



# お薬の便利帖

okusuri no benrichou

よりぬきお得版

## CONTENTS



P20 肩こり  
 P18 関節痛  
 P16 頭痛  
 P14 せき止め  
 P12 風邪

P30 口のトラブル  
 P28 整腸  
 P26 便秘  
 P24 胃痛・胸やけ  
 P22 生理痛

P38 疲労回復  
 P36 快眠  
 P35 二日酔い  
 P34 乗り物酔い  
 P32 貧血

# お薬の便利帖

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！

P10

総力特集



# おくすりの真実

P6 まずは薬の基本を押さえましょう！



はじめにお読みください

本書は2021年10月発行の『お薬の便利帖』をコンパクトにし、よりぬきお得版として発行したものです。

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2022年4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。



P78  
難しい専門用語がよくわかる  
おくすり用語辞典



P70  
1枚50円以下で快適に使えるマスク探します！  
大容量・箱入り  
不織布マスクランキング



P50 腸活  
P48 花粉症  
P46 目の疲れ  
P44 乾燥肌  
P42 大人ニキビ  
P40 シミ

P60 痔ケア  
P59 足のトラブル  
P58 傷あと  
P56 手指消毒  
P54 手荒れ  
P52 むくみ

P68 冷え性  
P66 妊娠・排卵日検査薬  
P64 カンジダ・頻尿・膀胱炎  
P62 更年期障害