

＼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

毎日必要なものだから。
より良い情報をいち早く
お届けします。



スキャンして
＼ダウンロード／

個人情報
登録不要!
すぐに
使える!



「ドラッグコスモス」
で検索

▼iOS



▼Android



※アプリ画面の内容は都度変更されます。

※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

見れば暮らしがもっと豊かに



＼コスモス薬品公式／
Instagram

コスモスでしか買えない、
「早く知りたかった」商品をご紹介します!

フォローは
こちらから!



※掲載商品は、店舗により品揃えが異なるため、在庫がない場合がございます。
※掲載されている画像や商品情報は変更となる可能性があります。

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
(総合職)

新卒
(薬剤師・調剤事務)

キャリア



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

保存版

暮らしが
豊かになる情報誌

2025

11

ご自由に
お取りください



特集

うるおい
足りていますか?

乾燥・寒さから
肌を守る

秋冬の肌トラブルに注意

乾燥肌、ひび・あかぎれ対策

P.9

ボリュームアップ&保湿ケア
塗るだけで唇ふっくら

P.17

年末の大掃除がグッとラクに
毎日の“ちょっと掃除”

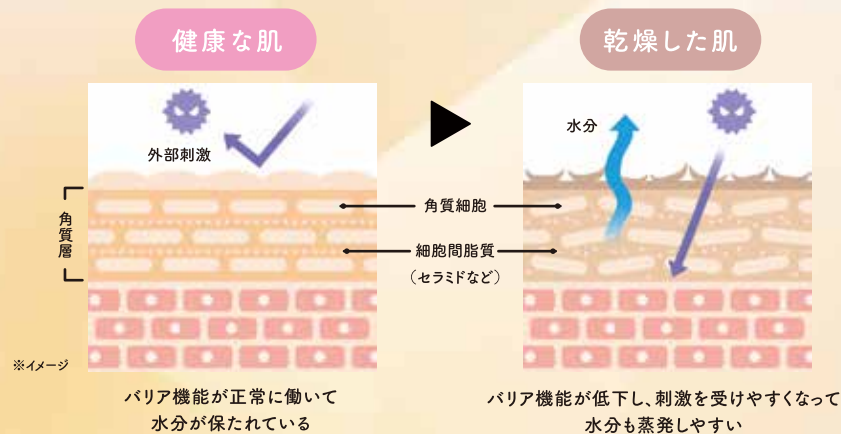
P.11

誤解していませんか?
正しく知ろう
漢方薬



乾燥による バリア機能の低下に注意

肌の表面にある角質層は、角質細胞や細胞間脂質が重なり合っていており、皮脂膜とともに外部からの刺激から肌を守ったり、体内の水分が漏れ出るのを抑えて過剰な蒸発を防いだりしています。このバリア機能が低下すると、外部刺激に敏感になり、水分が過剰に蒸発しやすくなることで肌の乾燥が進み、ひび・あかぎれなどの肌トラブルを招く原因となります。



秋冬の肌トラブルの主な原因

空気の乾燥

外気の変化や気温の低下で空気が乾きやすく、さらに暖房などの使用で湿度も低下することに……。しっかり加湿しないと、肌の水分が失われやすくなります。

寒さ

体が冷えると皮膚の血管が収縮し、血流が悪化。新陳代謝が乱れ、バリア機能が低下します。

生活習慣

運動不足による血行不良や、過度なダイエットによる栄養不足、熱すぎるお湯での入浴や頻繁な手洗い・水仕事なども、バリア機能を低下させる原因となります。

気をつけたい 4 大肌トラブル

乾燥肌

皮膚の皮脂や水分が不足してうるおいがなくなった状態。すね・ひざ・ひじ・足裏の他、顔では眼周囲や口の周り、頬などに注意が必要です。

ひび・あかぎれ

乾燥が進んで皮膚の表面に亀裂が入った状態。浅い亀裂でかゆみが出る程度が「ひび（ひび割れ）」、亀裂が深くなり痛みや出血を伴うものが「あかぎれ」で、感染に注意する必要があります。

しもやけ

寒暖差によって血管の収縮や拡張が繰り返され、血液循環が悪化することで発症。手足末端が紫紅色になり、腫れたり、かゆみを伴ったりします。

唇の荒れ

唇には皮脂を分泌する皮脂腺がなく、角質層も薄いので刺激に弱い部位です。リップクリームでのこまめな保湿に加え、唇を舐めるのを控えることも大切です。

⇒右ページで「乾燥肌」と「ひび・あかぎれ」の対策を詳しくご紹介します！

早めのケアで 悪化を防ぐ！

秋冬の肌トラブル対策

冷たい空気や暖房による乾燥で、秋冬は肌にとって過酷な季節。この季節ならではの原因と対策を知り、早めのケアを心がけましょう。

乾燥肌対策 カサつき・ゴワつき・粉ふき・かゆみ など

熱すぎるお湯や長風呂を控える

熱すぎるお湯は皮脂を奪い、乾燥を進めてしまいます。湯温は40℃を超えないようにして、長時間の入浴は避けましょう。冷え性の方は適切な温度であれば入浴による血流改善を期待できます。



体を強くこすらない

体を洗う時やふく時は、強くこすり過ぎないように。硬いナイロンタオルなどは避け、やわらかいボディスポンジなどでやさしく洗うのがポイントです。洗顔も泡をよく立て、手のひらでやさしく洗うようにしてください。



入浴後はすぐに保湿

入浴後の肌は乾燥しやすい状態なので、ボディミルクなどでしっかり保湿することが大切です。



室内の湿度を保つ

加湿器で適切な湿度を保ち、室内の乾燥対策を。職場などでは保湿成分配合のミスト化粧水などの利用もおすすめです。

バランスの良い食生活を

肌の健康には栄養バランスのとれた食事が大切です。特に、肌細胞を生成するタンパク質や、肌の新陳代謝を正常に保つビタミンB群などをしっかり摂りましょう。

睡眠もしっかりと

新陳代謝を促し、傷んだ肌細胞を修復するために、6時間以上を目安に十分な睡眠を心がけましょう。

ひび・あかぎれ対策 かゆみ・痛み・出血など

水仕事の際は保護手袋を

皮膚の油分や水分が奪われないように、水仕事ではゴム手袋などの着用を。保護目的の手袋は自分に合うものを選びましょう。ゴム手袋でかぶれる場合は、プラスチックなどの使い捨て手袋がおすすめです。水仕事の後は水分をやさしくふき取り、保湿剤やハンドクリームなどで丁寧に保湿しましょう。



低刺激のものを

皮脂が洗い落とされるのを抑えるため、手洗い用石けんや洗剤、シャンプーやボディソープなどは低刺激タイプを選ぶのが良いでしょう。

外出時や就寝中も刺激から皮膚を守る

手袋や靴下、耳あてなどを活用して、乾燥した外気や寝具・衣類との摩擦による刺激を避けることも大切です。



ひび・あかぎれになってしまったら

傷口を刺激から守る

絆創膏や指サックで傷口を保護します。絆創膏を使う場合は、ひび割れた傷口が細菌感染していると悪化することがあるため、患部を清潔にしてから使用を。また、絆創膏の長時間使用によるかぶれにも注意してください。



外用薬を使う

皮膚の修復や抗炎症作用のあるひび・あかぎれ用の医薬品を使用しましょう。外用薬の使い方は医師や薬剤師、登録販売者などにご相談を。





気になるカサカサ うるおいケアで、

ガサガサ手指、 コチコチかかとをなめらかに

●4つの有効成分配合で、乾燥肌を治療します。

尿素 水分保持作用により、 皮膚にうるおいを与えます。	ビタミンE (トコフェロール酢酸エステル) 血流を促進し、皮膚の新陳代謝を高めます。
グリチルリチン酸二カリウム 荒れた皮膚の炎症を鎮めます。	γ-オリザノール 皮脂分泌を促し、皮膚の乾燥を防ぎます。

●なめらかでしっとりとした、ベタつきの少ないクリームです。

こんな方に

- ・水仕事などで手がガサガサして荒れている
- ・かかと・ひざ・ひじなどが硬くゴワゴワしている
- ・カサカサ肌が気になるご高齢の方



尿素20%
配合

無香料
無着色



第3類医薬品

佐藤製薬

パスタロンM20%プラス
100g

【効能・効果】
手指のあれ、ひじ・ひざ・かかと・くるぶしの
角化症、老人の乾皮症、さめ肌

肌を保湿して 乾燥肌を治療する

●ヘパリン類似物質を0.3%配合した乾燥肌治療薬です。

●肌が乾燥しやすい赤ちゃんからご高齢の方まで、
全身に使用できます*。

*目や目の周囲、粘膜には使用しないでください。

こんな方に

- ・肌の乾燥に悩んでいる
- ・乾燥する秋冬は肌が荒れてしまう
- ・お子様や敏感肌の方

第2類医薬品

健栄製薬

ヘパベールローション

130g

ヘパベールクリーム

110g

【効能・効果】

手指の荒れ、ひじ・ひざ・かかと・くるぶしの角化症、手足の
ひび・あかぎれ、乾皮症、小児の乾燥性皮膚、しもやけ
(ただれを除く)、さす・やけどのあとの皮膚のしこり・つっぱり
(顔面を除く)、打身・ねんざ後のはれ・筋肉痛・関節痛

ヘパリン類似物質の作用

保湿作用

抗炎症作用

血行促進作用

のびが良く
さらとした使用感

カバー力が高く
しっとりうるおう



ステロイド
無配合

着色料
不使用



ムズムズに 乾燥知らずの肌へ

秋冬は肌の乾燥が進みやすく、バリア機能も低下しがちです。保湿効果のあるアイテムで肌をいたわり、
しっとりなめらかな状態を保つことが大切です。

我慢できないかゆみを抑え、 ドライスキンを改善

尿素有20%配合し、ドライスキン(乾燥肌)の改善を目指した処方です。

尿素20%
配合

無香料

ベタつかず、広範囲に
のびやすい

しっとりとした
使い心地

2つのかゆみ止め成分

しつこいかゆみをスーッと鎮めます

クロタミトン
かゆみをすばやく、
しっかり止めます。

ジフェンヒドラミン
かゆみのもとである
ヒスタミンの作用を
止めます。



第3類医薬品

ロート製薬

メンソレータムADクリーム20
145g

メンソレータムADプレミア乳液20
120mL

【効能・効果】
かゆみをともなう乾燥性皮膚 (老人・成人の乾皮症)

こんな方に

- ・背中がかゆくて眠れない
- ・お風呂上がりに蒸れてムズムズする
- ・肌がカサついて粉もふいてかゆい



乾燥による粉ふき・ 肌荒れしがちな肌に

- 角層深部までうるおいが浸透しとどまる吸着湿潤処方。
- 乾燥が気にならない、うるおい続く肌へ導きます。

〈抗炎症成分〉
グリチルレチン酸
ステアリル(有効成分)
肌荒れ・ひびを防ぐ

ベタつかず
しっとりした仕上がり

無香料

医薬部外品

花王

ニベア リペアエキスパート
薬用エクストラボディミルク
超乾燥肌用

350g

販売名:ニベアリペアエキスパート薬用EXボディミルク

【効能・効果】肌荒れ・ひびを防ぐ



頭皮の乾燥による フケ・かゆみを予防

乾燥性フケ頭皮を考えた、頭皮環境を改善する薬用ローションです。

4つの薬効成分+保湿成分 で乾燥性フケ頭皮にアプローチ

炎症を 抑える グリチルリチン酸 ジカリウム	フケ原因菌 を抑える ヒノキチオール	頭皮の代謝 を整える D-パンテニル アルコール	抜け毛を 防ぐ センブリエキス
---------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-----------------------

直接塗って
スッと浸透!

こんな方に

- ・乾いたフケが出る
- ・頭皮がカサついてかゆい

無香料
無着色

医薬部外品

ロート製薬

メディクイックH

頭皮しっとりローション
120mL

販売名:ロート薬用ローションT



【効能・効果】
フケ、かゆみ、薄毛、脱毛の予防、育毛、
養毛、毛生促進、発毛促進、病後・産後
の脱毛



乾燥による 手荒れ・湿疹に

早く治したい湿疹・今すぐ止めたいかゆみに

6種の有効成分が効く！

アンテドラッグ成分のプレドニゾン吉草酸エステル酢酸エステルを配合。つらい湿疹、かぶれ、皮膚炎などの炎症をしずめます。

アンテドラッグとは？

患部でよく効き、体内では分解されて低活性になる、有効性と安全性を考えて開発された成分です。

第2類医薬品

第一三共ヘルスケア

プロデルマリベア軟膏／クリーム 各18g

【効能・効果】
湿疹、かぶれ、皮膚炎、じんましん、
あせも、かゆみ、虫さされ
◎1日数回、適量を患部に塗布してください。

※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。



患部を保護する
軟膏タイプ



サラッとベタつかない
クリームタイプ



化膿性の皮膚トラブルに幅広く使える

化膿を伴う湿疹・かぶれに 効果を発揮

- 2種の抗生物質（クロラムフェニコール、フラジオマイシン硫酸塩）に加えて、ステロイド成分のプレドニゾンを配合。化膿を伴う湿疹、皮膚炎にすぐれた効き目を発揮します。
- 患部を保護する油性基剤なので、ジュクジュクした患部にも使用できます。

第2類医薬品

第一三共ヘルスケア

クロマイ-P軟膏AS 12g

【効能・効果】
・化膿を伴う次の諸症：湿疹、
皮膚炎、あせも、かぶれ、
しもやけ、虫さされ、じんましん
・化膿性皮膚疾患（とびひ、めん
ちょう、毛のう炎）
◎1日1～数回、適量を患部に
塗布してください。



※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。

Check!

軟膏とクリームの違い

皮膚用薬は同じ成分でも、基剤（塗り薬にするためのベースとなる成分）の違いで使い心地や刺激性が変わります。軟膏はワセリンなど油脂性で刺激が少なく、保湿力が高くカサカサした患部、ジュクジュクした患部の両方に使いやすいのが特徴です。一方クリームは水と油を混ぜた基剤でさらりとした使用感でベタつきにくい反面、汗で流れやすく軟膏に比べると刺激も強いいため傷やジュクジュクした患部には適していません。症状や部位に合わせて使い分けましょう。迷った際は薬剤師や登録販売者にご相談ください。

※あくまで一般的な特徴であり、薬剤により異なる場合があります。

ズキンと痛む ひび・あかぎれに



4つの作用でひび・あかぎれを治療し、 割れにくい肌へ改善していく

無香料で
ベタつかない

皮膚組織修復作用＋修復サポート

アラントイン パンテノール＋ピリドキシン塩酸塩

できてしまった亀裂を修復

抗炎症作用

グリチルレチン酸

炎症を抑える

血行促進作用

ビタミンE
(トコフェロール酢酸エステル)

角質層の
ターンオーバーを助ける

保湿作用

空気の乾燥などにより
低下した角質層の水分を
補い肌の角化を防ぐ

- 濃厚でかための質感なので、患部を集中してケアすることができます。
- かかとのひび割れも治療します。



第3類医薬品

興和

ケラチナミンコーワヒビイドα 15g

【効能・効果】
ひび、あかぎれ、しもやけ



ひび・あかぎれにしっかり密着して守る

クロス貼りでしっかりフィット！

- 水仕事などによる水濡れから傷を守ります。
- 傷口に密着し、傷が開かないように固定します。



貼る時のpoint

皮脂や軟膏、クリームなどが残っていると貼れやすくなるため、使用前に患部の周りを清潔にしましょう。



白十字

FCストップバン クロスケア 20枚

一般医療機器
一般的名称：救急絆創膏
届出番号：13B2X00023000177
販売名：FCストップバン クロスケア



白十字

FCストップバン ピンポイント 30枚

一般医療機器
一般的名称：救急絆創膏
届出番号：13B2X00023000160
販売名：FCストップバン ピンポイント



指先の保護に

- 先細型指サックだから、指先にピッタリとフィットします。
- 100%天然ゴム製。



ピブ

指サック 太短 2個

サイズの目安
男性の親指用（内径21.5mm、長さ55mm）



冬もうるおい続く、

撥水しながら
乾燥による手荒れを防ぐ

3つのうるおい成分

リピジュア®
(ポリクオタニウム-51)

コラプラス®
(加水分解ダイズタンパク)

エラスグロウ®
(テトラペプチド-5)

無香料

※1 ※2 ロート製薬百貨店販売ブランドで使用されている美容(うるおい)成分

うるおって
ハリのある美しい手肌へ。

こんな方におすすめ

- ✓ 水仕事が多い
- ✓ 忙しくて何度も塗り直しができない
- ✓ 手肌のハリ・つやのなさが気になり始めた
- ✓ ベタつかないハンドクリームを探している



ロート製薬
メンソレータム ハンドベール
タイムエナジー
70g
販売名:ロートハンドベールCH

高密着バリア膜

※イメージ

高い撥水力と長時間の密着力で、
何度も塗り直さず効果が持続します。

就寝前の
集中保湿ケアにも。

ハンドクリームの塗り方

使用量の目安は、
人差し指の
第一関節です。



①乾燥しやすい手の甲につけ、
反対側の手の甲で入念に
広げます。



②手の甲と手のひらを合わせ、
手のひらにも伸ばします。
反対側も同様。



③指1本ずつ、指先まで丁寧に
伸ばします。
④関節や爪周り、指の間、
手首にも伸ばします。

やさしい手肌ケア

湿度が下がる冬は、乾燥による手肌のトラブルが気になる季節。

そんな時こそ、毎日のケアでうるおいを守り、しっとり健やかな手肌を保ちましょう。

ひび・あかぎれを防ぎ、
なめらかな手肌へ

こんな方におすすめ

- ✓ 外的刺激*によるひび・あかぎれを繰り返す
- ✓ 何度も塗り直しているのにすぐかさつく
- ✓ 水仕事や消毒などで日々深刻化する手荒れを防ぎたい

※乾燥による

消炎有効成分配合
グリチルリチン酸ジカルcium

強力撥水効果で、
手荒れの悪循環から徹底バリア

高純度コエンザイム
Q10W* (保湿) 配合

※ユビデカルノン・グリセリン (保湿)

医薬部外品

コーセーコスメポート
コエンリッチ ザ プレミアム
薬用CICAリペア ハンドクリーム
60g



殺菌しながら
うるおいベール処方で手肌を守る

石けん成分と高分子が複合体を形成し、うるおいベールと
なって吸着することで、手の水分を保持します。

あたたかな木漏れ日の香り
シトラス&ラベンダー

やさしい
せっけんの香り



※香りイメージ



※香りイメージ

医薬部外品

ライオン
キレイキレイ
薬用ハンドコンディショニングソープ
各450mL

夜美容ハンドクリームで
翌朝ふっくらうるおい手肌に

こっくり濃厚なクリームに、たっぷりの美容液成分*が
ぎゅっと詰まったカプセルを配合。
寝ている間にじっくり角層に浸透します。

※ローヤルゼリーエキス (保湿成分) & パンテノール (保湿成分)



花王
アトリクス
ビューティーチャージ
ナイトスベリア
98g



素肌にやさしい
コットン100%の手袋



手袋をつけたまま
スマホ操作ができる!

コットン手袋
フリーサイズ

※パッケージが異なる場合がございます。

肌への刺激が少なく、
通気性が良いので、長時間使用しても快適。
ハンドクリームとの併用で、
さらにうるおう手肌へ。

INTELLIGÉ
EX

NEW
11月17日

SPF
13

ほんのり
ピンク

コーセー
アンテリージュ EX
ボリュームプラス リップエッセンス UV
6g

バニラ&ピーチの香り

ジンジン感・
スースー感が
クセになる!

縦ジワが目立たない
ふっくらとした
若々しい印象へ

※1

こんなお悩みありませんか?

- 唇のボリューム不足が気になる
- 縦ジワを目立たなくしたい
- 乾燥によるくすみ気になる
- ふっくらツヤのある唇にしたい

顔の印象イメージ

(ふっくらとした唇) (うすくなった唇)



使えば使うほど、キレイになる!

ボリュームUP^{※1}

唇の凹凸や縦ジワを
厚い膜でカバー。
ふっくら感と
ツヤのある唇に。

ハリ・弾力UP

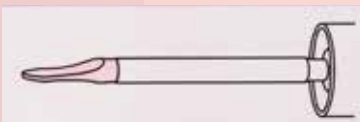
美容液89%^{※2}。
乾燥しがちな唇をケアし、
うるおい持続。

血色感UP

乾燥でくすんだ唇も、
若々しい印象の
ピンク色の唇に^{※1}。

※1 メイクアップ効果による ※2 保湿・エモリエント成分

両面使えてたっぷり塗れる
ダブルスプーンチップ採用



使用方法

付属のチップに適量を取り、唇に直接、
または口紅のあとにお使いください。



「ディアボーテHIMAWARI」から新シリーズ登場!

うねり

くせ

乾燥浮き毛

が気になる方
「質感が変わる」
髪/body美容

※質感が変わる: 手触り質感のこと ※髪/body美容: うるおいで満たす髪/body美容のこと
HIMAWARI: 高濃度^{※1}プレミアムヒマワリオイルEX (オーガニックヒマワリオイル、ヒマワリ種子エキスを、ヒマワリ花エキス) 【補修&保湿成分】

こんなお悩みありませんか?

- 髪がまとまらない
- 今までのシャンプー・コンディショナーが
合わなくなってきた
- うねりや浮き毛が気になる

→「髪ゆがみ」が原因かもしれません。

「髪ゆがみ」とは、髪内部の水分と油分のバランスの乱れから、
外側のキューティクルが不均一にはがれた状態のことです。
年齢による髪質の変化や湿気などが原因で「髪ゆがみ」が起こると、
うねり・くせ・パサつきを感じようになります。

まっすぐな状態



髪内部の水分と油分のバランス
が整って均等になっています。

うねった状態



髪内部の水分と油分のバランス
が乱れて、偏っています。その
ため髪の内側が硬く、外側がや
わらかくなってうねりを引き起こし
ています。



髪内部の水分・油分のバランスが
乱れた状態。

扱いやすい
素直な髪へ。



高濃度^{※1}プレミアム
ヒマワリオイルEX

髪内部にうるおいを与え、
髪の外側のキューティクルの
はがれをコート

髪ゆがみケア
テクノロジー

うねり・くせ・パサつきケア
ひっぱりケア 湿気ケア

浸透・モイスト
ステムセラム^{※2}

髪内部に浸透し
うるおいで
満たす

※1 シャンプー: HM Rシャンプー-A比、トリートメント: ヘアマスク: HM Rコンディショナー-A比

※2 補修&保湿成分

※3 HMヘアマスクA比で浸透が速いこと

Step
01 うるおいを与える
シャンプー



クラシエ

ディアボーテ
ブルームドール
モイストチャーイン
シャンプー
ポンプ390mL
詰替330mL

Step
02 うるおいで満たす
ヘアマスク



クラシエ

ディアボーテ
ブルームドール
モイストチャーイン
トリートメント
ヘアマスク
200g

Step
03 密封する
トリートメント



クラシエ

ディアボーテ
ブルームドール
モイストチャーイン
トリートメント
ポンプ390g
詰替330g

瞬間
浸透^{※3}

すぐにすいすいでOK!

身近な存在の漢方薬ですが、実は「えっ、そうなの？」と思うような意外な一面も少なくありません。今回は、漢方薬の特徴やよくある疑問をクイズ形式で分かりやすくご紹介します。



★★★★★
知ればもっと面白い！

クイズ 漢方薬

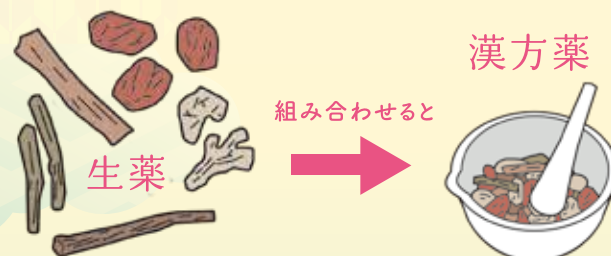


第1問 生薬と漢方薬は同じ意味で使われている。

答え



生薬とは、長い歴史の中で薬効があるとされてきた植物や動物、鉱物などの天然由来の物質のこと。その生薬を、決められた分量で組み合わせで作られたものが漢方薬です。それぞれ異なる薬効をもつ生薬を組み合わせることで、様々な症状に効果を発揮できます。



生薬の組み合わせや分量で、処方の名前が変わります。

第2問 漢方薬は、目に見える症状だけでなく、それが起こる原因にも働く。

答え



西洋薬は、痛みや熱など症状を素早く抑えることに重点を置くのに対し、漢方薬は症状だけでなく、それが起こる原因にも働きかけるのが特徴です。体全体のバランスを整え、症状を根本から取り除くことを目的としています。



第3問 漢方薬は、どんな人でも同じ薬で同じ結果が出る。

答え



漢方薬は、一人ひとりの体質や症状などに応じて処方決定します。「鍵」と「鍵穴」のように、それがピタッと合うことで、漢方薬本来の効果が発揮されます。例えば、同じ「かぜ」でも、冷えて悪寒が強いタイプと、のどが腫れて熱っぽいタイプとでは、使われる漢方薬は異なります。市販の漢方薬を選ぶ際は、薬剤師や登録販売者に相談して選ぶのがおすすめです。

もっと知りたい

体質を診る！ 漢方独自の“ものさし”

漢方では、総合的な体の状態を「証」といい、その証を判断するために「陰・陽」「虚・実」などの理論を用います。

「陰・陽」で体質を確認

「陰」と「陽」で大きな体質の傾向を判断します。例えば、脈が遅い、寒がり、汗が出にくいといった特徴がある人は「陰」のタイプ。一方、脈が速い、暑がり、汗っかきという人は「陽」のタイプとなります。

「虚・実」で抵抗力を知る

体力や抵抗力がどれくらいあるかを判断します。「陰・陽」と同じで、どちらかのタイプが優れているということではありません。あくまで、一人ひとりの病気に対する抵抗力を知るための理論です。

虚証タイプ

- ・体力がない
- ・細い、または水太り
- ・顔色が悪く、肌が荒れやすい
- ・声が小さい
- ・寒がり
- ・少食

実証タイプ

- ・体力が過剰にある
- ・筋肉質
- ・血色がよく、肌にツヤがある
- ・声が大きい
- ・暑がり
- ・食欲旺盛

第4問 漢方薬は効き目が現れるまでに時間がかかる。

答え



漢方薬は「効果が穏やか」というイメージがあるかもしれませんが、すべての漢方薬がそうというわけではありません。かぜや胃腸炎などの急性症状には、すぐに効果を発揮する漢方薬もあります。

もっと知りたい

漢方薬の服用ポイント

漢方薬はいつ飲むの？

薬はそれぞれ決められたタイミングで飲む必要があります。漢方薬は食前・食間に服用するものが多いので、飲み忘れないように注意しましょう。

食前：胃の中に食べ物が入っていない時（食事の1時間～30分前）

食後：胃の中に食べ物が入っている時（食事の後30分以内）

食間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）

※「食間」は食事のことではありません。

細粒タイプを上手に飲むコツは？

まず口に水を含み、その上に漢方薬を落として飲むと、飲みやすくなります。どうしても苦手な方は、オブラートに包んだり、服薬補助ゼリーを使ったりするのもおすすめです。



未病ってなに？

「未病」とは、漢方医学における概念で、健康でも病気でない、心身のバランスが崩れた状態を指します。未病の段階で適切な漢方薬を用いて不調を整えることで、本格的な病気への進行を防ぐことも、漢方の大きな特徴の一つです。



目黒西口クリニック院長
南雲 久美子先生

なぐも・くみこ 1982年杏林大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学、関東通信病院、北里研究所東洋医学総合研究所を経て、96年目黒西口クリニック（東京）を開業。東洋医学と西洋医学を融合した治療を行う。著書多数。日本東洋医学会認定漢方医学専門医。

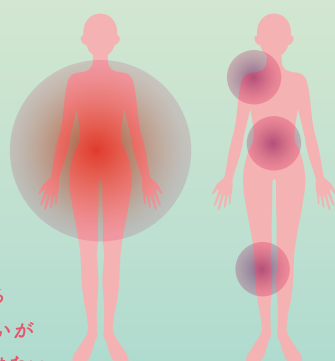
もっと知りたい

漢方薬と西洋薬の違い

漢方薬と西洋薬は、薬の成分だけでなく、治療の考え方も大きく異なります。

漢方薬

- 全体のバランスを診る
- 自然治癒力を高める
- 未病にアプローチする
- 1つの漢方薬で様々な症状に効果を発揮する
- 比較的副作用は少ないが全くないというわけではない



西洋薬

- 細分化して異常が起きている部位を局部的に診る
- 基本的には1つの薬で1つの症状に作用する
- 効き目が強く出過ぎると副作用などが起きるケースも



かぜ

あなたはどのタイプ？ 症状で選ぶ！漢方薬

せき



漢方薬は、症状や体質に合わせて選ぶのがポイントです。
かぜやせきなどの不調に応じて
上手に活用してみてください。

胃腸が弱い方の 幅広いかぜ症状に

「ひいたかな？」の初期症状から、
「長引いて治らない」段階まで使え、
熱、だるさ、せきなど様々な症状に対応します。



こんな方に

- ☐ 胃腸が弱く、薬で胃がもたれやすい
- ☐ のどの違和感や軽いのどの痛みがある
- ☐ 1年中かぜをひきやすい
- ☐ 軽いせきが出る

【効能・効果】
体力虚弱で、胃腸が弱いものの
次の諸症：感冒、せき

いわゆる
漢方の総合感冒薬

第2類医薬品

松浦薬業
じんせい
参蘇飲エキス〔細粒〕97
15包（5日分）

1日3回、次の量を食前又は食間に
水又は温湯で服用してください。
15歳以上 1回1包
15歳未満7歳以上 1回2/3包
7歳未満4歳以上 1回1/2包
4歳未満2歳以上 1回1/3包
2歳未満 1回1/4包



だるくて、眠い…。 少し寒気がする時に

- 身体を温める生薬配合で、
冷えからくるかぜ症状を改善します。
- お湯で服用すると、
さらに身体が温まります。



こんな方に

- ☐ 眠気のあるようなだるさを感じる
- ☐ うすら寒い
- ☐ のどがチクチク痛む

【効能・効果】
体力虚弱で、手足に冷えがあり、
ときに悪寒があるものの次の諸症：
感冒、アレルギー性鼻炎、
気管支炎、気管支ぜんそく、神経痛

第2類医薬品

ジェービーエス製薬
まおうぶしさいしんとう
サンワロンM（麻黄附子細辛湯）
45錠（3日分）

1日3回、次の量を食前又は食間に
服用してください。
15歳以上 1回5錠
15歳未満7歳以上 1回3錠
7歳未満5歳以上 1回2錠
5歳未満は服用しないこと



かぜをひいた後、 せきだけ残る時に

- 横になるとせきが出る方、メンタル面が弱まり、
長引くかぜでせきが止まらない方に。
- ぜんそくを鎮めて呼吸を楽にします。

こんな方に

- ☐ せきがづらい
- ☐ のどがつかえる感じがする

【効能・効果】
体力中等度で、気分がふさいで、咽喉、食道部に異物感があり、
かぜをひきやすく、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴うものの次の諸症：
小児ぜんそく、気管支ぜんそく、気管支炎、せき、不安神経症、虚弱体質

第2類医薬品

松浦薬業
さいぼくとう
柴朴湯エキス〔細粒〕82
15包（5日分）

1日3回、次の量を食前又は食間に
水又は温湯で、少しずつゆっくり
服用してください。
15歳以上 1回1包
15歳未満7歳以上 1回2/3包
7歳未満4歳以上 1回1/2包
4歳未満2歳以上 1回1/3包
2歳未満 1回1/4包



激しいせき、気管支炎 のどの渇き（たんは少ない）に

- 気管がヒューヒューと鳴る時に。
- 炎症を鎮め、気管支を拡げて
苦しいせきを鎮めます。
- ひき始めのせきにもおすすめです。



【効能・効果】

体力中等度以上で、せきが出て、
ときにのどが渇くものの次の諸症：
せき、小児ぜんそく、気管支ぜんそく、
気管支炎、感冒、痔の痛み

第2類医薬品

ジェービーエス製薬
まきようかんせきとう
JPS麻杏甘石湯エキス錠N
60錠（5日分）

1日3回、次の量を食前又は食間に
水又は白湯にて服用してください。
15歳以上 1回4錠
15歳未満7歳以上 1回3錠
7歳未満5歳以上 1回2錠
5歳未満は服用しないこと



寒い季節の元気を支える生活習慣

食事で栄養を摂取

毎日の食事で栄養をバランス
良く摂ることが、免疫機能の維
持につながります。



適度な運動

ウォーキングや軽い筋トレなど
を取り入れ、かぜに負けない
体づくりを。



体を温める・冷やさない

寒さを防ぐあったかアイテムも活
用して、冷えによる不調を防ぎま
しょう。（⇒P.15-16をチェック!）



部屋と体にうるおいを

十分な水分補給や部屋の加
湿、マスクでの口や鼻の保湿
など、乾燥対策を。



換気も忘れずに

定期的に空気を入れ換えて、ウ
イルスや菌がこもらない環境を
保ちましょう。



お薬選びで迷った時は、 薬剤師・登録販売者 に相談を

当店では、かぜやせき以外にも
様々な不調に合う漢方薬を
数多くご用意しております。
ぜひお気軽に
ご相談ください。



乾燥して、むせるようなせきに

満量
処方※

- たんを切るためにどんどん出るせき、
下から突き上げてくるような
たんの切れにくいせきに効果を発揮します。
- のどにうるおいを与えて、せきを鎮めます。

こんな方に

- ☐ のどの乾燥感がある
- ☐ コンコンと乾いたせきが出る

【効能・効果】
体力中等度以下で、たんが切れにくく、ときに強くせきこみ、
又は咽頭の乾燥感があるものの次の諸症：
からぜき、気管支炎、気管支ぜんそく、咽頭炎、しわがれ声

第2類医薬品

松浦薬業
ばくもんどうとう
麦門冬湯エキス〔細粒〕54
12包（4日分）

1日3回、次の量を食前又は食間に
水又は温湯で服用してください。
15歳以上 1回1包
15歳未満7歳以上 1回2/3包
7歳未満4歳以上 1回1/2包
4歳未満2歳以上 1回1/3包
2歳未満 1回1/4包



あったか
インナー



ファイブフリー

FIVE FREE

旭化成アドバンス
開発素材

5つの機能でストレスから自由に。



ほどよい着丈
かがんだ時の脱げを防止



締めつけない
ほどよくフィットするサイズ設計



縮みにくい
収縮性を抑えて、乾燥機にも対応



縫い目の凹凸軽減
縫い目の位置をずらして、着心地をアップ



肌離れがよい
高い吸放湿性でベタつきを軽減

吸湿発熱素材
Tophthermo®
トップサーモ
by Asahi Kasei

特殊繊維が湿気を吸って発熱し
中空ポリエステルと作り出す
すき間に暖まった空気を蓄え、
心地よい暖かさを感じます。

暖かい

湿気を吸って発熱。
糸に含ませた空気が
暖かさを逃さずキープ。

ムレにくい

湿気を吸い取り
コントロールする素材を開発。
ムレにくく快適な肌ざわり。

お肌にやさしい

肌への刺激が少なく
デリケート肌にも
やさしいタッチの着心地。

選べる2タイプ

さらっと軽い
ベア天竺

あったかインナー

薄いののに暖かく、
アウターに響きにくい。

すばやく湿気を吸って発熱。
ムレやベタつきを抑え、さわやかな着心地に。







吸湿発熱 保温 ストレッチ 吸放湿 抗菌防臭

やわらか
三層裏起毛

裏起毛インナー

やわらか裏起毛で
暖かさが長く続く。

「ダンボールニット構造」の三層裏起毛が暖かさをキープ。
シワになりにくく、ソフトな肌ざわり。








裏起毛 吸湿発熱 保温 ストレッチ 吸放湿 形状保持

吸湿発熱性

測定機関：(財)カケンテストセンター
試験方法：吸湿発熱性カケンB法

※関連データはサンプルによるもの。
全ての商品が同じ値を保証するものでは
ありません。

上昇温度
約2.0℃

当社従来品

上昇温度
約2.6℃～
2.8℃

あったかインナー
吸湿発熱素材
Tophthermo®を使用

上昇温度
約2.0℃

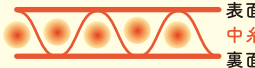
当社従来品

上昇温度
約2.8℃～
3.0℃

裏起毛インナー
吸湿発熱素材
Tophthermo®を使用

「ダンボールニット構造」とは？

多層構造の中糸の層の間に
空気を貯め込み、中空糸のように
暖かさをキープする素材です。



あったかインナー 8分袖

○ ホワイト ● ブラック ● モカ ● グレー

裏起毛インナー 長袖

● ブラック ● モカ ● グレー

※写真はあったかインナー 8分袖（ブラック）

あったかインナー 長袖
丸首/V首

裏起毛インナー 長袖
丸首/V首

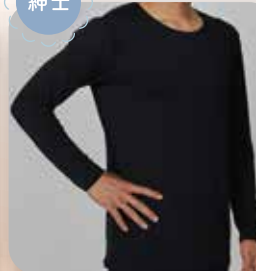
○ ホワイト ● ブラック ● グレー

※写真はあったかインナー 長袖丸首（ブラック）

婦人



紳士



あったか
靴下



使いやすさと機能性を両立！
足元をふんわり包み込む

- 吸湿発熱・保温・消臭機能付き。
- 通常のソックスと比べて締めつけにくく、ふんわりとした履き心地。
- つま先部分は風が通りやすい設計で、ムレを軽減。







吸湿発熱 保温 消臭 くちゴムゆったり かかとすっぽり ムレ軽減設計（つま先部分）

岡本
オンドバランス
℃BALANCE WARM
ふんわりあったかソックス
婦人用／紳士用
各2足組



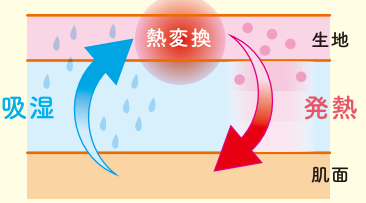


足首下全面クッション編み つま先かかと補強 足底クッション編み

※上記3機能については商品によって機能が異なりますのでパッケージをご確認ください。

「吸湿発熱素材」とは？

身体から発散される水分（汗や蒸気）を熱に変える特殊繊維です。
暖かさが続くので、寒い時期にぴったりです。



※イメージ図

あったか
敷きパッド



吸湿発熱
わた

蓄熱
わた

入りで

寒い夜もぽかぽか快適！

ぜひ店頭で
実際に触ってみて
ください！

選べる2タイプ

フランネル生地使用で
やわらかい肌ざわり

- 吸湿発熱加工と蓄熱加工を施し、暖かさが長続き。
- 中わたの抗菌防臭加工でイヤなニオイを抑制します。





吸湿発熱わた入り 蓄熱わた入り 抗菌防臭加工





静電気防止加工 丸洗いOK（洗濯ネット使用） 4隅強化ゴム

オンドバランス
℃BALANCE WARM 吸湿発熱&蓄熱わた入り
敷きパッド シングル
セミダブル
ダブル
枕パッド 47×58cm

アルミシート入りで
熱を逃がさず暖かい

- 5層構造&中わたたっぷりでボリューム感のある厚み。
- 汗などの水分を吸収して発熱させる吸湿発熱わたを使用しています。





表生地 静電気防止加工 吸湿発熱わた 吸湿発熱・保温蓄熱 蓄熱わた 熱を蓄えて保温 アルミシート 下からの冷気を遮断 裏生地

【イメージ図】

もっと暖かい！





吸湿発熱わた入り アルミシート入り





蓄熱わた入り 抗菌防臭加工 静電気防止加工 丸洗いOK（洗濯ネット使用） 4隅強化ゴム

オンドバランス
℃BALANCE WARM EX
吸湿発熱&蓄熱わた入り敷きパッド
シングル
ダブル

ぽかぽか
ぬくぬく

寒さに負けない！

あったかアイテム

※写真はイメージです。

15

16

※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。

シャワーの水圧だけで
頑固汚れまで
こすらず落とせる!

NEW

全部お任せ!

- 湯抜き後、長時間放置した汚れ
- 長時間入浴による頑固汚れ
- 入浴人数が多いご家庭の頑固汚れ

浴そうにシューーーッとかけて
60秒後に流すだけ。



全体にムラなく洗剤が広がります。

ライオン
ルックプラス
バスバブレンジング
HARD洗浄
500mL



バスバブレンジング史上
最高濃度
洗浄成分配合

家中の排水口・パイプに!
爆盛り泡でガッツリ洗浄

NEW



※1 すべての面に有効というわけではありません。



浴室・洗面所・台所の
すべての排水口で
使える

洗浄成分配合の泡が
パイプにピタッと密着して、
ニオイ・ヌメリをしっかり
洗浄します。

99.9%
除菌※1

ウイルス
除去※2

ジョンソン
パイプユニッシュ
爆盛り泡パウダー
2包

※2 すべてのウイルスを除去するわけではありません。ノンエンペロブ、エンペロブタイプのウイルスで検証。

使い捨てない・洗わないのに
キレイなままで何度も使える
リビング掃除の新定番

話題

PC・テレビ周り・
棚・小物の間に

レック
激落ちくん
トレループ ハンディ



モップのホコリ
を除去!
クリーニング
スポンジ

お手入れ簡単!
開閉式
ケース



毎日の“ちょこっ と掃除”で 年末の大掃除 除いらす♪



ラクに
キレイを
キープ!



冬の寒さの中で掃除を
快適な気候の今のうちから
年末の大掃除もとっ
日頃のお掃除にも使える便

するのは大変ですね。
少しずつ掃除をしておけば、
てもラクになりますよ。
利アイテムをご紹介します。



爆泡

でこすらずカビ・汚れごっそり!

99.99%
除菌※1

お風呂周りの根深いカビ・ヌメリに

- モコモコ泡が汚れにピタッと密着。
- 液体の手軽さとジェルの密着力のいいとこ取り!



ゴム
パッキン
風呂
フタ
排水口
タイル

高濃度
処方※2

ネイチャーラボ
爆泡浴室カビクリーナー
400mL



※1 すべての面を除菌するわけではありません(メーカー調べ) ※2 当社従来品比

フチ裏まで届いて密着

トイレブラシ不要!
こすらずにすみずみまでスッキリ。



ネイチャーラボ
爆泡トイレクリーナー
400mL

リング
汚れ
黒ずみ
黄ばみ

サッと入れるだけ!
つけ置き不要!

洗濯槽のカビや
石けんカスを
パワフルに除去。
部屋干し臭対策にも。

ネイチャーラボ
爆泡洗濯槽クリーナー
1回分



汚れを弾いて防ぐ!
お掃除回数激減!

汚れを落とした後に、ついでコーティング!
強力な撥水効果で、水回りの汚れ・カビ・水アカ
などの付着を防ぎます。

使い方は
簡単

- 1 使用箇所の汚れを落とす
- 2 弾き!を塗布する
- 3 乾いた布でふく

家で中大活躍!

シンクの水アカ
浴室の湯アカ
トイレの黄ばみ
洗面台の石けんカス

Before → After



超撥水!



友和
Tipo's 超撥水剤 弾き!
500mL
※使用環境により異なります。

床をふくだけで、
空間の油臭までリセット

フロア用クイックル史上最強のベタベタつき取り力。
床の頑固な汚れも空間に広がった油臭も
一度にサッパリ!

99%
除菌
※1

24時間
抗菌
※1

99%
ウイルス
除去
※2

※1, 2 すべての菌・ウイルス・カビに効果があるわけではありません
※2 エンペロブタイプのウイルス1種で効果を検証



花王
クイックルワイパー
立体吸着ウエットシート ストロング
空間の超消臭
24枚

次がラクになる!
換気扇の予防掃除

シールのようにパッと貼るだけで、
ホコリをキャッチしてキレイをキープします。

取り付け・取り外し簡単

日本製

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

