

お薬の便利帖

CONTENTS



- P32 貧血
- P30 口のトラブル
- P28 整腸
- P26 便秘
- P24 胃痛・胸やけ
- P22 生理痛
- P20 肩こり
- P18 関節痛
- P16 頭痛
- P14 せき止め
- P12 風邪



- P54 むくみ
- P52 腸活
- P50 花粉症
- P48 目の疲れ
- P46 乾燥肌
- P44 大人ニキビ
- P42 シミ
- P40 疲労回復
- P38 快眠
- P35 二日酔い
- P34 乗り物酔い



- P70 冷え性
- P68 妊娠・排卵日検査薬
- P66 カンジダ・頻尿・膀胱炎
- P64 更年期障害
- P62 痔ケア
- P61 足のトラブル
- P60 傷あと
- P58 手指消毒
- P56 手荒れ



おくすりの真実

P6 まずは薬の基本を押さえましょう！

P10

総力特集

症状別にオススメの定番市販薬と治すための習慣を大公開！

お薬の便利帖



はじめにお読みください

この本は弊社刊行の『お薬の便利帖』や月刊誌『LDK』『LDK the Beauty』掲載の内容を再編集したものです。掲載内容は2021年10月現在のものです。掲載商品は基本的に編集部で購入時の価格(税込)となります。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、各種情報などが異なる場合がございますので、ご了承ください。また、ご紹介した不調を改善する方法はすべての方に効果があるとは限りません。効果には個人差があります。妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方は、医師に相談をしてください。体に合わない、調子が悪くなったなど、体に異常を感じた場合は、すぐに中断してください。



column

P92

薬も日用品も買えちゃう
ドラッグストアのお得技見つけた!



P36

薬がもっとお得に便利に使える
お薬新サービス教えます!

P94

難しい専門用語がよくわかる
おくすり用語辞典



P84

1枚50円以下で快適に使え
大容量・箱入り
不織布マスクランキング



P72

生理にまつわる不調がラクになる!
生理とうまく付き合うための便利帖