

もしかするとその不調は食べ物が原因かも？もしかするとその不眠はストレスかも
「何を服用したらいい？」「何を食べたらいいい？」
 漢方の専門家・国際中医専門員・国際中医薬膳師がいる など健康のご相談は
漢方と薬膳のお店イヌイ薬局へ おたずねください

くすりのイヌイ
 中医薬膳漢方研究所がお届けする
**中医薬茶薬膳茶師
 講座のご案内**

毎回テーマに合わせて、薬膳茶を試飲美味しく飲んで、楽しく学び、暮らしに取り入れやすい入門講座です。

オンラインでの受講にも対応していて、通学が難しい方にも、安心して学んでいただけます。

全6回、資格取得講座

5月30日(木) 18:30~開始 (対面/オンライン)

受講料 44,000円(税込)
 テキスト代 11,000円(税込)
 (テキスト並びに教材お茶代)
 試験料 ¥10,000(税込)が受験時に必要です。

アーカイブでの視聴があります。
 途中参加、遠隔地の方の受講も可能です。
お申し込みはこちら

※日替り商品は多くのお客様にお買い求め頂けるよう原則お1家族様2個までとさせていただきます。

火 5/14・21 豆腐全品10%OFF お1家族様1個かぎり 上白糖・三温糖 ¥208 レオスミンゴールド 10本 ¥698	水 5/15・22 パン全品10%OFF 15日はポイント10倍 お1家族様1個かぎり 玉子 Lサイズ 10個パック ¥198 ベルエール オーガニックバナナ ¥350	木 5/16・23 厳選野菜果物全品10%OFF 16日はポイント10倍 お1家族様1個かぎり 寺岡家有機しょうゆ 淡口・濃口 ¥598 薬野食品こめ油 1500g ¥898	金 5/17・24 お漬物全品10%OFF お1家族様1個かぎり カゴメ トマトジュース ¥138 ハマヤ スペシャルブレンド ¥880
らくらく立体不織布マスク 7枚 ¥58 15袋まとめ買い ¥498 イケタヤ ごぼうせんべい・満月 ¥198 宝幸サバ缶 ¥159 味噌・味付・水煮 デントクリア ¥598 入れ歯洗浄剤	EVE イブA 60錠 ¥538 ウィンバス 湿布 ホット・クール ¥539 植物石鹸 ¥139 倉敷ハム あらびきベーコン ¥288 ¥388 喜美良 きび砂糖 ¥248 薬用発砲入浴剤 1個 ¥48 48個 ¥980 パパロゴールド 28包・130錠 ¥938 コムハニー 果蜜 ¥1,880	フェカルミンゴールド 60錠 ¥1,430 120錠 ¥1,380 240錠 ¥1,998 スルーラックS ¥498 120錠 ¥1,380 240錠 ¥1,998 オムニード フェルビナク 冷感・温感 ¥698 おきゅ言Z 120枚 ¥598 アイリスネオ ¥698	コトブキ洗腸 10個入 ¥498 イサゴール50微 45包 ¥6,890 ウィズワン 12包 84包 ¥880 ¥3,580 レスラックA 24錠 ¥599 ノーエチW顆粒 20包 ¥1,580 ロキソプロフェン錠 12錠 ¥680 大正漢方胃腸薬 48包 ¥1,480

生理痛はないのが当たり前！
 月経痛の痛む時期でわかるあなたの痛みのタイプ

- 月経が始まる前に痛むタイプ・**気滞**(きたい)タイプ
 お腹の痛み・頭痛と共に胸が張ったりいらしたりすると、張るような痛みが特徴。いった症状が現れることがあります。普段よりお腹が張る、ため息が多いなどの症状も。
- 月経中に痛むタイプ・**瘀血**(おけつ)タイプ
 血の流れが悪く、滞っていることによる痛み。刺すような痛みが特徴。経血の色が黒ずんでいた、レバー状の血塊が混じる。普段から肩こりや冷え、しみ、目のしたのクマなどができやすいタイプ。
- 月経後に痛むタイプ・**血虚**(けっきょ)タイプ
 月経の量が少ないか多い、血液の色が深い。月経後に頭痛・肩こり・めまいをおこしやすい。普段から顔色が悪い、疲れやすい、汗をかきやすいタイプ。しくしく痛む、さするとやわらかく痛みが特徴。

月経痛 タイプ別改善法

- 気滞**(きたい)タイプ
 ジャスミン茶、玫瑰花茶、ミント、柑橘類など 気の流れるよくなる食材を中心に 漢方薬では、**逍遥顆粒**がおすすです。
- 瘀血**(おけつ)タイプ
 血流をよくする玉ねぎ、にんにく、青魚などの食材を中心に 漢方薬では、**冠元顆粒**、**田七人參**、**爽月宝**などがおすすです。
- 血虚**(けっきょ)タイプ
 ほうれん草、人参、黒豆、レバーなど血液を補う食材を中心に 漢方薬では、**婦宝当帰膠**、**心脾顆粒**などがおすすです。

生理痛相談
 イヌイ薬局では、中国の南京中医薬大学、山東中医薬大学などで婦人科研修を重ね、日本では中医婦人科の第一人者である劉伶先生、陳志清先生の師事のもと 生理痛、生理不順、不妊症、不正出血、習慣性流産などのお客様を健康なリズム・妊娠・出産へ導くお手伝いをしています。

体質判断をふくめ、お身体の症状、段階を見極めての漢方薬の処方が必要となります。どうぞご予約の上ご相談ください。

お電話：0120-37-7693 担当：田淵・石原
 又は、右記QRコードを読み込み専用ページからもご予約可能です

イヌイ薬局 日替り特価品はLINEにてお知らせ!!
 宮長店・郡家中央店 お友達登録は右のQRコードから
 営業時間 9:00~20:30 0120-37-7693

紫外線対策 春の紫外線は増加一直線 対策は早すぎることはありません!! 養麗潤ゲルクリーム 180g ¥3,850 アンドサナチチュレ プラセンタドリンク 3本 ¥2,430 6本 ¥4,536	花粉症予防 花粉シーズン前から 1. 花粉専用マスク・うがい 2. 喉や鼻や目の粘膜の強化を 黄耆・乳酪菌・甜茶・ネトルなどで強化予防をしましょう。 3. 点鼻薬点眼薬はクロモグリク酸ナトリウム(医療用処方名: インタール) 製剤が予防に向いています 花粉症にお奨め 花粉に反応しやすい人は粘膜の抵抗力が弱く、粘膜の抵抗力を高めることが大切です。専門的には皮膚年齢にある免疫細胞のIgAを高めてIgEを低下させることが重要になります。衛生顆粒(漢方処方《玉屏風散》内容: 黄耆・白朮・防風)は黄耆という薬草を主薬としており、粘膜の気(防御する気=衛気)を強化することが知られています。1~3ヶ月前から服用すると、花粉症のシーズンになっても症状があまり出なかり軽くすむことがあります。 2週間前からの飲用がオススメです
医薬品 要指導医薬品・第一類医薬品は薬剤師がいる薬局のみの販売です。リアップ・ロキソニンのお求めはイヌイ薬局で ユリアージ ¥2,420 イスクラ ¥8,800	天然のUV吸収剤 真珠配合!! 備えあれば患いなし 備えあれば患いなし 熱感のある赤い風邪に うがい・手洗いと共に
ウイルス対策に クリレージュ 400ml ¥3,300 1000ml ¥7,150 ドーバー酒造 パストリーゼ77 本体 ¥1,180 詰替 ¥998 らくらく立体不織布マスク 7枚 ¥58 15袋まとめ買い ¥598	備えあれば患いなし ユニコ非接触体温計 ¥3,780 イスクラ 涼解薬 ¥2,200 板藍茶 20包 ¥1,728 60包 ¥4,968 イスクラ板藍のど飴 12粒 ¥396 80粒 ¥1,944
肉体的疲労時の栄養補給 滋養強壮に ファンテユンケル 10本 ¥880 新ミオDコーワ 2本 ¥399 エスタックイブ 30錠 ¥698 45錠 ¥980 ジキニンC顆粒 22包 ¥1,980	アセトアミノフェン配合錠 ひざ・腰痛・関節痛に 頭痛・生理痛に 腰痛・関節痛に ノーエチW顆粒 20包 ¥1,580 ロキソプロフェン錠 12錠 ¥680 大正漢方胃腸薬 48包 ¥1,480
おたのしみ 太いうんちが ドクガム と出る 腸内環境を整え、便秘を解消。腸内環境を整え、便秘を解消。腸内環境を整え、便秘を解消。	アセトアミノフェン配合錠 ひざ・腰痛・関節痛に 頭痛・生理痛に 腰痛・関節痛に ノーエチW顆粒 20包 ¥1,580 ロキソプロフェン錠 12錠 ¥680 大正漢方胃腸薬 48包 ¥1,480

土 5/18・25 バター全品10%OFF お1家族様1個かぎり 玉子 Lサイズ 10個パック ¥198 高知県産 無農薬栽培しめじ ¥178 デーツクラウン デーツ 500g ¥980 マンナンライフ 蒟蒻餅 ¥109 体脂肪ダイエット茶 少量 ¥308 微量 ¥299	日 5/19・26 チョコレート全品10%OFF お1家族様1個かぎり 明治 チョコレート効果 ¥148 せんねん灸 近江・伊吹 ¥3,498 はまみ塩 海水にがり ¥586 洗浄タブレット 1個 ¥180 3個 ¥500 大東製糖 てんさい ¥388 アルイニンDX3000 10本 ¥698	月 5/20・27 お醤油全品10%OFF お1家族様1個かぎり 尿モレサササート ¥308 微量 ¥299 タルマーリーさんのパン入荷再開! 自家製酵母で人気のパン屋さん 鳥取市で購入できるのはイヌイだけ 毎週土曜日入荷! 鳥取県でタマヤパンを購入できるのはイヌイ薬局だけ! 毎週水・土入荷!! ご予約承ります 米粉の量が断然違います! しっとりモチモチの養麗パンは日本中でイヌイだけ!! 毎週水曜日入荷!
キャベジンα 徳用 300錠 ¥1,598 ウーロン茶 ¥498 アリナミンV 10本 ¥1,598 春ウコン粒 1000粒 ¥1,780 喜美良 きび砂糖 ¥248 薬用発砲入浴剤 1個 ¥48 48個 ¥980 パパロゴールド 28包・130錠 ¥938 コムハニー 果蜜 ¥1,880	フェカルミンゴールド 60錠 ¥1,430 120錠 ¥1,380 240錠 ¥1,998 スルーラックS ¥498 120錠 ¥1,380 240錠 ¥1,998 オムニード フェルビナク 冷感・温感 ¥698 おきゅ言Z 120枚 ¥598 アイリスネオ ¥698	コトブキ洗腸 10個入 ¥498 イサゴール50微 45包 ¥6,890 ウィズワン 12包 84包 ¥880 ¥3,580 レスラックA 24錠 ¥599 ノーエチW顆粒 20包 ¥1,580 ロキソプロフェン錠 12錠 ¥680 大正漢方胃腸薬 48包 ¥1,480