?

【毛沢東 / 1893-1976】

中華人民共和国の政治家で、中国共産党の最高指導者を務めた人物。彼はひどい便秘に悩まされており、4、5日お通じがないと怒りっぽくなるため、本人の体調面だけでなく政治面においても便秘の解消が重要性をもっていたといわれています。また彼はしばしば衛兵たちに摘便をさせていたという話もあるそうです。



夏目漱石
1867-1916

外で漏らしたことを
門下生にばらされる

【夏目漱石 / 1867-1916】

かつて紙幣の肖像にも採用されていた文豪。彼の門下生である内田百閒は、著書の中で漱石の下痢にまつわる逸話を記しています。その著書によると、漱石は大学からの帰り道で、どうにも我慢できずに下痢を漏らしてしまったそう。帰宅したときには靴の中にまで…という状態で、さすがに閉口したと話していたようです。



マルティン・ルター
1483-1546

便秘がたたって
さまざまな病に!?

【マルティン・ルター / 1483-1546】

宗教改革の中心となった神学者。彼は、生涯多くの病や症状に悩んでいたそう。その1つが便秘であり、便秘により胃が圧迫されることで胃の内容物が食道に逆流する、胃食道逆流症を引き起こしていたといわれています。さらにそれが胸痛を招くなど、彼を苦しめたさまざまな症状の多くは便秘が原因だったと考えられています。



ベートーヴェン
1770-1827

大好きなワインと引きかえに
下痢に苦しむ日々

【ベートーヴェン / 1770-1827】

難聴を抱えながらも数々の名曲を世に残した作曲家。鉛中毒になり激しい腹痛や下痢に悩んでいたという説が。彼は無類のワイン好きでしたが、当時のワインは苦味を減らすために鉛を添加することが多かったため、それが原因になったといわれています。彼の遺髪からは通常の40倍以上の鉛が検出されたそう。



エルヴィス・プレスリー
1935-1977

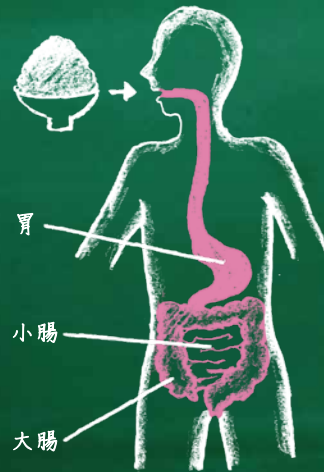
便秘が原因で
死に至った可能性も…

【エルヴィス・プレスリー / 1935-1977】

キング・オブ・ロックンロールの異名をもつアーティスト。直接的な死因は不整脈などといわれていますが、そこには便秘が関係していたという説も。その説によると便秘によってトイレで過度にいきんだことが引き金となったといわれているのです。たかが便秘とあなどらず、適切な対処をすることが重要になりそうですね。

まずはうんちのお“便”強。

そもそもうんちがどうやってできているのか、どんなもので構成されているのか、ご存じですか？
うんちにまつわる基礎的な知識を一緒に学んでいきましょう。



食べたものがうんちになるまで 24~72時間！

口にした食べ物は、まずは口の中で噛み砕かれて食道を通り胃に入ります。胃では胃液と食べ物が混ぜられ、液状になります。消化物が胃から小腸に送られると、栄養分と水分が吸収されます。しかしこのタイミングでは、まだ消化物はドロドロ。食べ物を口にしてからおよそ5~6時間ほどで、消化物は小腸へ移ります。大腸では、小腸で吸収しきれなかった水分をさらに20~30時間ほどかけて吸収し、徐々に便が固形に近づいていくのです。そして食べ物を口にしてから24~72時間ほどで、排泄されます。



うんちのニオイは なにに左右される？

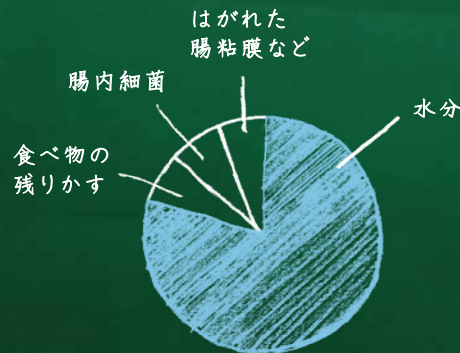
「なんだか今日は、うんちのニオイがきつい…」と感じたことはありませんか？たんぱく質の多い食事はおならやうんちのニオイを強めます。このニオイの正体は、たんぱく質が腸内の悪玉菌によって分解される時に発生する成分。そのほか、便秘の際にもニオイの成分が濃縮されて、きつくなります。

ちなみにうんちのニオイのもととなる「インドール」と「スカトール」という成分は、低濃度になるとジャスミンの香りになり、香水や香料にも使用されるといって驚きです。



うんちはほとんどが水分！？

うんちのほとんどが食べ物の残りかすで構成されている、と思っている方も多いのではないのでしょうか。実はうんちの70~80%は水分。残る20~30%のうち3分の1が食べ物の残りかす、3分の1が腸内細菌、3分の1がはがれた腸粘膜など、という構成になっているのです。



↓落とすもの↓



日
水
曜
日
直
ぐ
黒

ニシト、ダウン、プリン、ズ

かぶこ
ふとこ



ゲリシ腹痛注意報!

突然襲ってくる腹痛に、冷や汗をかいた経験のある人も多いはず。あのつらさと緊張感は、できれば回避したいところ。下痢とは便の水分量が多くなっている状態を指しますが、そのとき体内ではどんなことが起きているのでしょうか。原因とあわせて学んでみましょう。

下痢のときに気をつけることは?

水分補給

激しい下痢が続く際には脱水症状に注意しよう。冷たい飲み物は腸を刺激してしまうため、常温もしくは温かいものを飲むように。

特定の食べ物による

感染による

腸への刺激による

腸内の炎症による

男性の方が下痢になりやすい?

特に40代くらいまでの男性は、下痢になりやすい傾向があります。これは仕事によるストレスなどで、腸のぜん動運動が活発になりすぎるといわれています。

こんなときはすぐに受診を!

- ・便に血が混ざっている
- ・発熱や吐き気を伴う
- ・排便後も腹痛が続く
- ・症状が改善する気配がない、または悪化している

浸透圧性下痢

浸透圧が高い(水分を引き付ける力が強い)食べ物が腸内にあると、腸の外から水分が引き出されます。そして増えた水分の吸収がうまく行われず、下痢に…。

主な原因

人工甘味料(キシリトールなど)の過剰摂取や一部のフルーツ・豆类、牛乳を飲むと下痢をする乳糖不耐症など、食品によるもの。

分泌性下痢

腸内にウイルスや細菌が入ると、悪いものを排除しようと腸粘膜からの水分分泌が増加し、水のような下痢(水様便)になります。発熱や吐き気を伴うことも。

主な原因

ノロウイルスやコレラなどのウイルス・細菌によるもの。

ぜん動運動性下痢

食べたものを肛門側に移動させる腸の動き(ぜん動運動)が活発になりすぎると、食べ物が腸内にとどまる時間が短くなり、水分の吸収が不十分なまま下痢として排泄されます。

主な原因

暴飲暴食により消化不良となった食べ物や、冷たいもの、油っこいもの、香辛料などによる刺激、ストレスや甲状腺の異常などによるもの。

滲出性下痢

腸粘膜に炎症が発生し、そこから細胞液などがにじみ出ることで便の水分量が増加します。また炎症による腸の水分吸収能力の低下も下痢の要因です。

主な原因

潰瘍性大腸炎やクローン病など、腸内で炎症が起こることによるもの。

SHOOT DIARRHEA!

下痢に
向かって

撃て!



セイロガンマン



★下痢、それは唐突に★

下痢は突然私たちに襲いかかります。
そんなとき、下痢止め薬を常備しておけば安心ですね。
でもちょっと待って。
その下痢止め薬はあなたの下痢に使用しても大丈夫でしょうか？

★状況に合わせた使い分け★

さらに正露丸はさまざまな状況に応じて
使い分けることができます。

★腸の運動を「止める」・「止めない」2タイプの下痢止め薬★

正露丸なら止めずに改善

ウイルスや細菌が原因となる感染による下痢の場合は、
腸の運動が止まることでウイルスや菌が腸内に長くとどまり、
症状を悪化させる恐れがあるので、
「止める」タイプを服用してはいけません。

正露丸なら、腸の運動を止めることなく
下痢を改善してくれます。



正露丸の作用のヒミツは 木クレオソート

正露丸シリーズは、
主成分である木クレオソートの作用で、
腸の運動を止めずに下痢を改善します。

作用 その1 大腸の過剰な運動を正常に戻す。

作用 その2 腸管内の水分量を調節する。

***だから正露丸は4つの下痢全てに対応できる全下痢対応**

- ウイルス・菌
- ストレス
- 食べすぎ・飲みすぎ
- 冷え



確かな効き目なら
長年愛されている、スタンダードな「正露丸」は、主成分木クレオソートが最大量配合*されているので、なんだかお腹の調子が悪いとき、確かな効き目を発揮します。
*当社正露丸シリーズ内で最大

第2類医薬品



匂いが気になるなら
独特の匂いが気になるときは「セイロガン糖衣A」を。表面に白色のコーティングがされており、独特の匂いがなく正露丸と同じ効果を発揮します。

第2類医薬品



スピード重視なら
液体カプセルの「正露丸クイックC」は服用から約6分で内容液がすべて溶けだして、効果を発揮。食前・食後など時間を問わずいつでも服用可能です。

第2類医薬品



SHOOT DIARRHEA!

つまるところ、

便秘

便秘は、体外に排出するべき便を十分な量、快適に排出できない状態をいいます。

たとえ毎日排便していても、強くいきむ必要があったり、残便感があったりしてスリッパと排便できない場合は便秘といえるのです。女性に多いイメージですが

最近では高齢者や子ども便秘も問題に。

そんな誰でもなり得る便秘の基礎知識をお教えします。

便秘は、体外に排出するべき便を十分な量、快適に排出できない状態をいいます。

たとえ毎日排便していても、強くいきむ必要があったり、残便感があったりしてスリッパと排便できない場合は便秘といえるのです。女性に多いイメージですが

最近では高齢者や子ども便秘も問題に。

そんな誰でもなり得る便秘の基礎知識をお教えします。

器質性便秘

大腸の形の歪化を伴う便秘で、何らかの原因で便の通り道が狭まったり、くっついたりしてしまふことで便秘となる。

主な原因

大腸がん(→P20-21)などの疾患。



大腸通過遅延型便秘

大腸のぜん動運動の低下や排便回数・量の減少で、便が腸内にとどまる時間が長くなり、便の水分吸収が進み硬くなることで排便がしづらくなる。

主な原因

極端な食事量の減少や食物繊維の摂取不足など。

便排出障害型便秘

排便の際に直腸にある便を適切に排出できなくなることになる。

主な原因

便秘型過敏性腸症候群(→P20-21)、排便を我慢しすぎることで便秘を感じるようになる、筋力低下によりいきめなくなるなど。



GOAL

市販の下剤は使用していいの？

薬局などに並ぶ下剤は、

その作用機序や効き目の強さもいろいろ。

例えば刺激性下剤と呼ばれるタイプは長期にわたって使用すると、依存性が出てくる可能性も。

ですが、どれも用法・用量を守って適切に使用すれば

便秘改善の強い味方になるので、

薬剤師などに相談しながら

必要に応じて取り入れてみましょう。

便秘治療に変化あり！

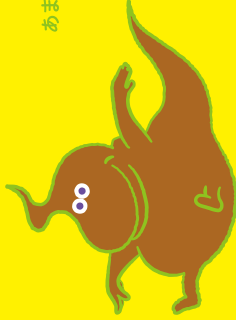
便秘の治療はここ2、3年で大きく変化しました。

医師が処方する薬に、

これまでとは作用機序が異なるものが加わったことで、さらに多くの人の便秘が改善する可能性があります。

以前、処方された薬を服用しても

あまり改善しなかったという人も、改めて受診のご検討を。



こんなときば選わず受診を！

- ・便に血が混ざっている
- ・急激な体重減少や強い痛みを伴う
- ・2、3ほど市販の下剤を服用しても改善せず、苦しさがある

1泊2日で便秘改善!?

ヘルス・グラフィックマガジン

HGM的 開らんツアー in 上山

便秘で悩むアナタには、便秘改善ソリューションを詰め込んだオリジナルツアーをご紹介します!
「ヘルストゥリズム」をテーマに山形県上山市を満喫しよう!



旅行という非日常的な楽しみの中で、科学的な根拠に基づいて健康回復や健康増進を図ることをこよびます。旅先でのアクティビティや食事、リラクゼーションなどを通して健康を回復・増進・保持します。その品質を評価する認証制度もあり、認証されたプログラムには認証ロゴマークを表示しています。

【取材協力】

山形県上山市政戦略課クアオルト推進室 室長 佐々木慶さん
ヘルストゥリズム研究所(株式会社JTB総合研究所内) 白井香苗さん



Start

11:30 11:30 かみのやま温泉駅を出発
東京駅から約2時間半。
タクシーに乗って出発!

12:00

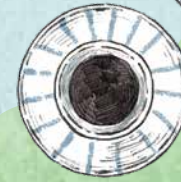


1 雰囲気抜群の店内で そばを食べて食物繊維摂取!

手打ちそばだから亭で昼食

まずは古民家風のステキなお店で、手打ちそばを食べて食物繊維を。毎朝、石臼でそばの実をひき、地下天然水を使用して打つこだわりのそばは絶品。地元で作った大粒の「かみのやま納豆」が乗ったそばなら、さらに食物繊維量UP!

山形県上山市金生東2-6-19
https://takaratei-soba.jimdo.com/ ☎023-673-3103
11:00~15:00 水曜(祝日の場合は翌日)



2 適度な運動でぜん動運動の促進を

お茶目なガイドさんと一緒に、
適度な運動でぜん動運動の促進を

14:00



空色・暮色ウォーキングへ出発
ドイツでは「クアオルト」とよばれる、疾病の治療などのための長期滞在型の療養地が浸透しています。上山市には、日本で唯一ドイツの大学に認定された「クアオルト健康ウォーキングコース」があるのです。楽しみながら低強度の運動を行うと適度な刺激とリラックスにつながり、腸のぜん動運動促進に! ガイドさんの言葉まじりの楽しみあふれるトークも魅力のひとつ!? 上山の自然を感じながら、Let's walk!

さまざまなコース・時間帯のメニューがあり、プライベートウォーキングも実施しています。
※担当のガイドは都度異なります
http://kaminoyama-spa.com/kurort/



3 飲泉が便秘に適応アリ!

有馬館へチェックイン
宿泊は、大正10年から続く老舗へ。10種類以上の温泉で日々の疲れを癒しませんか? 体を温めることで、腸のぜん動運動も活発に。お風呂あがりにお腹のマッサージをするのも◎。有馬館には温泉が飲める「飲泉所」も。この温泉は「塩化物・硫酸塩温泉」といって、飲用した際の適応症として便秘があげられているのです。

※飲泉所に表示してある注意書きは必ず確認してください。また、持病のある方はあらかじめ医師に相談のうえ飲用するようにしてください。
山形県上山市新湯6-5 https://www.arimakan.com/ ☎023-672-2511

16:20



露天風呂



貴宝石岩盤浴

18:30



夕食

夕食は、総カロリー約650kcal程度、塩分量は3g以内に抑えながらも、山形の食材をふんだんに使ったカラダに優しいクアオルト膳コース。カロリーは控えめでもしっかり満足できるよう、料理長の工夫が詰まっています。
※時期によりメニューは変わります



2日目は次ページへ!

7:30
1



朝食

朝食を食べる人よりも、食べない人のほうが便秘の傾向が強いという研究報告も。朝からしっかり食べて、いざ2日目!

4 かわいい馬とお散歩を。
乗馬で筋肉を刺激しよう!

ゼンライディングクラブで乗馬体験

自然に囲まれた乗馬クラブで乗馬体験を。乗馬はバランスをとるために自然と腹筋を使うといわれています。筋トレは苦手という人でも、楽しみながら筋肉を刺激できちゃいます。自然の中をめぐる外乗コースでゆったり楽しもう! 終わる頃には馬にメロメロに...?!

山形県上市市蔵王堀切山2555-1
● <https://zenridingclub.crayonsite.net/>
☎090-4883-3134 ☉9:00~11:30/13:00~17:00 ⑥火曜



Goal

15:00
L

かみのやま温泉駅へ到着

あっという間の1泊2日。帰ってからも、お土産のこんにゃくとフルーツで開うんを目指しましょう。ラ・フランスはお尻の部分に触って少しへこむくらいが食べごろの合図です。



りんごは熟しているものを見分けるのが難しいといわれています。ひとつの目安としては、お尻の部分が黄色やオレンジになっているものを選ぶとよいそう。



6

愛情込めて育てられた
フルーツをお土産に

上山観光フルーツ園でフルーツ狩り

秋のフルーツであるラ・フランスとりんごは食物繊維が豊富で整腸作用があり、便秘によいといわれています。そして山形県はラ・フランスの生産量日本一。上山観光フルーツ園ではこのどちらのフルーツ狩りも体験することができ、収穫したフルーツは量り売りでお土産にできるのです。ラ・フランスは収穫から3週間後が食べごろなので、帰宅してもしばらくは、開うんツアーが続きます。

※時期により収穫できるフルーツが異なります
山形県上市市三上字半道路1241-47
● <https://www.k-fruit.jp/> ☎023-674-2345
☉9:00~16:30 ⑥シーズン中は無休



13:40
/



5 こんにゃくとは思えない
こんにゃく料理で腸のお掃除を!

こんにゃく番所で昼食

豊富な食物繊維で腸を掃除してくれるこんにゃくですが、一度に多くは食べられません。ところがここでは、会長と社長のこんにゃく愛と工夫が詰まった食事を提供しています。こんにゃくといわれなければ気付かないような衝撃の料理のオンパレード。ボリューム満点なのに、カロリーは400kcal、塩分3gに満たないというから驚き。

※時期によりメニューは変わります
山形県上市市皆沢字諏訪前608-1
● <http://www.tannokonnyaku.co.jp/> ☎023-674-2351
☉買い物9:00~17:00/食事11:00~16:00
カフェ9:30~16:00 ⑥元日・火曜(祝日営業)

11:30
1



昼食後はカフェで
こんにゃく入りドリンクの
Kon Teaを飲んでひと休み。

もりもり元気に、2日目スタート!



クアオルトこんにゃく会席箱膳

こんにゃくを愛する男
丹野こんにゃく 会長
丹野益夫さん



こちらもオススメ! / 観光スポット

- A 上山城
- B 武家屋敷通り
- C 蟹仙洞
- D 花咲山

HGM's
開うんツアー in 上山
を体験しよう!

4ページにわたり紹介したオリジナルツアーを実際に体験できる。ツアーバックを販売中! 誌面だけでは伝えきれない上山の魅力をぜひあなたの目で確かめてみませんか? 便秘に悩む方も、そうでない方も、これを機にヘルスツーリズムを体感しよう!

※フルーツが収穫できる時期の都合上、11月末以降に参加される場合は、フルーツ狩りはツアープログラムに含まれません。

詳しくは
デジタルパンフレットで
CHECK!



(商品に関するお問合せ) 株式会社JTBガイアレック
03-5950-0303 (平日10:00~19:00/土・日・祝 10:00~18:00)

将来はこんなものも登場する…かも？

ずっと昔から

人々を苦しめてきた

下痢・便秘ですが、

それを取り巻く

環境は、

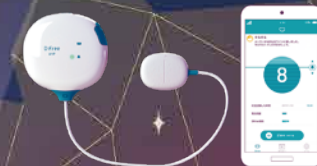
間違いなく

進歩しています。

排便のタイミングを事前にお知らせ！

排泄予測デバイス「DFree」

腸の動きなどを計測して排便のタイミングをお知らせしてくれるデバイスの開発が進行中。急な腹痛に襲われて真っ青…という事態を回避できるようになるかも？ 排便のタイミングを知らせるものは実用化済みで、介護の現場などで活躍しています。*写真は排便予測の製品です



排便をするだけで疾患リスクをチェック！

GAIA

排便をするだけで、病気のリスクをチェックしてお知らせしてくれるスマートトイレの開発も行われているようです。特殊なセンサーと画像解析を組み合わせることで便の中に混ざっている血液を計測して健康状態を推察するそう。



腸を振動させて便秘解消!?

便秘解消カプセル

なんと海外では、飲み込んだカプセルが腸で振動してぜん動運動を促し、便秘を解消するというアイデアも。実用化されるかは不明ですが、最新の技術にアイデアが加わることで、これからも下痢・便秘の改善に役立つものがどんどん登場するかもしれません。



世界の最先端になりました。

最新テクノロジーで便秘にまつわる

すでに実用化

されているものから、

こんなものが

登場するかも、

という未来の話まで、

便にまつわる

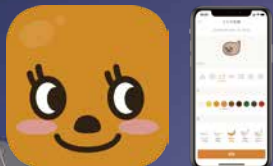
最新のテクノロジーを

ご紹介します。

うんちの観察&記録で体調管理！

ウンログ

排便時に自分で便を観察し、その形状や色、においなどを登録すると、自動で便を点数化してくれるうんち記録アプリ。便の状態だけでなく、その日の体調や食事内容なども一緒に記録することで、下痢や便秘の原因や改善方法がみえてくるかも？



過敏性腸症候群の可能性をチェック！

おなかナビ

スマホのカメラレンズに指先を約90秒間あてて自律神経活動を測定し、過敏性腸症候群の可能性があるかどうかの簡易チェックを行うアプリ。東北大学がアプリ開発したもので、収集データをもとに検査法や治療法の確立を目指しているそう。



腸内環境を検査して改善につなげる！

Mykinso Pro

自分の腸内環境を知ることができるサービス。医療機関で申し込み、検査キットで便を採取して返送。数週間後に医療機関で検査結果と腸内環境改善に向けたアドバイスが受けられます。自分ならではの腸内環境に考慮した改善策がわかるかもしれません。Mykinso Personalを読者プレゼント！詳しくはP22へ。



NOW NEXT

今すぐにも始められる！

下痢・便秘 要注意サイン

うん？これって……？
見過ごし

「たかが下痢・便秘。ちょっとお腹の調子が悪いだけでしょ」と油断は禁物。下痢や便秘を伴う疾患もあるので。どのような疾患があるのか、ポイントとなる症状はどういったものか、CHECKしていきましょう。



- 下痢もしくは便秘が1週間以上続く、または下痢と便秘を交互に繰り返す
- 便意とともに強い腹痛が起こり、排便をすると楽になる
- 会社や学校に行く前など、特定の状況で症状がでる

過敏性腸症候群？

腸に炎症や腫瘍などの異常がないのに、下痢や便秘、腹部の不快感が持続する疾患です。ストレスが大きく関係しており、真面目な性格の人や働き盛りの人は要注意！子どもの患者も増えています。



- 赤もしくは赤黒い便や血便がでる
- 便秘と水下痢を繰り返す
- 急激な体重減少

大腸がん？

腸内に腫瘍ができることで便の通り道が狭まり、便秘になったり水分だけが排出されて水下痢になったりします。特に50歳以上の人や家族に大腸がんになった人がいる場合は意識的に注意を。



- 1日5~10回前後の下痢や血便
- 腹痛
- 長期間の発熱

炎症性腸疾患？

免疫機能に異常が起こり、自分の免疫細胞が腸の細胞を攻撃してしまうことで、腸に炎症を起こします。主に潰瘍性大腸炎とクローン病の2種類があり、ともに比較的若い人に発症しやすい疾患です。



- 便意を感じていきんでも、お尻の出口で便が引っかかる
- 残便感
- 膣の違和感

直腸瘤？

便がたまってきたり、排便しようといきんだりすると、直腸の壁が前方（膣）に向かって膨らみ、ポケット状となり便が出づらくなります。出産経験のある女性に多く、男性では稀です。

読者プレゼント present! present!



2組様
PRESENT

HGM的開うんツアー-in上山

本誌のP14-17でご紹介した、上山ならではのアクティビティや食事を通した1泊2日の便秘改善ツアーをプレゼント。専用のタクシーで各スポットを回ります。旅を楽しみながら便秘改善を目指そう! 日程やプログラムの詳細は、P17のQRコードよりご確認ください。

| | |
|--------------|-------------------|
| 参加可能人数 | 応募期限 |
| 1組あたり1名~4名まで | 10月7日(月) |
| | おハガキの場合、当日消印有効です。 |

※そのほかのプレゼントと応募期限が異なりますのでご注意ください。当選された方には、アイセイ薬局担当者より改めてご連絡差し上げ、ご希望の日程や参加人数を確認させていただきます。
※ご自宅からかみのやま温泉駅までの交通費および2回の昼食の費用は自己負担になります。※実際のツアーでは季節や施設の状況により紹介した内容と異なる部分もございます。予めご了承ください。
※本ツアーは(株)JTBガイアレックが企画実施する募集型企画旅行です。(商品に関するお問合せ)株式会社アイセイ薬局 03-3240-0250(平日9:00~18:00)



5名様
PRESENT

Mykinso Personal

専用の検査キットを使って便を採取し郵送すると、腸内フローラの状態を解析した「腸内フローラレポート」がWebで閲覧できます。腸内フローラの状態を知ること、お腹の不調の原因がみえてくるかもしれません。
※検査結果の閲覧・アンケート入力のためにインターネットにつながるパソコン、スマートフォンが必要です。
(商品に関するお問合せ)株式会社サイキンソー 050-3196-9123(平日10:00~18:00)



6本セットで
10名様
PRESENT

アイセイ薬局 オリジナルトイレットペーパー

アイセイ薬局の各店舗や事務所から排出される故紙をリサイクルして作られた、環境にやさしいオリジナルパッケージのトイレットペーパーです。
(商品に関するお問合せ)株式会社アイセイ薬局 03-3240-0250(平日9:00~18:00)

応募要項
ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想、⑦どこで入手したか、をご記入ください。締め切りは、2019年10月31日(木)(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ
〒100-0005東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)
hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。

次号予告

12月16日(月)
発行予定!
テーマは「高血圧」

Twitterやっています。「@aisei_HGM」で検索! ■webサイトで本誌バックナンバーをご覧ください。「ヘルスグラフィックマガジン」で検索!
■現物が欲しいけど設置店舗が近所がない、というお声に応えるため定期購読サービスをはじめました。「ヘルスグラフィックマガジン」定期購読で検索!
ヘルス・グラフィックマガジン 第35号 2019年9月17日発行 [発行元/お問合わせ先] アイセイ薬局 ヘルス・グラフィックマガジン編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 メールアドレス:hgm@aisei.co.jp



お通じを改善する、「善玉菌のチカラ」

1日あたり
わずか62.9円!

飲む。
↓
スルッと出る!

- アレルギー物質(大豆、ゼラチン)
- 1日摂取目安:1粒
- 賞味期間:約8~9ヵ月
- ※1:特別価格時

100歳以上のお年寄が元気で暮らす
ヨーロッパ東部のヨーグルトの本場から、
選びぬかれたスゴイ乳酸菌。

フジッコが発見した「クレモリス菌FC株」は、
ヒト試験でお通じ改善が認められた、カスピ
海ヨーグルト由来の乳酸菌です。他の乳酸菌
にはほとんど含まれない「ねばり」を生みだ
すのが特徴で、生きたまま大腸まで届きます。

着実にお通じを改善している方が続々!

**お通じがあるって幸せ
腸にスッキリ感。**
1~2ヶ月くらいで変化を感じ始めて、
今では気分が違います!
(50代 女性)

**悩んでいたあの頃が
嘘みたいに調子がいい!**
自分が実感したのだから自信を
もって友人に勧められます。
(50代 男性)

※個人の体験談であり効果効能を保証するものではありません。

シリーズ累計600万袋突破!※2

機能性表示食品 ※2:2019年3月時点実績

善玉菌のチカラ

通常価格 ~~2,550円~~ (税込) 1袋(31粒)/約1ヶ月分

600円もお得!

特別価格 **1,950円** (税込)



- 申込は2019年12月15日(日)まで
- 送料別途200円
- 初めての方限定
- 1家族様2袋まで
- お得な「定期コース」あり。詳しくはお電話・インターネットで。

ご注文は、お電話・FAX・インターネット・ハガキで!
申込は2019年12月15日(日)まで

●お電話からのご注文 ※おかけ間違いのないようお願いいたします。 **2062係とお申し付けください。**

通話料無料 **0120-77-2425** QRコードはこちら▶

受付時間/平日・土・日・祝日も午前9時~午後9時

●FAXからのご注文 ※ハガキと同じ内容をご記入の上、送信してください。

FAX 0120-86-2425 受付時間/24時間

FAX・ハガキからの申込は、〒住所、氏名、電話番号、数量、2062係を明記。商品は7日前後でメール便で直接ポストにお届け。支払いは商品到着後15日以内に振込(コンビニ・郵便局・ゆうちょ銀行)またはクレジットカード。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内返送料自己負担。

機能性表示食品【届出番号:C308】届出表示本品には独自に生きた乳酸菌クレモリス菌FC株(L.lactis subsp.cremoris FC)が含まれます。クレモリス菌FC株(L.lactis subsp.cremoris FC)は、お通じを改善します。
●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

フジッコ株式会社 〒650-8559 兵庫県神戸市中央区港島中町6-13-14