

害虫のいない快適生活へ

家中丸ごと害虫対策



害虫は見た目が不快だけでなく、アレルギーの原因や感染症の病原菌を運んで来こともあります。見つけたら早めに駆除しましょう。

ゴキブリ

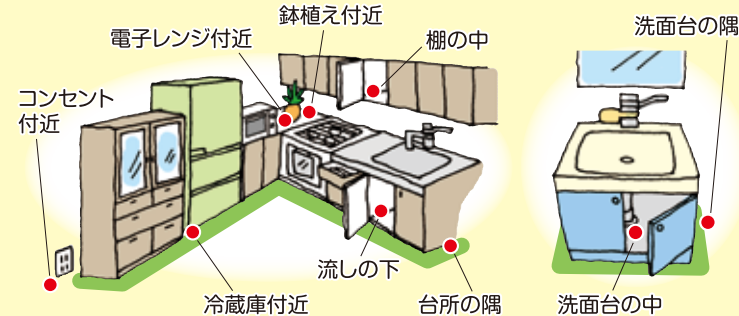


ゴキブリは生命力と繁殖力が強く、1匹発見すると20~50匹は潜んでいるともいわれています。特に暗くて暖かく、湿気の多い場所を好むので、梅雨の季節は特に要注意です。

<ゴキブリが好む場所>

家の中でも、水を扱う「台所」と「洗面所」は、特にゴキブリが集まりやすい場所です。ゴキブリが集まりやすい場所をチェックして、しっかり駆除しましょう。

●…毒餌剤の置き場所 ●…スプレー噴射場所



対策1 毒餌剤

ゴキブリが好む餌に殺虫成分を配合し、餌を食べさせることで駆除する方法。ゴキブリが毒餌剤を食べた後死めまでは時間がかかりますが、ゴキブリには他のゴキブリの排泄物や死骸を食べる習性があるため、巣にいる仲間のゴキブリにも毒餌剤の効果が発揮され、効率的に巣ごと駆除できます。



対策2 通り道スプレー

ゴキブリが潜んでいそうな場所や通り道に定期的にもスプレーするだけで、ゴキブリが薬剤を嫌がり、その付近に寄り付かなくなります。また、ゴキブリに直接噴射しても殺虫効果があります。



ムカデ



ムカデは夜行性のため、昼間は植木鉢の下や石の下、草むらなどに潜んでいます。家の周りがある落ち葉や植木鉢など、不要なものは片づけましょう。

対策 毒餌剤

ムカデは、餌となるクモやゴキブリなどを探するために、壁に沿って網戸や玄関の隙間から家の中に侵入します。家の中に侵入させないよう家の外の壁際や、よく見かける場所に2m間隔で毒餌剤を設置しましょう。



害虫対策関連商品については、ドラッグユタカのスタッフへご相談下さい。

しぶといゴキブリにも効く!

プロも使う速効成分フィプロニルを配合。置いたその日から殺虫効果を発揮し、どんなゴキブリも巣ごと駆除します。



アース製薬
ブラックキャップ
12個



2週間に1度のゴキブリ対策

ゴキブリの通り道に薬剤をスプレーするだけで、ゴキブリが寄り付かなくなります。1回のスプレーで約2週間効果が持続します。



大日本除虫菊
ゴキブリが
いなくなるスプレー
200ml



害虫を凍らせて駆除

-85℃の超冷気で害虫の動きをすばやく止めて駆除します。殺虫成分不使用なので、台所付近での使用や、お子様・ペットのいるご家庭にもおすすめです。



フマキラー
凍殺ジェット
300ml



おっだけで効果を実感!

おいしい餌でムカデをおびき寄せ、駆除します。薬剤が容器に入っているタイプなので、お子様やペットが間違えて飲み込んでしまうことなく、安心してご使用いただけます。



アース製薬
ムカデコロリ(毒餌剤)
8個

アリ



アリは甘い食べ物の香りだけでなく、食用油(香りの強いゴマ油やオリーブオイルなど)の香りにも誘引されて、家の中に侵入します。油を使用したあとは、床や壁に飛び散った油もしっかり拭き取りましょう。

対策 毒餌剤

毒餌剤を食べたアリを見つけても、すぐに駆除をせずに必ず巣に帰らせましょう。巣に持ち帰った毒餌剤を餌と間違えて仲間と与えることで、巣の中のアリが全滅し、巣ごと駆除できます。



ダニ



ダニはじゅうたんや家具の下を好んで生息します。ダニの死骸やフンがハウスダストとなって、アレルギーを引き起こす原因になるともいわれています。

対策 くん煙剤

ダニには広い範囲を1度に駆除できる「くん煙剤」がおすすめです。くん煙剤を使用したあとは、ダニの死骸を掃除機でしっかり吸い取り、ハウスダストを防ぎましょう。



<ダニ退治に効果的な布団の干し方>

- 午前10時~午後3時の時間帯に2~3時間干す
- 日光が当たらない面にダニが逃げるため、必ず両面を干す
- 熱の吸収を高めるために、布団に黒い布をかける

布団を干したあとは…

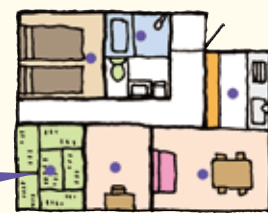
- 布団にしっかり掃除機をかけ、ダニの死骸やフンを吸い取る

布団1㎡あたり20秒間を目安に、縦方向と横方向からゆっくりかける



家まるごと害虫駆除には…くん煙剤がおすすめです

くん煙剤を使用すれば部屋の隅に隠れている害虫をまとめて駆除することができます。害虫が隣の部屋へ逃げ込む場合もあるので、他の部屋も同時にくん煙剤を使用するのがおすすめです。



●…くん煙剤の置き場所

- ⚠️ ※くん煙剤の使用で火災報知器が反応する場合があります。使用するくん煙剤の説明に従ってカバーなどをとりつけましょう。
- ※食品・食器・電化製品・おもちゃなどはビニールや新聞紙で覆って、直接煙に触れないようにしましょう。観葉植物や鑑賞魚の水槽は外へ出しましょう。



くん煙剤を使用すると、一時的に害虫がいなくなったり減ったりしますが、卵のまま生き残っている場合があります。そのため、卵が孵化した2~3週間後にもう一度くん煙剤を使用すると、より効率よく害虫を駆除できます。

おっだけでアリの巣ごと全滅!

餌(毒餌剤)に誘引されたアリが容器に入り、餌を巣に持ち帰ることでアリの巣ごと駆除します。固定テープ付きで不安定な場所にも取り付けられます。



大日本除虫菊
アリ用
コンバットα
6個



1ヶ月続くダニよけ効果

「シュツ」とひとふきするだけで、ダニよけ効果が約1ヶ月持続。さらに消臭・除菌効果でお部屋を清潔にします。殺虫成分を使っていないので布団・まくらにも安心してご使用いただけます。



アース製薬
ダニバリア
ダニよけスプレー
フローラルソープの香り
350ml

天然ハーブでダニよけ!

布団・押し入れ・カーペットの下などにシートを敷くだけで、ダニをよせつけません。殺虫成分は使用せず、ダニが嫌がる天然由来成分配合なので、お肌に触れるものにも安心してご使用いただけます。



アース製薬
ダニバリア
ダニよけシート
2枚

さわやかな香りのくん煙剤

ミクロの霧がお部屋の隅々まで行き渡り、ゴキブリ・ダニ・ノミに優れた駆除効果を発揮します。使用後にイヤなニオイが残りません。



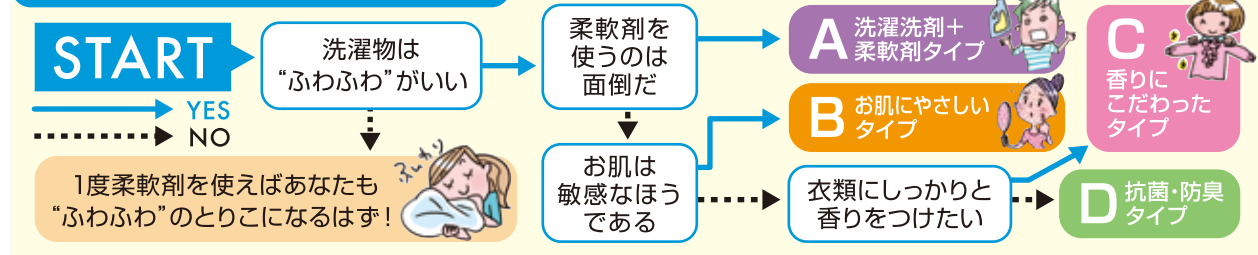
ライオン
香るバルサン
①フレッシュローズの香り ②クリアントラスの香り
各6~10畳用/12~20畳用/6~10畳用×2個パック

お好みの柔軟剤を探して 梅雨のお洗濯をハッピーに♪

じめじめした季節のお洗濯は気分も曇りがち。そんなときは柔軟剤でハッピーな気分になってみませんか？今回は、あなたにピッタリの柔軟剤をご紹介します。

柔軟剤については、ドラッグユタカのスタッフへご相談下さい。

あなたにピッタリの柔軟剤はどのタイプ？



A のあなたは
洗濯洗剤+柔軟剤タイプ

これ1本でふんわり仕上げ！
柔軟剤入り液体洗剤なので、これ1本で「ふんわりやわらか」な仕上がりに！もちろん他の柔軟剤と一緒に使えば、さらに「ふんわり&リッチ」な香りに仕上がります。

花王
フレグランスニュービーズジェル
ピュアフローラルの香り
本体860g / 詰替770g

B のあなたは
お肌にやさしいタイプ

赤ちゃんのお肌にもやさしい
着色料無添加で赤ちゃんの衣類にも安心してお使いいただけます。繊維を油分で覆わないノンオイルタッチ処方を採用し、羽毛のように軽くてふわふわの肌ざわりに仕上げます。

P&G
ふんわりさらさら
ピュアソープの香り
詰替480ml

C のあなたは
香りにこだわったタイプ

ラグジュアリーな香りが持続
香水のように時間の経過とともに変化する香りをお楽しみいただける柔軟剤です。

ストリア
ラ・ボン ルランジェ
①ラグジュアリーリラックス
②ラグジュアリーフラワー
③ラグジュアリーガーデン 本体 各600ml

D のあなたは
抗菌・防臭タイプ

ニオイ菌を増やさない柔軟剤
抗菌センサー効果で、24時間衣類のイヤなニオイを防ぎつつ、天然アロマオイル①の上質な香りが広がります。

花王
ハミングファイン
①リフレッシュグリーンの香り
②ローズガーデンの香り
③フルーティアロマの香り
本体 各570ml / 詰替 各480ml

⚠️ 柔軟剤を適正量より多く使用すると、衣類やタオルの吸水性が落ちたり、香りの強さによっては周囲に迷惑をかけたることがあります。柔軟剤は適正量を守って、香りを楽しみましょう。

ゆたか倶楽部編集部がチャレンジ!!レノアで香りをオーダーメイド

ゆたか倶楽部編集部が「レノアハピネス(柔軟剤)」と「レノアハピネス アロマジュエル(衣類の香りづけ専用)」を組み合わせ、オリジナルの香りを作ってみました!!

爽やか派におススメ 気分をリフレッシュしたいときに!
柔軟剤の甘い香りが苦手な方にもおススメ!!すっきり爽やかな香りに仕上がりました♪
家族みんながハッピーになれる香りです!!

ゆたか倶楽部編集部 脇田

P&G
レノアハピネス
①プリンセスパール&ドリームの香り 本体600ml
レノアハピネス アロマジュエル
②エメラルドブリーズの香り 375g

華やか派におススメ フローラルの香りて女子カアッ!
2つを組み合わせることで、より上品で華やかな香りに仕上がりました。ちょっぴり甘めな香りをまとって女子会に行けば注目の間違いなし!!

ゆたか倶楽部編集部 高橋

P&G
レノアハピネス
①アンティークローズ&フローラルの香り 本体600ml
レノアハピネス アロマジュエル
②ルビーフローラルの香り 375g

うつ病について

近年うつ病患者は増加傾向にあり、決して珍しい病気ではなくなってきています。今回はうつ病について「植田こころのクリニック」の大竹啓史院長にお話を伺いました。

Q.1 うつ病は、どんな病気ですか？

誰しも、様々な原因で気持ちが落ち込んだり、意欲が出なくなったりします。しかし、原因が解決したり、時間が経過するとともに気持ちが自然に回復します。ところが原因が解決しても、気持ちの落ち込みや意欲の出ない状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまうのが「うつ病」です。

Q.2 うつ病の原因は？

うつ病のはっきりとした原因やメカニズムは判っていません。多くは、もともとうつ病になりやすい性格や考え方・体質を持った方が、ストレス(多くは環境の変化)を受けることがきっかけで発病します。うつ病が発病すると脳の神経の伝達がうまくいかなくなり、脳の機能が正常に働かなくなるといわれています。脳の神経伝達には「神経伝達物質」が様々な情報を伝え合っています。ストレスが続いたり、心身ともに疲れた状態が続いたりすると、この「神経伝達物質」の量や働きが不十分になってしまいます。特に、意欲や気分に関係する「セロトニン」や「ノルアドレナリン」が十分機能しなくなると、うつ病になってしまうと考えられます。

Q.3 うつ病は、どのような症状が出ますか？

うつ病の症状には「精神症状」と「身体症状」があります。

精神症状

- 気分が晴れない(抑うつ気分)
- 意欲の減退
- 不安
- イライラしてじっとしていられない(焦燥感) など

身体症状

- 睡眠障害 (寝つきが悪い・眠りが浅い・朝早く目が覚める)
- 疲労感
- 倦怠感
- 食事が美味しくない
- 肩こり
- 頭痛
- 頭が重い
- 性欲低下 など

Q.4 うつ病にならないために、日常生活で気をつけることは？

うつ病予防のために、次のようなことに気をつけましょう。

- ストレスをためない
- あれもこれもと無理をしない
- 自分の性格を自覚する
- 休息をしっかりと取る
- 良質な睡眠を十分とる
- リラックスできる方法を見つける など

読者の方へメッセージ

うつ病はきちんと医師の診察を受け、適切な治療を受けることが大切です。また、一見うつ病のようにみえても、実は他の疾患で対応が異なる可能性もあります。うつ病かな?と感じたら、気軽に医師に相談して下さい。

おお だけ ひろ ふみ
大竹 啓史院長

【略歴】
名古屋市立大学医学部卒業
岐阜県立多治見病院
名古屋市立大学病院
愛知厚生連 尾西病院
資生会 八事病院

【資格】
日本精神神経学会専門医
精神保健指定医

5月14日(水) 開院!!

植田こころのクリニック
〒468-0051
名古屋市天白区植田三丁目1704番
TEL/052-800-0556
診療時間/月・火・水・金 9:30~13:00
16:30~19:00
土 9:30~13:30
休診日/木曜日・土曜日午後・日曜日・祝祭日

DRUG ユタカ 植田駅前店

営業時間
ドラッグ/9:00~23:00
処方せん/月・火・水・木 全9:00~20:00
受付 土9:00~18:00

処方せん受付中 ※日・祝祭日は除く

※一部取扱いのない店舗もございます。

夏をむかえる前に!!

目指せ! スッキリ魅せボディ♡

今回は、ボディラインが気になる夏に向けて、「魅せボディ」の作り方を
ご紹介! 体をスッキリ引き締めて、魅力的なボディラインを手に入れましょう!

ダイエット関連商品については、ドラッグ
ユタカのスタッフへご相談下さい。



美しいボディラインづくりのための3ヶ条

その1 毎日自分の体を チェックする

お風呂に入る前など、鏡の
前で裸になって、自分の
ボディラインをチェック
しましょう。理想の体型を
イメージすることで、体の
どの部分を
鍛えたらよいか
が分かってくる
でしょう。



その2 姿勢をよくする

日常生活の動作をキビ
キビ行動するよう意識し
たり、「背筋を伸ばす」
「お腹を引っ込める」など、
特に歩くときの姿勢を
意識するだけで
ボディライン
は変わります。



その3 ストレッチをする

筋肉が固く縮こまっ
ていると自然と姿勢が悪
くなり、体が不調を訴え、
ダイエット効果の妨げに
なります。簡単なエクサ
サイズやマッサージ
で体全体を
ほぐしましょう。



部分痩せで魅せボディづくり

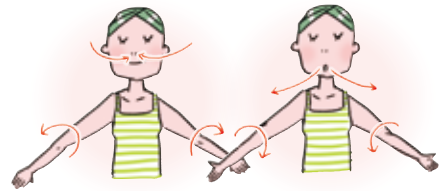
簡単にできて、続けやすい部分痩せエクササイズをご紹介します。さっそく今日
から始めてみましょう。

二の腕

ねじり運動で振袖肉を解消

★肩の関節も一緒に動かすイメージで行い
ましょう!

- ①立ったまま足を肩幅に開く。 ※朝晩10回ずつ行う
- ②両腕を広げ、鼻からゆっくり息を吸い、
腕全体を外側にねじる。
- ③息を吐きながら、腕全体を内側に
ねじる。

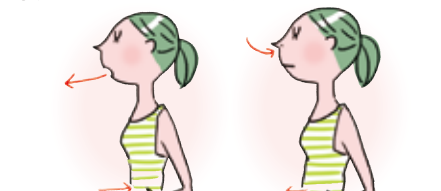


お腹

腹式呼吸でウエスト周りをスッキリ

★電車の中でもできるお手軽エクササイズ!
ちょっとした待ち時間にもオススメです!

- ①背すじを伸ばす。 ※朝晩10回ずつ行う
- ②お腹をへこませながら口からゆっくり
息を吐き、お腹がへこんだ状態を約
15秒間キープする。
- ③鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませる。



おしり

海老反りポーズでヒップアップ

★勢いをつけずに、おしり・背中
の筋肉を使って足を持ち上げましょ
う!

- ①うつ伏せに寝て、手は上向き
で太ももの下に敷く。
- ②海老反りのイメージで自分
がつかない高さまで
両足をゆっくり持ち上げ、
10~20秒間キープする。



※朝晩5回
ずつ行う

ノンフライで油分75%カット

1枚あたり4kcalでダイエット中
にうれしいスナック菓子。「ザクッ」と
リッチな噛みごたえで、心もお腹も
満たします。



アサヒフードアンドヘルスケア
スリムアップスリム リセットボディ
①ベイクドポテト
②ベイクドポテト コンソメ味 各4袋

1杯58kcalのヘルシードリンク

197種類の野菜や果物の発酵エキスを
配合。話題のグリーンスムージーが
水を混ぜるだけで
簡単に作れます。



ネイチャーラボ
ベジストック
グリーンスムージー
200g

夏でも食べたい!!

健康的にダイエットを成功させたい方
におススメのサプリメントです。「運動」
と「フォースコリー」を組み合わせれば、
より効果的に理想の
ボディに!!



DHC
フォースコリー
20日分

ダイエットや健康管理に

パロアッスル抽出物とぶどう種子抽出
物のダブルパワーがダイエット中の
あなたをしっかりとサポートしてくれます。



タモン
ベストドロップ
スリム ダブル 60カプセル

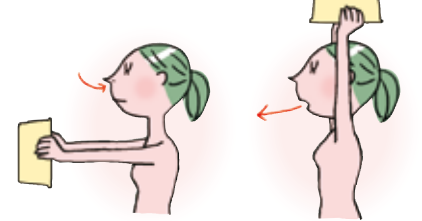
入浴中もシェイプアップ

毎日のバスタイムも大切なダイエットタイム! 汗と一緒に老廃物を排出させる
ことで痩せやすい体づくりに役立ちます。

背中

半身浴中の簡単エクササイズ

- ①風呂桶を両手で持ち、 ※10回行う
胸の前で腕を伸ばして息を吸う。
- ②息を吐きながら、風呂桶をゆっくり
頭の上に。目線は正面のまま、背筋が
伸びた状態を10秒キープ。



半身浴

ゆっくりリラックスしながら シェイプアップ!

- ★38~40℃のぬるま湯を張り、体の
水滴をふきとって、
みぞおちから下の半身だけ約20分
間入浴する。
- ★半身浴をするときは両腕をお湯から
出し、肩が冷えないように乾いた
タオルを掛けましょう。

※上半身が濡れると
水分が蒸発するときに
体温が下がって
しまいます。



思わず見せたいくなる美肌へ

痩せてきたら、やっぱり見せたい! きめ細かいお肌は毎日のお手入れが大切です!!

首~胸元

★実は首~胸元の皮膚は、頬の皮膚よりも薄くデリ
ケート。首~胸元を洗うときは、ボディタオルなど
でこすらず、顔を洗うときと同じようにやさしく
洗いましょう。



背中

★背中にできるニキビは、シャンプーやリンスの
洗い残しが原因の1つといわれています。背中に髪を
すすぐ際の水がかかからないようにしましょう。



- ①髪をすすぐ際には髪を前に垂らす
- ②頭髪→体→顔の順番で洗う

お疲れボディのケアも忘れずに!!

せつかくキレイな魅せボディが手に入っても、体やお肌が
疲れては台無しです。そこでドラッグユタカからお疲れ
ボディにおススメのアイテムをご紹介します!!



人気の栄養ドリンク!

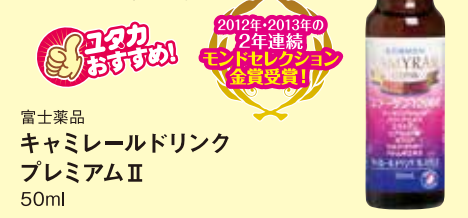
日常生活に欠かせないエネルギーをつくり
出すタウリンを3000mgも配合。
1本60kcalとダイエット中
の女性にもうれしい栄養
ドリンクです。



東和製薬
新リッチミン3000
100ml

内側からもキレイをサポート

マッサージやエクササイズで体の外側をケアした
あとは内側からキレイをサポート! コラーゲン
12,000mgを配合し、疲れたお肌
におススメの1本です。



富士薬品
キャミレールドリンク
プレミアムII
50ml

お風呂であったかマッサージ

ジンジャーエキス配合の温感マッサージ
エッセンス。マッサージすることで
心地よい温もりがじんわり広がり、
疲れた体をほぐします。



バスクリン
めぐりラク
温かマッサージエッセンス
①ナチュラルローズの香り
②フルーティハーブの香り 各250ml

お風呂上がりの美肌ケア

日中受けた紫外線ダメージから
お肌をケアし、美白成分配合でお肌
をしっかり保湿します。



花王
ニベア 薬用ホワイトニングリペア
①UVボディミルク 150g
②ボディジェル 150ml
③ボディウォータークリーム 120g

目立って気になる傷あとに!

赤みが残っていたり、もり上がって
いる傷あと・やけどのあとを目立たなく
します。



小林製薬
①アットノン
②アットノンクリーム 各15g

つらい肩こりや腰の痛みに!

肩こり・腰の痛みだけでなく、エア
コンによる夏の冷え症でお悩みの
方にもオススメです。



東和製薬
セიმビタンEX
260錠