

この症状わたしだけ？

生理前のイライラ

PMS

気分の落ち込み

実は女性の90%

が悩んでいます。

☑ こんな症状ありませんか？

♥ 心の不調

- ☐ イライラする
- ☐ 眠気
- ☐ 周りに当たってしまう
- ☐ 些細な事で泣いてしまう
- ☐ 集中出来ない
- ☐ 孤独感
- ☐ 絶望感
- ☐ 気分の落ち込み
- ☐ やる気が出ない

🧑 体の不調

- ☐ 胸が張る
- ☐ 肌荒れ
- ☐ 体がだるい
- ☐ むくみ
- ☐ 頭痛
- ☐ 過食
- ☐ 食欲不振
- ☐ 腹痛
- ☐ 体重増加

PMSの原因は？

生理周期に合わせてホルモンの量が変化することで、体調にも変化が出ると言われている
ニャ！

PMS対策をご紹介します

対策

1 症状を知る

自分の体調の傾向

を知る事が出来ます。

- ・生理前から日記を付けたり、専用アプリで管理する。

対策

2 自分を労わる

ストレスがかかる事でホルモンバランスが

乱れ症状が悪化してしまう恐れがあります。

- ・体調が悪い時は無理をしない。
- ・温かい飲み物やアロマなどでリラックス♪
- ・状況によって周りの人にもサポートしてもらいましょう！

対策

3 専門家に相談する

- ・自分で何とかしようと頑張らず、専門家に相談し、適切なお薬を使う事もオススメです。

店頭でもお気軽にご相談下さい。



ゼリア新薬 プレフェミン

※南福島店、川俣店、船引店、信陵店、
荒井店の薬剤師の勤務中に販売しています。



月経前症候群や生理痛は
冷えが大敵ニャ！

西洋ハーブであるチェストベリーを配合した月経前症候群治療薬です。チェストベリーには女性ホルモンの分泌を調整する働きがあると言われています。

プレフェミンを生理3週期分（約3か月）服用すると9割の方が症状改善したという臨床結果もあります。



レオピンシリーズ

体が冷えていると上手く栄養が運ばなかったり、子宮に負担をかけてしまいます。全身の血行を良くして、栄養がある温かい血液がしっかり回る様にサポートしてくれます。

当帰健中湯という漢方です。月経痛や下腹部痛、腹痛、腰痛、痔、病後・術後の体力低下などに使われます。

体を温め栄養を与えて痛みを取るお薬です。錠剤なので漢方薬が苦手な方でも飲みやすいです。毎月のお悩みにじっくりしっかり治してくれる漢方薬は、体質改善にもおすすめです。



湧永製薬 フジパイゾールK錠

なかなか相談し辛い...

ムズムズ乾燥・潤い不足

原因 過剰な洗浄や脱毛処理
女性ホルモンの分泌低下

デリケートゾーンも顔のケアをするのと同じように保湿することが大切！

産婦人科医の提案による、日本で初めての「ゼリータイプのデリケートゾーン用保湿液」です！！

長時間
潤いをキープ！
メノケア
モイストゼリー

脱毛後のケアにも
オススメにゃ♡



デリケートゾーンのお悩みに

気になるかゆみ・ニオイ

原因 膣内の細菌バランスの崩れ

ストレスなどでホルモンバランスが乱れるとアルカリ性に傾き、悪玉菌が増殖。かゆみやニオイを引き起こします。



過剰な洗浄だと、膣内の悪玉菌だけでなく善玉菌も共に洗い流してしまいます。



ゼリープラスメディカル適度な粘性ゼリーが膣内に留まり、健やかな環境を維持します。

ヒト由来
乳酸菌配合！
ゼリープラス
メディカル

