

P.68

痔ケア

野菜や海藻類で
便秘を改善!

P.70

更年期障害

アロマバスで
気持ちを静めて!

P.76

冷え性

首まわり、手首まわり、
足首まわりを温める

P.10

風邪

薬を飲んだら睡眠と
食事を十分に!

P.14

頭痛

ストレッチなども
有効です

P.18

肩こり

運動不足と
寒さにも注意!

P.66

むくみ

リンパを中央に
流すことが大切

症状別にオススメの市販薬と



お薬の

3つのステップで正しく優しく治します!

Step3

市販薬

ツライ症状別に
オススメします

Step2

習慣

ちょっとした改善で
治ることも!

Step1

原因

なぜそうなるのかを
詳しく解説

治すための習慣を教えます!!

便利帖

薬や医学のプロに聞きました!

増田 光徳さん
薬剤師三上 彰貴子さん
薬剤師堀 美智子さん
薬剤師アズニエウイメンズ
クリニック 院長
福山 千代子先生東京頭痛クリニック
理事長
丹羽 潔先生新宿大腸クリニック
院長
後藤 利夫先生

P.22

胃痛・胸やけ

井もの、アルコールは
避ける!

P.60

目の疲れ

ビタミン類など
目にいい食品をとる

P.58

乾燥肌

肌荒れ中は低刺激の
油分を使って!

P.56

シミ、大人ニキビ

朝は洗顔料で
皮脂を取る!

P.54

疲労回復

食事や睡眠で
自律神経を整える

P.28

口のトラブル

ビタミンB群をとり
アルコールはNG

P.24

便秘

悩んだら
歩いて腸を動かして!