コスモス公式アプリで
お得なクーポン配信中！



イチオシ商品情報！

お気に入り店舗のチラシ

個人情報登録不要！すぐに使える！

スキャンして
ダウンロード

「ドラッグコスモス」で検索

iOS App Store からダウンロード

Android Google Play で手に入れよう

※アプリ画面の内容は都度変更されます。

毎日必要なものだから。
より良い情報をいちはやく
お届けします。

※アプリのダウンロードおよびご利用にともなう通信料などはお客様のご負担となります。　※ご利用の機種によってはアプリをご使用いただけない場合がございます。
※掲載の画像はイメージのため実際の画面と異なる場合がございます。　※AppStore は、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。　※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です



一緒に働く仲間を募っています。



下記の各種募集ページからエントリーをお待ちしております。

WEB から 応募

パート　新卒　キャリア　薬剤師

右のQRコードから
専用サイトへアクセスし、
ご確認ください。

コスモス薬品 採用サイト

ドラッグストア コスモス

暮らしが豊かになる情報誌

2024 2

ご自由に
お取りください

特集 先手必勝！

花粉症対策



P.1 早めのケアで症状悪化を防ぐ
P.1 花粉症のことを正しく知ろう！

花粉対策INDEX

内服薬 P.3-4
鼻 P.5
目 P.6
のど P.7
肌 P.9-10
家 P.11-12

P.13 「おはよう」をもっとさわやかに。あなたの快適な睡眠をサポート
P.15 美の根源にアプローチし、芯から巡らせる 新スキンクリエーター



早めのケア で症状悪化を防ぐ

多くの人が悩まされているスギや ヒノキの花粉飛散量は2～4月にピークを迎えます。
快適な春を過ごすためにも、花粉 シーズンが本格化する前の早めの対策を徹底しましょう。



日本医科大学大学院
医学研究科 教授
大久保 公裕先生

おおくぼ・きみひろ　1984年日本医科大学卒業。同大学院修了。2010年より現職。日本アレルギー学会認定指導医、日本アレルギー協会理事など。医学博士。花粉症治療の第一人者として知られ、『ササッとわかる最新「花粉症」治療法』（講談社）など著書多数。

内服薬 P.3-4
鼻 P.5
目 P.6
のど P.7
肌 P.9-10
家 P.11-12

先手必勝！ 花粉症対策

なぜ花粉症になるの？

花粉症は、花粉などの異物に対して体が起こすアレルギー反応です。花粉が鼻や目から入ってきた際、体の免疫システムによって異物と判断されると、それに対抗するための抗体（IgE（アイジーイー）抗体）がつくられます。このIgE抗体は、花粉が体内に入るたびに増え、一定量を超えると、次に花粉が入ってきた時にアレルギー反応を起こす化学物質が分泌され、花粉症を発症します。
本来、免疫反応は体を守る大切な仕組みですが、花粉症のように免疫が過剰に反応してしまうと、下のような様々な症状が現れます。

主な症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ
- のどのかゆみ
- 肌あれ

花粉症とかぜの違いは？

花粉症はくしゃみや鼻水、鼻づまりなどが主な症状になるため、かぜと間違われることがあります。花粉症とかぜの違いを正しく理解して、適切に対応しましょう。なお、同時に両方にかかることもあるため、スギ花粉の季節はかぜにも注意が必要です。

	花粉症	かぜ
鼻水	サラサラして透明	黄色くてネバネバ
くしゃみ	連続して出る	1～数回程度
目のかゆみ	ある	ない
症状が強い時間帯	起床直後、昼、夕方	1日中続く
症状が出る期間	花粉飛散期間中に2週間以上	通常は2～3日程度

早めの対策を徹底！

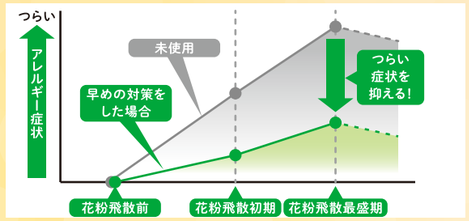
花粉症対策の基本は「早め」に行うことです。軽い症状で抑えることも期待できるので、意識的に早めの対策を心がけましょう。

Point 1

花粉が飛び始める前から、マスクの着用などで「花粉除け」を徹底。花粉の侵入を防ぐ生活環境も取り入れ、体に入る花粉を少しでも少なくすることが大切です。
（⇨P11-12をチェック!）

Point 2

鼻がムズムズするなどの症状が出始めたら、すぐに鼻炎薬などを使って対策を。本格的な発症を遅らせるだけでなく、発症後も症状を抑えて重症化しにくくなります。

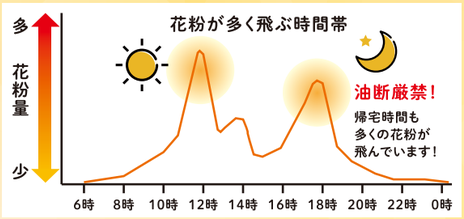


イメージ図

花粉が飛びやすい時間帯は？

花粉飛散量は1日の中でも変化します。スギ花粉は朝開花して花粉を放出することから、お昼ごろにかけて都市部に花粉が到達し、最初のピークを迎えます。その後、いったん収まるものの、夕方には気温の低下や帰宅時の人の動きなどに伴い、上空から花粉が落下したり、地上に落ちた花粉が舞い上がったりして、2回目のピークとなります。

イメージ図



花粉が飛びやすい日は？

◎風が強い日
◎スギの開花が進む気温が高めの日
◎雨が降った翌日のよく晴れた日
◎湿度が低く空気が乾燥した日

花粉飛散量などは天気予報や情報サイトでこまめにチェック！

先手必勝！で
花粉に負けない

内服薬



症状がひどくなる前に！
早めの服用で花粉シーズンも快適

花粉症は、早めに対策することで症状の悪化を防ぐことが期待できます。
鼻のムズムズなど症状が出始めたら、薬を使ってしっかり対策しましょう。

漢方薬

いつも鼻がつまっている
慢性鼻炎に

慢性鼻炎　蓄膿症

鼻水が黄色く、鼻の奥に垂れてくる方におすすめです。炎症を抑え、膿を出すことで、鼻づまりを改善します。眠くなる成分を含みません。

第2類医薬品

クラシエ薬品
ベルエムピ®L錠
84錠

●15歳以上は1回4錠、1日3回、食前または食間に水または白湯で服用してください。

体力中等度以上で、皮膚の色が浅黒く、ときに手足の裏に脂汗をかきやすく腹壁が緊張している方

お風呂に入っても改善しない鼻づまりに



第2世代抗ヒスタミン薬 鼻炎薬

眠くなりにくく
空腹時でも飲める

鼻水　鼻づまり　くしゃみ

眠くなりにくく、口も渇きにくい、アレルギー専用鼻炎薬です。
1回1錠、1日2回の服用で、しっかり効果が持続します。

直径7.1mm

20日分

第2類医薬品

グロー薬品工業
フェキソフェナジン錠
エース 40錠

●15歳以上 1回1錠、1日2回、朝夕に服用してください。



第1世代抗ヒスタミン薬 鼻炎薬

お得な大容量！
7歳から服用OK

急性鼻炎、アレルギー性鼻炎又は副鼻腔炎による次の諸症状の緩和
鼻水　鼻づまり　くしゃみ

すぐに溶ける顆粒と、ゆっくり溶ける顆粒の2種類を配合。
つらい鼻炎の諸症状に長く効きます。

第②類医薬品

興和
コルゲンコーワ
鼻炎持続カプセル
60カプセル

●15歳以上は1回2カプセル、7歳以上15歳未満は1回1カプセル、1日2回、朝夕に服用してください。



この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

抗ヒスタミン薬の第1世代と第2世代は何が違うの？



花粉症の症状を抑える代表的な薬の1つが抗ヒスタミン薬です。体内でアレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」という化学物質の作用を抑える薬で、「第1世代」と「第2世代」に分類されます。

第1世代
眠気や口の渇きなどの副作用が出やすいが、アレルギー症状を抑える効果が強い。

第2世代
眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい。花粉が飛散する早い段階や症状が軽いうちから飲むのが効果的。

自分のライフスタイルに合った薬を選ぶことがポイントです。薬剤師や登録販売者に相談しながら、自分に合う薬を選びましょう。

毎年くり返す
アレルギー性疾患の症状に

アレルギー性疾患に伴う鼻水、鼻づまり、くしゃみ

有効成分クリプトシアニンO.A.コンプレックスを配合。体にあらわれた炎症や症状が元の状態になるように修復されるため、アレルギー性疾患に効果を発揮します。抗ヒスタミン成分は含まれていないので、眠くなりにくく、口も渇きにくいお薬です。

3歳から服用可能

詳しい商品特徴はこちら

第3類医薬品

森田薬品工業
錠剤ルミン®A-50γ
60錠

●1日1回1錠を空腹時に白湯または冷水で服用してください。
●効果があらわれない場合には、1回2錠を服用してください。

小粒で飲みやすい

直径約5.5mm



今つらい症状に
のんで効くアレルギー薬

湿疹　皮膚炎　じんま疹
皮膚のかゆみ　鼻炎

11種類の生薬に加えて、カルシウム・ビタミン・アミノ酸など全部で23種類の有効成分を配合した、皮膚疾患・鼻炎のための内服治療薬です。塗り薬では対処しきれない広範囲の皮膚炎や皮膚のかゆみも抑えます。

症状に合わせて服用量を調整できる！

第2類医薬品

興和
小粒タウロミン
200錠

●15歳以上は1回12錠、1日3回、水または温湯で服用してください。
※症状により通常量の2～3倍服用することもできます。

直径約5.8mm



※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

鼻 目



先手必勝！で花粉に負けない

つらい鼻水 目のかゆみ

症状に合ったアイテムを

特につらい鼻や目の症状をピンポイントで抑える
付着した花粉をしっかり

点鼻薬や点眼薬を持っておくと外出先でも安心！
洗い流すことも大切です。

点鼻薬

ダイレクトに効く！
花粉アレルギー専用点鼻薬

鼻水　鼻づまり　くしゃみ



鼻腔内のうっ血や炎症を抑え、鼻の通りをよくするステロイド点鼻薬です。
眠くなる成分は入っていません。
1日2回の使用※で持続的に効果を発揮します。
※症状により1日1～4回に増減（両鼻腔内に1回1度ずつ）

第②類医薬品

飲み薬と併用できます



佐藤製薬
ナザール® αAR0.1%
ナザール® αAR0.1%クール
各10mL

●18歳以上 左右の鼻腔内にそれぞれ1噴霧ずつ、1日2回（朝・夕）噴霧してください。

この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

鼻うがい

鼻の奥までやさしく丸洗い！
医師が開発した
痛くない鼻うがい

鼻の洗浄

ボトルを鼻に当てて軽く押すだけで、鼻腔の奥まで洗浄液が届いて花粉や雑菌をしっかり洗い流します。
薬ではないので継続できます。
毎日の習慣におすすめです。

使い方の動画はこちら

ツーンとせず、痛みを感じにくい



ニールメッド
サイナス・リンス™
スターターキット
本体＋10包

●5歳以上 1日1～2回 240mLのお湯（36℃程度）と混合してご使用ください。

点眼薬

アルガード史上最強※1の処方設計！
何度もぶり返す目のかゆみに

目のかゆみ　充血　異物感



花粉などによるつらい目のかゆみ、充血、異物感、これら全ての症状に効くアレルギー専用高機能眼科用薬です。
全有効成分を最大濃度配合※2。

※1 従来の一般用アレルギー用点眼剤を2日間位使用し、十分な効果が得られなかった方におすすめします
※2 既承認一般用眼科用薬中（令和4年12月現在）

第2類医薬品

しみないやさしい差し心地



ロート製薬
ロートアルガード® クリニカルショット
ロートアルガード® クリニカルショットマイルド
各13mL

●7歳以上 1回1～2滴、1日4回（朝、昼、夕方、就寝前）点眼してください。

洗眼薬

瞳についた花粉をしっかり洗い流す

目の洗浄　眼病予防※1



花粉、大気汚染物質、ハウスダストなどの眼病の原因物質を洗い流す洗眼薬。
やわらか素材のイージーカップが目の周りにフィットし、上向き、下向きどちらでも使用できます。

※1 水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど



第3類医薬品

ロート製薬
ロートV7洗眼薬
500mL

●添付のアイカップで1日3～6回、1回5mLを用いて洗眼してください。

鼻孔拡張テープ

貼った瞬間から
鼻腔を拡げて呼吸をラクに

プラスチックバーの反発力で鼻腔を拡げ、鼻の通りをよくします。
夜の鼻づまりを緩和し、いびきを軽減。
快適な睡眠をサポートします。

マスク着用時の息苦しさを感じる人にも

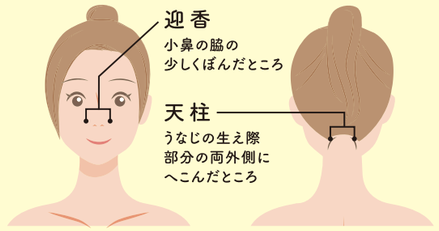


佐藤製薬
ブリーズライト スタンダード
ブリーズライト クール
各10枚入

いつでもどこでもできる！

ムズムズ改善にツボをひと押し

「迎香（げいこう）」と「天柱（てんちゅう）」は、どちらも鼻の通りをよくして、鼻づまりを軽減するのに役立つといわれています。気持ちよいと感じる程度の強さで押しましょう。



点眼型洗眼薬

急な目の不快感に！
いつでも※1どこでも目洗い



目の洗浄※2　眼病予防※3

花粉や目ヤニ、ホコリやまつげなどの異物が気になったその瞬間※1に。
メイクをしたままでも、コンタクトレンズをしたままでも（カラーコンタクトレンズは除く）使えます。

※1 用法・用量を守ってお使いください
※2 ハードコンタクトレンズまたはソフトコンタクトレンズを装着しているときも含む
※3 水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど
※4 ベンザルコニウム塩化物、パラベン

防腐剤※4無添加

第3類医薬品



参天製薬
ウェルウォッシュアイ® a
10mL

●1日3～6回、1回4～6滴点眼することにより目を洗浄してください。

メガネをかけて花粉をガード！



コンタクトレンズは、花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、花粉シーズンはメガネに替えるのがおすすめです。最近では花粉対策用のメガネも販売されていますが、一般的なメガネでも、目に入る花粉量をメガネをしていない時の半分以下に抑えられるとされています。

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。



先手必勝！で花粉に負けない のど

のどに違和感…原因は花粉!?

「のどが痛い」「のどがイガイガする」――。その症状、実は花粉が原因かもしれません。
不快な症状をやわらげるアイテムを使って、のどのケアをお忘れなく。

口腔咽喉薬

抗炎症成分と殺菌成分、
W処方の のどスプレー

のどの炎症　のどの痛み　のどのはれ

使用後は
爽やかな清涼感

2つの有効成分配合で、のどの炎症による痛みやはれを取り除きながら、のどの患部を殺菌。直接シュッと噴霧するだけで、のどのつらい症状を改善します。

第3類医薬品

福地製薬
クーペACのどスプレー
30mL

●1日数回適量を患部に噴射塗布して用いてください。





うがい薬

抗炎症成分配合で
のどの痛みにも効くうがい薬

のどの痛み　のどのはれ

殺菌成分と抗炎症成分のW配合で、口内をしっかり洗浄します。爽やかなハーブの香りです。

第3類医薬品

佐藤製薬
ラリンゴール
20mL

●通常1回2～3振り（約0.5mL）をコップ半量（約100mL）の水にうすめてうがいします。1日3～5回うがいします。







のどの粘膜に付着した
アレルゲンを洗い流すためには、
うがいが効果的です！

効果的なうがいの仕方

1.少し強めに「ブクブク」
2.上を向いてのどの奥まで「ガラガラ」
3.もう一度「ガラガラ」



そろえておきたいその他のアイテム

のど飴

メントールの効いた
爽快な味わい！

強力粒ミント入りで、
メントールが効いたスーッと
爽快な味わいののど飴です。
エルダーフラワーエキス、
ユーカリエキス入り。
ミントポリフェノールを新配合。

選べる
3種のアソート

アサヒグループ食品
爽感はなのど飴
72g



お茶

季節の変わり目を
サポートする健康茶

寒い季節の変わり目を、
甘茶ポリフェノールで
すっきりサポート。
自然な甘みがあり、
ノンカロリー・ノンカフェイン
なので、子どもから高齢者
まで飲みやすいお茶です。

市販のお茶と
ブレンドしてもおいしい

山本漢方製薬
甘茶100%
3g×20包



あなたも誤解しているかも…
知っておきたいNG行動

よかれと思ってやっていたことが、
実は間違った対策方法という可能性も…。
誤解されがちなNG行動から、
正しい対策方法を学びましょう。

花粉を室内に入れたくないからエアコンを使わない

エアコンを使うと外の花粉が室内に侵入すると思われがちですが、それは誤解です。エアコンは、部屋の空気を吸い込み、暖めたり冷やしたりして再び室内に吹き出すため、外から花粉が侵入することはありません。花粉対策には加湿器の使用もおすすめ。のどや鼻の粘膜の乾燥を防いでバリア機能を維持します。

NG



帰宅後はすぐに水道水で目を洗っている

目を水道水で洗うと、水道水に含まれている塩素の影響で目の表面が傷ついたり、目を乾燥から守っている涙が一緒に流れてトラブルを引き起こしたりする可能性があります。緊急の場合を除いて、水道水ではなく洗眼薬で洗うようにしましょう。

⇨洗眼薬はP.6をチェック！

NG



花粉シーズンはとにかく家の中でじっとしている

花粉が多く飛んでいる日に外出を控えることは効果的な対策といえます。だからといって、いつも家にいると運動不足になったりストレスがたまったりして免疫が低下し、結果として花粉症が悪化してしまう可能性があります。花粉の少ない日や時間帯を選んでウォーキングやランニングをしたり、ジムやプールなどの屋内で運動したりして、適度に体を動かしましょう。

⇨花粉が飛びやすい時間帯は
P.2をチェック！

NG



※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

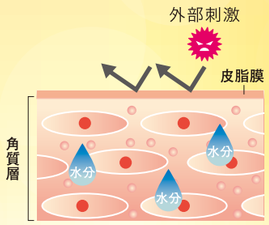


先手必勝！で花粉に負けない肌

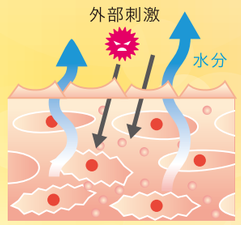
「毎年花粉の時期になると顔がかゆくなったり、湿疹ができたりする…」
その症状、実は"花粉皮膚炎"かもしれません。
鼻や目の症状がなくても、皮膚にのみ症状が現れることもあります。

肌トラブルの原因

健康な肌の表面は、角質層に水分を保持し、細菌や花粉などの異物の侵入を防ぐバリア機能を備えています。ところが乾燥によって角層がめくれやすくなると、バリア機能が低下し、刺激に敏感な状態になってしまいます。



健康な肌イメージ



乾燥した肌イメージ

症状

チクチク、むずむずといったかゆみの症状が起こります。気になってかいてしまうと、炎症や赤み、かき壊しなど症状がひどくなることも。特にまぶたや頬、首は、肌が露出しているぶん刺激を受けやすく、症状が現れやすいので注意して。マスクやメガネなどで肌を覆うと予防に効果的。



乾燥しやすい部位



3つのポイントで、花粉シーズンの肌トラブルを防ぎましょう。

Point 1 肌のバリア機能を保つ

肌あれ・乾燥を防ぐ、薬用化粧水＆乳液

- 密封ケアでうるおいを逃しません。
- 乾燥などの外的刺激から肌を保護し、繰り返す肌あれや乾燥を防ぎます。
- 肌のきめを整え、うるおいに満ちた肌に導きます。

しっとりするのにべたつかない使い心地

医薬部外品

資生堂ジャパン
イハダ 薬用ローション（とてもしっとり）
180mL
イハダ 薬用エマルジョン
135mL

高精製ワセリン※配合
※肌うるおいバリア保護成分



Point 2 肌への花粉の付着を防ぐ

顔や髪にシュッ！イオンの力で花粉をブロック

- 陽イオンポリマーが顔や髪を包み、花粉、PM2.5などの目、鼻、口からの侵入や付着を防ぎます。
- メイクや髪型が崩れない、ふんわりエアミスト。手も汚さないので、外出先でも気軽に使えます。

（使用目安：約4時間おきに1日3～5回）

※ウイルス・花粉・PM2.5・黄砂の侵入を完全に防ぐものではありません。



フマキラー
アレルシャット
ウイルス花粉イオンでブロック
スプレータイプ
160回分



マスクとのダブル使いがより効果的！
マスクと顔のすき間からの花粉の侵入をブロックします。





アルコールフリーなので、お子様※にも安心して使えます。
※3歳以上

盲点！ 髪にも花粉対策を

顔や衣類と同じように、髪にも花粉は付着します。できるだけ髪をさらさないように、長い髪はまとめ、つばの広い帽子をかぶるなどで対策を。花粉防止スプレーを吹きかけるのも◎。





Point 3 肌に刺激を与えない

このティシュー、こすれ知らず

- 化粧水にも使われる保湿成分を贅沢に配合。保湿成分が潤滑油となり、肌とのこすれを軽減します。
- しっとりなめらか、お肌にやさしい使い心地です。

こんな方に

- ☑ 花粉症の方
- ☑ かぜ・鼻炎の方
- ☑ お肌がデリケートな方





大王製紙
エリエール
贅沢保湿ソフトパックティシュー
130組×3個

コンパクトで置き場所を選ばない





破れにくく吸水性もよい、使い捨て万能タオル

- 吸水性が高く、洗顔後の濡れた肌にそっと置くだけでしっかり吸水します。
- 使い捨てタイプなので、いつも清潔&衛生的に使えます。
- お手拭きタオル、ネイル落としなどにも使えます。

フックで吊り下げもできる！



フェイスタオル
厚手タイプ
80枚

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

先手必勝！で花粉に負けない 家



せめて家の中にいる時くらいは、
快適に過ごしたいものです。
花粉を外から「持ち込まない」、
部屋の中の花粉を「除去する」の
2本柱で対策しましょう。

持ち込まない

玄関

花粉を玄関でシャットアウト！
外出前には花粉防止スプレーをして、
帰宅時は衣類に付着した花粉を
払うことを習慣にしましょう。

お出かけ前にシュッ！花粉・砂ボコリから衣類をガード

外干しの衣類や寝具、
カーテンにもおすすめです。



花王
リセッシュ除菌EX プロテクトガード
香りが残らないタイプ
本体350mL
※パッケージが異なる場合がございます。

衣類の繊維を傷めない

ホコリや花粉、ペットの抜け毛を除去。
フック穴付きのケースなので、
玄関に取り付けておくと便利。



ニトムズ
コロコロ®スマート
ケース付き本体
幅100㎜×50周

服装選びもポイント！

フリースやニットなど生地に凹凸があると花粉がからまりやすいため、外出時の服装は、生地の凹凸が少ないトレーナーやチノパンが◎。



✕ 花粉が付着しやすい
フリース・セーター・
ウールコート・コーデュロイパンツ



○ 花粉が付着しにくい
トレーナー・トレンチコート・
チノパン・ジャンパー

トイレ・脱衣所

衣服の脱ぎ着を行う
狭い空間のトイレや脱衣所は、
花粉がたまりやすい場所です。

空気中に浮遊している花粉をキャッチ！

シールのように貼るだけ！
換気扇掃除をグッと楽にします。



ホコリとりフィルター 換気扇用
15cm×15cm　6枚入
30cm×30cm　5枚入

あなたの家 は大丈夫？



花粉がたまりやすい場所は、 特にこまめに掃除しましょう！

除去する

リビング・寝室

いきなり掃除機をかけると
花粉を舞い上げるため、
粘着クリーナーやウエットタイプの
お掃除シートで拭き掃除をしてから、
掃除機をかけるようにしましょう。

床やソファに付着した花粉をキャッチ

家中の床にこれ1つ！
フローリングに貼りつかないのに、
細かいゴミもしっかりキャッチ！





日々のいいもの。ON 365
フローリング・カーペット兼用 粘着クリーナー
50周×3巻入

TVまわりや小物のすき間に

吸着センイが凸凹・すき間の奥の
ホコリや花粉を360°キャッチします。



花王
クイックルハンディ
本体

掃除は、朝一番がおすすめ

空気中に漂う花粉は、夜、寝静まっている間に床に落ちます。翌朝、人の活動によって花粉が舞い上がってしまう前に拭き掃除をすると、効果的に除去できます。



洗濯時

洗濯物にも
忘れずに
花粉対策を。

花粉シーズンの洗濯のコツ

◎仕上げに柔軟剤を使いましょう。
◎できるだけ部屋干しを。
◎外に干す場合は、よく手で払ってから
取り込んだり、花粉の飛散が多い
時間帯を避けて干したりしましょう。

花粉の付着を防止

香りが楽しめるだけでなく、静電気の
発生を抑え、花粉の付着を防止します。



ライオン
ソフラン アロマリッチ
ジュリエット
詰替特大1,045mL

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

「おはよう」をもっとさわやかに。

あなたの快適な睡眠をサポート





寝がえり、足りてますか？

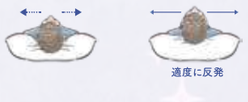
寝がえりは寝ている間のストレッチです。
正常な人は、一晩で 20 ～ 30 回の寝がえりを打つといわれています。
その動きによって筋肉の硬直を防ぐ、まさに「ストレッチ」の役割があるといえます。
「朝からあちこちがガチガチ…」「夜中にふと目が覚める」そんな方は、寝がえりが足りていないのかもしれません。

枕えらびのポイント

いかに寝がえりを妨げず、首のカーブを正しく保つかということがポイントです。

硬さ（反発力）
やわらかすぎる枕は、沈み込むため、体の自由な動きを妨げることがあります。

△ 沈む　○ 沈まない



適度に反発

高さ
高すぎる枕は、ストレートネックや肩こりの原因に。ムリな姿勢なので寝がえりも打ちにくくなります。

△ 高すぎる　○ 低め



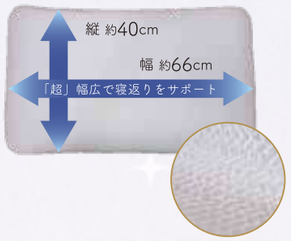
広さ
一般的な広さの枕は幅の余裕がなく、寝がえりを打ちやすい環境とはいえません。

△ 狭い　○ 広い





寝がえりしやすい枕DX



旭化成アドバンス

提供素材
「f-touch®」使用

f-touch®の特徴

- 優れたクッション性
- 高い通気性
- 洗濯が簡単
- 軽くて持ち運びしやすい

寝がえりしやすい枕DXの5つのポイント

POINT 1　寝がえりしやすい



適度な硬さとクッション性で
自然な寝がえりができます。

POINT 2　高さ調整可能



立体シートを3枚使用。
お好みの高さに調整できます。

高さ調節シート3枚がおすすめ
物足りない方、ご不満な方は
追加のシート※で調節可能
※別売り

POINT 3　優れた通気性



空間を保てる立体構造で
通気性に優れています。

POINT 4　丸洗いで清潔



簡単に洗え、すぐに乾くので、
清潔な状態で使えます。

POINT 5　持ち運びしやすい



軽いので
持ち運ぶことができます。

コスモスオンラインストアでも購入できます！

眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感など

睡眠の質の向上に

ラフマ由来のヒペロシドとイソクエルシトリンが睡眠の質の向上に役立つと報告されています。

機能性関与成分

ラフマ由来ヒペロシド
ラフマ由来イソクエルシトリン

本品にはラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンが含まれています。ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンには睡眠の質（眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感）の向上に役立つことが報告されています。
※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



ラフマとは？

中国原産のキョウチクトウ科の植物で、生育地では古くから葉をお茶にして飲用していました。中国薬典には、ラフマ葉の効能として「肝臓を鎮め、心を安定させる」と収載されています。



水に溶かしても
召し上がれます



●就寝前に1日1本を目安に、水またはぬるま湯などと一緒にお召し上がりください。

機能性表示食品　届出番号:G333

日本堂製薬
ヨイネムリα
3.5g×30本

口呼吸をストップ！

鼻呼吸を助ける口閉じテープ

●口に貼って寝るだけで、鼻呼吸をサポートします。
●通気性のよいやわらか素材で肌にやさしく、朝までしっかり貼りつきます。
●高い透過性のテープで肌のムレを防ぎ、かぶれにくいです。

安心のニチバン製！

こんな方に

- ☑口を開けて寝てしまう
- ☑朝起きるとのどが乾燥している





ニチバン
すやすやテープ
36枚

鼻がつまって苦しい方は、鼻孔拡張テープの使用がおすすめ！（➡P.5）

教えて薬剤師さん！



コスモス薬品
薬剤師

Q　ぐっすり眠るには、どうしたらいいですか？

A　日中の活動により、疲労感が得られることで寝つきがよくなります。適度な運動を取り入れるとよいでしょう。入浴は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、就寝の1時間前までに済ませるのが理想的です。寝る直前の運動や飲食は体温を上げてしまい、睡眠の妨げになるので避けましょう。ブルーライトを発するスマホ操作は控え、照明を落とすなどリラックスできる環境づくりも大切です。



※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

美容液カテゴリー
クリームカテゴリー
3年連続売上
No.1※
※コスモス薬品内売上金額
期間:2020/10~2023/9

うるおいケア×美白　ケア*×エイジングケア**

美の根源にアプローチし、芯から巡らせる
新スキンクリエーター

資生堂とコスモス薬品の共同開発

最近、肌が変わったと思うけど、お手入れにあまり時間はかけたくない。
デパートコスメは効果ありそうだけど、なんだか気後れする。
そんなあなたに、皮膚バイオテクノロジーから生まれた
「スキンクリエーター」
明るく輝く上質な肌に導き、活きいきとしたゆとりある毎日を過ごせます。
長年積み重ねられた肌研究により、
高機能でありながら、シンプルなお手入れを可能に。
美の根源にアプローチし、芯から巡らせる。
肌をうるおいで満たし、澄みわたる透明感と濃密なハリをもたらします。
今もこれからも、明るく輝く上質な肌とともに。



乾燥などさまざまな悩みに対応し、明るく輝く上質な肌へ

Q スキンクリエーターってどんなブランド？

A 皮膚バイオテクノロジーから生まれたスキンケア！

資生堂の最新科学で裏付けされた「高機能な価値」×「ビューティー」のハイブリッド。高い肌効果を求める方、美白ケア*＆エイジング志向の方、その他複合するさまざまな肌悩みをお持ちの方などに‥深いうるおいと豊かなハリを巡らせます。

Q お手入れは1品使用でいいの？

A 高機能＆シンプルケア
肌状態・使用好みに合わせてセラム1品でも使用可能！

スキンクリエーターはシンプルなステップ、簡便な使用方法でありながら、高い肌効果を求める方にもおすすめできる高機能スキンケアです。セラムは毎日化粧水のように使える多機能美容液、クリームは今の自分の肌状態に合わせてスペシャルケアとしても使うことができます。

使用順序

洗顔 ▶ 朝晩洗顔のあと1プッシュ
乾燥が気になるときは2プッシュ
重ねづけすることで、マスク効果も！ ▶ セラムの後にパール粒1コ分
朝晩使える！
本格美白＆エイジングケアクリーム



2月19日 新発売

新スキンクリエーター美容成分

たっぷりの保湿・美容成分で
うるおいと透明感のある明るい上質な肌に！

美白・肌あれ防止 有効成分	m-トラネキサム酸
保湿成分 ステムソリューション	海藻エキス／イノシトール グリセリン（ハリ・保湿）
巡り透輝エキス	ジュウヤクエキス／ケイヒエキス セイヨウサンザシエキス グリセリン（保湿）

［セラム独自］キメを整えて毛穴を目立たなくさせる

キメを整える成分	キイチゴエキス

［クリーム独自］豊かで濃密なハリ肌に導く

ハリ・保湿成分	甘草エキス／グリセリン

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐケア　**年齢に応じたハリ・うるおいケア

使用期間の目安
朝晩 1プッシュで 約4か月分

化粧水 乳液 美容液



洗顔後これ1本で、化粧水・乳液・美容液！ハリつや素肌へ

まるで、塗る高機能マスク※。
化粧水のように肌にみずみずしく広がり、
キメを整え、毛穴を目立たなくします。
※2プッシュでの使用の場合

医薬部外品
スキンクリエーター コンセントレート セラム a
美容液 180mL
販売名：エイジアス コンセントレート セラム a



使用期間の目安
夜のみ使用で 約4か月分
（朝も使用可能）

感動のうるおい体験 朝晩のスペシャルクリーム

一度使ったらやめられない、とろけるようにのびてなめらかな使い心地
肌の土台を整えて弾むようなハリ肌に導く

医薬部外品
スキンクリエーター コンセントレート クリーム a
クリーム 40g　販売名：エイジアス コンセントレート クリーム a

週に一度のスペシャルケア

スキンクリエーター クリーム

＼乾燥しやすい季節におすすめの／
3step マッサージテクニック

血行促進＆浸透アップ
ひと手間で引き締まったハリ感と
豊かなうるおいを即実感！



使用量：パール粒2コ

夜のお手入れの最後に、パール粒2コ分を顔の5カ所（両ほお・額・鼻・あご）におき、指全体を使い顔全体に広げ軽くなじませます。

step.1 ほお



ほおを持ち上げるように、大きな円を描きながら大頬骨筋を引き上げます。
ゆっくり大きく×3回

step.2 目もと



額は引き上げるように、眉間から外側に円を描きなじませます。
ゆっくりやさしく×3回

目のまわりは特にやさしく、目頭から外側に円を描きなじませます。
ゆっくりやさしく×3回

step.3 全体



手のひら全体であご先から額に向かって全体を引き上げながら押し込みます。

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

シミの発生源に直に効き、増え続ける未来のシミまで防ぐ。

ONE BY KOSÉ

本音のコスメ批評誌 LDK the Beauty 第1位 美白美容液 2023年7月号

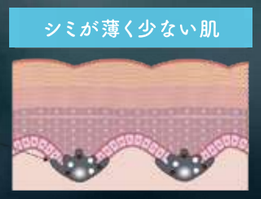
立春を過ぎれば、春はもうすぐそこ。3月には紫外線量が一気に増えてくるので、
今からしっかりと美白※1ケアをすることが大切。メラノショットなら、コウジ酸がメラノサイトの
活性を直に抑制し、潤ってシミの目立たない明るい肌に導きます。

メラノサイトの活性を直に抑制し、メラニンを減らせば、
濃く広く目立つ「シミ」が増えない！

比べてみるとこんなに違う



シミ発生源で真っ黒いシミのもとが生成。
メラニンが拡散※している。
※広く分布していること



シミ発生源に直に効き、
増え続ける未来のシミまで防ぐ。





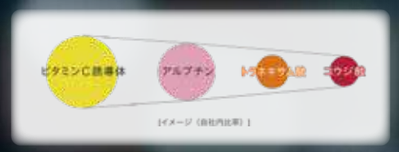
※イメージ

美白有効成分 コウジ酸 配合



美白有効成分コウジ酸の魅力！

- シミ発生源※に効く ※メラノサイト
- 天然由来の美白有効成分
- 他の美白成分に比べて分子量が小さい※ ※自社内比率
- シミ除去レーザー治療のアフターケアにも



高い保湿力と浸透力を両立。

01 届ける
2回乳化を行うことで
保湿効果に優れたベースを
微細にし、浸透※3を高める。

02 潤わせる
潤いを十分に与え、
キメが整った、
明るい肌へ。

03 やわらかくほぐす
紫外線や加齢などで
硬くなった肌も
しなやかに。

曇りのないクリアな肌、守り抜く。

医薬部外品
コーセー
ONE BY KOSÉ
メラノショットW
本体 40mL
付けかえ用 40mL
メラノショットWラージ
付けかえ用 65mL

※1 メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ
※2 乾燥による
※3 角層まで

今日の美白※1ケアはどっち？　使い分けがおすすめ！



毎日のケアに
みずみずしくベタつかない
使用感だから、
1年中続けられる！
※1日2回（朝・夕）



スペシャルケアに
1回の使用で驚くほどの効果感！
・大切な日の前に
・肌のくすみ※2が気になるときに
※週1～2回目安

NEW 2月16日



メラノショットWから マスク誕生！



医薬部外品
コーセー
ONE BY KOSÉ
メラノショットW マスク a
21mL×4枚入

紫外線ダメージがシミになる前に
速効集中ケア×美白※1マスク

POINT1
2層構造シートが
ストレッチ×密着を実現
ストレッチして肌に密着することで、
たっぷりの美容液を1滴も無駄にすることなく、すみずみまで届けます

POINT2
テクニックいらずで
顔全体をしっかり包み込める
一般的なストレッチマスクより大きいサイズ。目のまわり・両類・あご先の切り込みにより密着感アップ

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。

Happy Valentine's Day

甘い夢を乗せた 2/14 幸せな1日に！



カカオとミルクがバランスよく配合された本格チョコレート

一口サイズのガーナミルクが２６枚入ったBOXタイプ！



ロッテ ガーナミルク
エクセレント 26枚

発売して５０年以上。真っ赤な箱でおなじみのチョコレート



ロッテ
ガーナミルク 50g



♥チョコブラウニー

作り方は コチラから >>>

植物油脂を使わず、厳選された6種類の原材料のみで作り上げたピュアチョコレート



板チョコレート2枚分相当
シェアチョコ・手作りの際の分量調整にも

明治
ミルクチョコレート袋 100g



♥スノーボール

作り方は コチラから >>>

ラッピングすれば そのままプレゼントにも！

他にも
プチラッピング デコラッピング
マスキングテープラッピング
作り方はこちらから



はじめてでもカンタンかわいい！
手づくりスイーツラッピング

カンタンにできるラッピング方法もご紹介！
ガーナの手作りチョコレシピはこちらから



♥チョコカップケーキ

作り方は コチラから >>>

♥生チョコケーキ

作り方は コチラから >>>



♥基本のトリュフ

詳しい作り方は コチラから >>>

基本のトリュフ作り方

型なし・オーブンなしで簡単に作れる、シンプルな美味しさが自慢のトリュフ

❶鍋に生クリームを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてガーナミルクに加え、泡立て器でゆっくり混ぜて溶かす。冷蔵庫で約30分冷やし固める。

生クリーム 75cc
ガーナミルク 3枚(150g)



❷ラップの上に小さじ2杯位(約10g)ずつのせて軽く包み、冷蔵庫で30分～1時間冷やし固める(途中少し固まったらラップごと手で丸めて形を整えるとよいです)。



❸ラップをはずして丸め直し、粉糖、ココアパウダー、ミックススプレーをそれぞれまぶす。



期間限定

ちょっと日常を忘れて贅沢な大人時間を楽しむ

誰にも邪魔されないひとり時間に、ゆっくりと楽しめる
自分を労わってくれるご褒美チョコレート

香り高い ラム酒の余韻
ホワイトチョコの 優しい甘さ
キャラメルの 贅沢な味わい

アルコール含有量 0.5%







森永製菓
カレ・ド・ショコラ
<ラム&キャラメル> 18枚



ホットケーキ専用
小麦粉使用

ふんわりしっとり、やさしい甘さ

2月中旬発売

面倒な**計量がいらない**便利な分包

卵・乳成分**不使用**

日々のいいもの。ON365

昭和産業
ホットケーキミックス
720g（180g×4袋入）

じゃがいも本来の おいしさを実感！

ザクザク

食べやすいスティックタイプ！

程よい塩味とサクサク食感がやみつき！

赤穂の天塩で味付け！
素材の旨みを
引き出しました。

クリート
フライドポテト
うま塩味 45g

うまうま！

おやつにも、お酒のお供にも最適！

コク深いチキンコンソメフレーバー！

鶏肉や野菜のうまみがたっぷり

クリート
フライドポテト
チキンコンソメ味
45g

※料理写真はイメージです。

たった3分

新ジャンルの

小鍋でつくれるインスタントパスタ！

麺と具材を一緒に茹でて簡単おいしい！



日清ウェルナ
マ・マー スープパスタ
クリーム仕立て 77g



日清ウェルナ
マ・マー スープパスタ
トマト仕立て 82.6g



料理の味は「だし」で決まる。

雑味がなく、低脂肪で旨みが強い『長崎産焼きあご』使用。
計6種類の国産厳選素材をブレンドし、極上の旨味仕上に！



旨味の王道『長崎産焼きあご』が決め手！

和光
博多あご入り
ふりだし
8g×12袋



サッと使えるだしパック

沸騰後2～3分ほどでおいしいだしがとれます。お味噌汁なら水約800ml、うどん・そば・おでんには水約400mlに1包。だしパックを破って中身を調味料として炒め物・和え物・煮物にもお使いいただけます。

※一部取扱いのない店舗がございます。また、価格は変動する場合がございます。