

ウィズメディカ

Withmedica Club

倶楽部



新たな
現代病?!

新たな現代病!?

パソコン作業増加による「VDT症候群」にご用心

- つらい肩こりは姿勢が原因!? つらい肩こりの改善方法について
- 内臓脂肪って何?内臓脂肪が増える原因とそのリスクについて

Vol. 01

ウィズメディカ 倶楽部

「もっと知りたい」「正しい知識を身につけたい」をお届けする「ウィズメディカ倶楽部」。専門資格者による専門性の高い記事のみをお届けしております。ウィズメディカ倶楽部は「会報誌版」と「ウェブサイト版」がございます。「ウェブサイト版」は以下QRコードよりお読み頂けます。



<https://withmedica.com/>
ウィズメディカ倶楽部で検索

- 03 新たな現代病!?
パソコン作業増加による
「VDT症候群」にご用心!
- 08 つらい肩こりは姿勢が原因!?
つらい肩こりの改善方法について
- 10 内臓脂肪って何?
内臓脂肪が増える原因と
そのリスクについて
- 12 商品一覧
- 14 安心・安全のこだわり
- 15 定期購入料金&ご利用ガイド

A close-up photograph of a person's hands typing on a silver laptop keyboard. In the foreground, a white tablet is lying on a wooden desk, slightly out of focus. The background is a blurred office setting with a desk and some papers.

特集

新たな現代病!?

パソコン作業増加による 「VDT症候群」にご用心!

形成外科医 橘田 絵里香

日本専門医機構認定 形成外科専門医。日本抗加齢医学会専門医。

スマートフォンの普及、リモートワークの増加などで懸念されるVOD症候群中でも筆者が強く実感している眼精疲労や睡眠障害にフォーカスして解説いたします。

新たな現代病！？
パソコン作業増加による

VDT症候群

に○○用心

スマートフォンの普及、リモートワークの増加などで懸念されるVOD症候群、中でも筆者が強く実感している眼精疲労や睡眠障害にフォーカスして解説いたします。

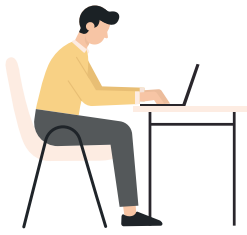


VDT症候群とは

スマートフォンの普及、コロナ禍をきっかけに増加したりリモートワークでのパソコン作業、これらのディスプレイや長時間のキーボード作業を生業とする方々より「目が疲れる」「肩が凝るよう」「よく眠れない」などの訴えが続出しています。これをVDT (Visual Display Terminal) 症候群！目の疲れ、首や肩のこり、腰痛、そしてイライラ、不安感、抑うつ状態、睡眠障害など、ほぼ「全身疾患」と言ってしまうても過言ではないくらい、多域に渡る心身の不調が特徴です。何を隠そう、医師である私自身も、「このころの電子カルテを使用した診療業務、ブログ、そしてこうした記事のライティング、さらにはスマホ依存症、ということでもまさに今、身をもって経験していることです。

「目だけではすまされない！」

恐るべし「眼精疲労」



一言で「眼精疲労」＝「目の疲れ」といっても、眼だけではすまされないのが恐ろしいところ。目が疲れれば肩が凝る。肩が凝れば血の巡りが悪くなり、顔の肌色が悪くすんでしまいます。

眼や肩の筋肉は頭にも繋がっているため、眼や肩が疲れると頭痛も出てくる。この辺り、思い当たるところがある方、決して少なくないのではないのでしょうか。私はパソコン作業が増えてから、明らかに目の奥の痛み、頭痛の頻度が増えてまいりました。

対策として、ブルーライトカット効果のある「PCメガネ」を常時着用すること、入浴時は浴槽にゆっくり浸かって筋肉をリラックスさせること、そして記事後半で説明いたします、ストレスを「お掃除」してくれる「カロテノイド」の内服で相応の効果を実感いたしております。





「ブルーライト」と睡眠障害



パソコンやスマートフォン、TVなどのディスプレイから発する「ブルーライト」これがクセもので、これほどまでに人工的な光と長時間見詰め合うライフスタイルは、人類史上初めてのことじゃないでしょうか。このブルーライト、先の眼精疲労だけでなく、睡眠リズムを崩し、眠れない、眠りが浅い、などといった睡眠の「質」の低下をもたらします。睡眠の質をあげるのに重要なのが「朝昼にちゃんと光を浴びること」と「夜は必要以上に光を浴びないこと」。これが守られないと、良い眠りが妨げられてしまいます。

寝付けない、深く眠れない、朝早く目覚めてしまう、目覚めもスッキリしない、といった事態が生じます。とある女優さんが「夜22時以降はスマホを見ない」とおっしゃっていましたが、その発言にはこうした背景があるのです。対策としてはPCメガネの着用と、相応に光を浴びること。特に、日照時間の短い、冬の日光浴は大変貴重です。ついお家で籠りがちなリモートワークでも、ちょっとした買い出しなど、意識的に外に出る事が大事です。もちろん「ノーガード」での日光浴はシミ・シワの原因ですので、日焼け止めの着用は忘れずに！冬の弱い日差しであっても必須ですよー！

メラトニンの分泌量が減ってしまいます。結果、疲れているのに





「カロテノイド」って何ですか？

カロテノイド、と聞いて、まずイメージいただきたいのがニンジン、パプリカ、カボチャなどの緑黄色野菜です。彼らの鮮やかな色がまさに「カロテノイド」なのです。なぜ彼らがあんな色をしているか、それは紫外線などのストレスから身を守るためです。ストレスと

いうのは正確にいうと、酸素をぶつけてエネルギーに変えることにより発生した「活性酸素」、これに必要不可欠なのですが、過剰に発生してしまった分については人体に悪影響を与えるストレス物質であり、ストレスとはこうしたストレス物質によるものなのです。

カロテノイドはそういったストレス物質をお掃除し抗酸化する作用があります。カロテノイドの中でもストレス物質のお掃除作用が強いと話題になっております「アスタキサンチン」です。アス

タキサンチンとは、エビやカニの甲羅、鮭のピンク色、イクラの赤い色、金目鯛などの表面の赤色に含まれます。1日5mgのアスタキサンチン接種で眼精疲労が改善する、というデータがあるのですが、これは鮭の切り身にして5つ分と、食べてまかなうには難しい量ですので、サプリメントでの接種が好ましいとされています。カロテノイドにはアスタキサンチンの他にもさまざまな種類があり、このアスタキサンチンは一部にすぎません。

カロテノイドを含有したサプリメントは各社より、続々と発売されておりますので、今後にも期待ですね！



これからもパソコン・スマホとうまくつき合いたい！

スマホの使用やパソコン作業にありがちな弊害とその対応策、サプリメントの可能性について、説明させていただきました。パソコン作業減らせばいいじゃんと言われてたところで無理な話、ですからね笑 適切な知識を身につけ、うまく活用し、乗り切ってまいりましょう！

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 07 | ルテイン&ゼアキサンチン

光のストレスの軽減 / ぼやけ・かすみの軽減によりくっきり見る力を改善 / 目の黄斑部の色素密度を増やす



機能性関与成分のルテイン、ゼアキサンチンが含まれます。ルテイン、ゼアキサンチンには、目の黄斑部の色素密度を増やし、ブルーライトなどの光のストレスの軽減、コントラスト感度（ぼやけ・かすみの軽減によりくっきり見る力）を改善し、目の調子を整えることが報告されています。また、ウィズメディカ独自の追加栄養補助成分として「メグスリノキ」「ブルーベリー」「プロポリス」「アスタキサンチン」を追加配合しています。ウィズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場です。



つらい肩こりは姿勢が原因!?

つらい肩こりの改善方法について

肩こりは誰もが経験する、肩から首回りの不調です。肩こりは女性に多い悩みですが、男性も腰痛の次に自覚した経験があるという体のトラブルです。仕事で疲れたり、ストレスがたまったり、いろんな場面で肩こりを感じたことがあるのではないのでしょうか？肩こりは慢性化することも多く、なかなか改善せずに悩んでいる方も多いと思います。この記事を読めば、つらい肩こりの原因と、肩こりを改善する方法がわかります。

理学療法士 中村 大樹

つらい肩こり、肩こりとはどんな状態か？

肩こりとは、首から肩にかけての僧帽筋という筋肉が緊張し、血流が悪くなっている状態です。筋肉への血流が悪くなると、新鮮な酸素が運ばれず、どんどん筋肉が固くなってしまいます。

筋肉が固くなることで、さらに血流が悪くなり、痛み物質や疲労物質の停滞がおこり、肩こりを感じやすくなります。

なんで肩がこるの？ つらい肩こりの原因は？

肩こりは僧帽筋を中心とした筋肉の疲労や血流障害から起こります。なぜ僧帽筋に疲労がたまってしまうのでしょうか？人間の頭は約4〜6kgほどの重さがあり、その頭を支えるために常に筋肉は働いています。猫背のような姿勢は、頭が体より前に位置することで、頭を支える筋肉の負担が増えてしまいます。重い頭を支え続ける結果、筋肉が疲労してしまい、肩こりにつながっていきます。

つらい肩こりの原因は姿勢の悪さー？ なぜ姿勢が悪くなるの？？

肩こりの原因は体より頭が前に位置してしまう、猫背が原因となっ
てきます。姿勢が悪くなる要因として以下の項目があげられます。

1. 長時間同じ姿勢ですこしている

長時間同じ姿勢で過ごしていると、姿勢に影響する筋肉や関節が固まってしまいます。デスクワーク中心の人は、何時間も同じ姿勢でパソコンに向かってしていると、その姿勢が定着してしまふ恐れがあります。猫背の姿勢で長時間過ごしてしまうと、猫背をさらに引き起こすように筋肉が固まってしまいます。

2. 胸回りの筋肉が固くなって

いる
姿勢が悪い人は、胸回りの筋肉が固くなり、胸を開く動作が難しくなってしまいます。

普段の姿勢を見返すと、前かがみに丸くなって動作をすることが多いのではないのでしょうか？胸回り

を広げないと良い姿勢をとることができないので、胸回りの筋肉を固くしない工夫が必要になります。

3. 背中の筋肉が弱くなっている

背中の筋肉は鍛えづらく、弱くなっている人が非常に多く見られます。日常生活で背筋を使う動作が少ないので、筋肉が弱くなりやすい特徴があります。

小学生のころから、机に向かって勉強したり、ランドセルを背負ったり、背筋がどんどん弱くなってしまう生活背景があるので、意識して背筋を鍛える必要があります。

4. ストレスによる自律神経の乱れがある

体はストレスを感じると自律神経に乱れが生じます。自律神経は体を興奮させたり、リラクセスさせる作用があり、体の調子を整える働きがあります。

自律神経が乱れ、体が興奮した状態が続くと、疲れが取れなかったり、呼吸が浅くなって姿勢が悪くなるなどの影響が出てきます。

自律神経の乱れは肩こりに限りず、さまざまな体の不調を引き起こすので注意が必要です。

つらい肩こりを改善するには？ 肩こりを改善する 具体的な方法！

つらい肩こりを改善する方法は、姿勢を改善することが必要です。姿勢を改善するには、自分で体のメンテナンスをする必要があります。姿勢を改善するために必要な項目は以下の通りです。

1. パソコンやスマホを操作する姿勢を工夫する

普段パソコンやスマホを長い時間操作する人は、操作する姿勢を工夫する必要があります。パソコンを操作するときは、作業する机の高さ、椅子の高さを調節し、作業する姿勢が猫背になっていないかチェックしてみましょう。スマホを操作するときは、目線とスマホの高さを合わせるようにしましょう。机の上に肘を置いたりすると、手も疲れずに、スマホを目線の高さ

に保つことができるので、肩こりを予防することができます。

2. 胸回りの筋肉をストレッチする

固まった筋肉をほぐすにはストレッチを行いましょう。胸回りのストレッチを行うには胸を開く必要があります。両手を腰の後ろで組んで、胸を開くようにストレッチします。ストレッチするとき深い呼吸を意識して30秒〜1分ほど時間をかけましょう。固まった筋肉はすぐにほぐれないので、頻繁に行う必要があります。

3. 背筋を鍛えるトレーニングをする

背筋のトレーニングはシンプルにうつ伏せで上体を起こす運動をしましょう。小学生の時にやったことありますよね？腰の後ろで手を組んで、胸が浮く高さまで腰を反らせましょう。まずは10回3セット行ってみてください。慣れてきたら回数やセット数を増やして筋肉にかける負荷を多くしましょう。

4. 自律神経を整える

自律神経を整えるには、ストレスを緩和するような働きかけが大事になります。ゆつくり入浴したり、質の良い睡眠をとったり、適度に体操したり、自分にあつたストレス解消法を選択するといでしょう。動物と触れ合ったり、自然と触れ合ったりすることも効果的です。

まとめ

肩こりは多くの方が経験する体の悩みです。姿勢を改善することでその痛みは楽になるでしょう。姿勢を改善するために、ストレッチやトレーニング、姿勢の見直しが必要になります。肩こりはストレスによっても引き起こされるので、ストレスの対策をするなど、こころのケアにも目を向けるようにしてくださいね。自分にあつた改善策を見つけて、つらい肩こりとおさらばしましょう！

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 02 | ヒハツ&ラフマ

睡眠の質の向上に役立つ / 手の冷えの軽減に / 足のむくみの軽減に



機能性関与成分のヒハツ由来ピペリン類、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ます。ヒハツ由来ピペリン類は、脚のむくみが気になる健常な女性の夕方脚のむくみ(病的ではない一過性のむくみ)を軽減する機能、冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整え、冷えによる末梢(手)の皮膚表面温度の低下を軽減する機能が報告されています。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)の向上に役立つ機能が報告されています。また、ウィズメディカ独自の追加栄養補助成分として「シナモン」「ギャバ」「トリプトファン」「イノシトール」を追加配合しています。ウィズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場で製造しています。



内臓脂肪って何？

内臓脂肪が増える原因とそのリスクについて

内臓脂肪がどのようなものか知ることで、ご自身の現状を把握しメタボリックシンドロームや生活習慣病などの病気に対応することができます。

管理栄養士 宇宿 詩織

「体脂肪や内臓脂肪が気になるあなたへ」。そんなセリフを目や耳にしたことはありませんか。何となく太ってきたから、何となく体脂肪や内臓脂肪って体に悪そうだから、そう思ってダイエットに励んでこられた方もいらっしゃるかもしれませんが。体脂肪や内臓脂肪の違いは为什么呢？か。なぜ増えるといけないのでしょうか。今回は

●内臓脂肪とは何か？

●内臓脂肪が増える原因とそのリスク

●内臓脂肪を減らすためにおすすめの習慣

についてお話していきます。

内臓脂肪がどのようなものか知ること、「自身の現状を把握しメタボリックシンドロームや生活習慣病などの病気に対応することができません。」

体脂肪は2種類ある

体重計に乗ると、「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」などの数値が表示されますよね。

体脂肪とは、皮下脂肪と内臓脂肪を合わせたものを指します。体脂肪率とは、皮下脂肪＋内臓脂肪の割合を表すものになります。そして、内臓脂肪レベルというのは内臓脂肪単体での数値になります。

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

内臓脂肪と皮下脂肪は、どのような違いがあるのでしょうか。

内臓脂肪とは、胃や腸など内臓の周りに蓄積した脂肪のことをいいます。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、蓄積しやすく落としやすいという特徴があります。健康診断などを受ける際に「腹囲」といって、お腹のおへそ辺りをぐるりと一周測ったことがあるのではないかと思います。

その腹囲が、内臓脂肪の蓄積量を知る指標になっています。男性は腹囲85cm以上、女性は腹囲90cm以上になるとメタボリックシンドローム(メタボ)の予備軍となっていきます。

皮下脂肪は、二の腕や太もも・お尻などの皮膚と筋肉の間につく脂肪のことをいいます。手で触って、つまむことができる脂肪ですね。

内臓脂肪は男性や閉経後の女性につきやすいと言われていますが、皮下脂肪は女性や子供につきやすい脂肪です。

そして、内臓脂肪に比べて短期間では落としにくいのが特徴です。

内臓脂肪が増える原因

内臓脂肪はどのようにして蓄積されていくのでしょうか。

1番の理由は、加齢とともに代謝が落ちてしまうことがあげられるでしょう。

若いころと同じ量の食事を摂っていたとしても、同じようには消費されず脂肪として蓄積されてしまいます。

それに加えて、食べ過ぎや飲み過ぎ・運動不足などがあげられるでしょう。

消費カロリーを摂取カロリーが

上回ることで、エネルギーとして使われなかった糖や脂質は内臓脂肪や皮下脂肪として蓄積されていきます。

内臓脂肪が増えるとうなるの？

内臓脂肪が増えることで、体にはどのような影響があるのでしょうか。

内臓脂肪から分泌されるアディポサイトカインという物質があります。

『アディポ』脂肪のサイトカイン細胞から分泌される物質』を指します。

アディポサイトカインには、善玉と悪玉が存在し、内臓脂肪が増えると悪玉アディポサイトカインの過剰分泌が起こります。

悪玉アディポサイトカインは、血糖値や血圧を上げたり、血栓を作りやすくする働きがあります。

高血糖や高血圧、高コレステロール血症などを引き、メタボリックシンドロームや生活習慣病、さらには動脈硬化や心筋梗塞など

の病気のリスクを上げてしまいます。

内臓脂肪を減らすには？

健康診断などで、腹囲や高血圧、

高血糖、脂質代謝の異常などを指摘された場合、「内臓脂肪の蓄積」

が大きく関わっている可能性が高いです。正しい食事と生活習慣を意識することが、内臓脂肪を減らすために重要になってきます。脂肪は、脂質からだけではなく、摂り過ぎた糖質によっても蓄積されま

す。ご飯や麺類、パンなど炭水化物中心の食生活ではありませんか？脂質は、少量でもカロリーが高い栄養素です。脂身の多いお肉や揚げ物は良質な油でないことが多いため、お魚やオリーブオイルなどに良い油を摂るように心がけると良いです。野菜や果物などの食物繊維を多く含む食品と組み合わせることで、糖や脂質の吸収をゆるやかにし、太りにくい体を作ってくれます。しかし、加齢によって代謝が落ちていく中、食事制限だけではあまり効果を

感じる事が出来ず、食べたいものが食べられないストレスを感じてしまう方もいらっしゃるかと思います。

適度な食事制限をしつつ、運動を取り入れると良いでしょう。筋トレなどの無酸素運動で筋肉を強化し、基礎代謝を上げます。そして、ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れることでエネルギーを消費していきましょう。

まずは、スクワット10回、家の周りを1周歩いてみるなど取り組みやすい行動から始め、習慣化していくと良いです。

また、スクワット10回、家の周りを1周歩いてみるなど取り組みやすい行動から始め、習慣化していくと良いです。

また、スクワット10回、家の周りを1周歩いてみるなど取り組みやすい行動から始め、習慣化していくと良いです。

また、スクワット10回、家の周りを1周歩いてみるなど取り組みやすい行動から始め、習慣化していくと良いです。

まとめ

内臓脂肪が健康に与える影響はとても大きいです。

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病や、心筋梗塞や脳卒中など命に関わるような病気の原因になります。

日々の生活習慣を振り返り、悪い習慣に心当たりがあれば、少しずつ良い習慣に切り替えていくと良いですね。

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 01 | ブラックジンジャー&ラフマ

お腹の内臓脂肪を減らす / お腹の皮下脂肪を減らす / 睡眠の質の向上に



機能的関与成分のブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン、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ます。ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンは、日常活動時のエネルギー代謝において脂肪を消費しやすくする作用により、BMIが高め(BMI23以上30未満)の方の腹部の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)を減らす機能があることが報告されています。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。また、ウイズメディカ独自の追加栄養補助成分として「L-カルニチン」「BCAA(ロイシン、イソロイシン、バリン)」「HMB」「L-リジン」を追加配合しています。ウイズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場で製造しています。

機能性表示食品

ヒハツ&ラフマ

02

睡眠の質の向上に役立つ※1
手の冷えの軽減に※2
足のむくみの軽減に※3

※1 ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン...眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感
※2 ヒハツ由来ピペリン類...冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整える ※3 ヒハツ由来ピペリン類...健康な女性の病的ではない過性の夕方のむくみ



内容量 27g (300mg×90粒/30日分)

機能性関与成分 ヒハツ / ラフマ

追加栄養補助成分 シナモン / ギャバ / トリプトファン / イノシトール



こんな症状におすすめ

手の冷えが気になる / 夕方に脚がむくむ / スカートを綺麗にはきたい / 寝つきがわるい / 昼間に眠気がある

機能性表示食品

ブラックジンジャー&ラフマ

01

お腹の内臓脂肪を減らす※1
お腹の皮下脂肪を減らす※1
睡眠の質の向上に※2

※1 ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン...BMIが高め(BMI23以上30未満)の方の腹部の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)を減らす ※2 ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン...眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 ブラックジンジャー / ラフマ

追加栄養補助成分 L-カルニチン / BCAA (ロイシンバリンイソロイシン) / HMB / L-リジン



こんな症状におすすめ

夜中に目が覚める / 熟睡した感じがしない / 寝つきが悪い / お腹周りの脂肪が気になる / ダイエットが続かない /

機能性表示食品

ルテオリン&ギャバ

04

高めの尿酸値を下げる※1
高めの血圧を下げる※2
ストレスによる疲労感を緩和※3

※1 ルテオリン...尿酸値が高めな方 ※2 GABA...血圧が高めの方 ※3 GABA...デスクワークなどの精神的ストレスがかかる作業によって生じる一時的な疲労感を緩和



内容量 27g (300mg×90粒/30日分)

機能性関与成分 ルテオリン / ギャバ

追加栄養補助成分 イソフラボン / ゴマペプチド / アンセリン / 田七人參



こんな症状におすすめ

プリン体の多い食べ物が好き / 飲酒習慣がある / 健康診断で尿酸値が高めだった / 何かとストレスが多い / 血圧が高いのが心配

機能性表示食品

オリーブ&サラシア

03

LDLコレステロールの酸化抑制※1
糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇をゆるやかに※2

※1 オリーブ由来ヒドロキシチロソール ※2 サラシア由来サラシノール



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 オリーブ / サラシア

追加栄養補助成分 イヌリン / 茶カテキン / 桑の葉 / 難消化デキストリン



こんな症状におすすめ

炭水化物・甘い物が好き / 将来の健康状態が不安 / 健康診断でLDLコレステロール値が高かった / 外食が多く不規則

公式サイト限定! 2つの初回半額キャンペーン実施中!

「1. お試し初回半額キャンペーン」「2. 定期初回半額キャンペーン」
お試し初回半額キャンペーンご利用後でも「2. 定期初回半額キャンペーン」をご利用いただけます。

通常価格(全商品共通)

1袋 **3,883**円(税込)

機能性表示食品

イチョウ葉エキス

06

認知機能の一部である記憶力
(日常生活で見聞きした情報を覚え、思い出す力)の精度
や判断の正確さを向上させる※1

※1 イチョウ葉由来フラボノイド配糖体及びイ
チョウ葉由来テルペンラクトン... 健康な中高年者
の加齢によって低下する



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 イチョウ葉エキス

追加栄養補助成分 ホスファチジルセリン /
フェルラ酸 / DHA / EPA /
ビタミンE



こんな症状におすすめ

認知症を予防したい方/最近物忘れが気になる/記
憶力を維持したい/判断力が鈍ってきている

機能性表示食品

有胞子性乳酸菌&セラミド

05

便通の改善に※1
肌の潤いを守る※2
保湿力を高める※2

※1 有胞子性乳酸菌... 便秘傾向の方

※2 バイナッブル由来グルコシルセラミド... 肌が
乾燥しがちな方



内容量 22.02g (367mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 有胞子性乳酸菌 / セラミド

追加栄養補助成分 ヒアルロン酸 / コラーゲン /
ビタミンB6 / プラセンタ



こんな症状におすすめ

便秘ぎみ/外食が多い/肌荒れが気になる/お肌の
乾燥が気になる/お肌に潤いが無い/お肌の保湿を
高めたい

ナンバーサプリ 販売サイト

いつまでも健康に



ウィズメディカ 公式サイト
<https://withmedica.com/>

各種モールでも販売中!

各モール内で「ウィズメディカ」と検索!

Rakuten YAHOO! amazon au Wowma!

※各販売サイトで値段が異なる場合がございます。

機能性表示食品

ルテイン&ゼアキサンチン

07

光のストレスの軽減※1
ぼやけ・かすみの軽減により
くっきり見る力※2を改善
目の黄斑部の色素密度を増やす

※1 ルテイン、ゼアキサンチン...ブルーライトなど
の光のストレスの軽減

※2 ルテイン、ゼアキサンチン...コントラスト感度



内容量 27.6g (460mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 ルテイン / ゼアキサンチン

追加栄養補助成分 メグスリノキ / ブルーベリー /
プロポリス / アスタキサンチン



こんな症状におすすめ

PCやスマホをよく使用している/細かい字を見る
のがつらい/目の奥がズーンと重くなることがあ
る/目の衰えを感じる

安心安全へのこだわり



01



商品開発

本当に良いと 実感できる原材料

ウィズメディカの商品はお客様の健康を支える為に、本当に良いものを厳選した上で実感できる原材料のみを使用し、使ってよかったと思っただけの商品を開発します。

02



安心・安全

日本国内で製造

ウィズメディカの商品は厚生労働大臣が定めた医薬品レベルの製造管理及び、品質管理の基準に準拠した日本国内の工場にて安全管理のもと製造しています。

03



丁寧かつスピーディーに

東京の物流センター から出荷

良い商品を製造するだけでなく、良い商品だからこそ早くお客様のお手元にお届けする為に、日・祝日を除く当日 12 時までのご注文は当日発送できる物流管理を行います。一つ一つ丁寧に梱包し愛情をもって出荷させていただきます。

04



お客様に寄り添う企業

お客様窓口による サポート体制

ウィズメディカでは年末年始を除く 9 時から 21 時までお客様窓口のサポートを行っています。一人一人のお客様を大切に、ずっと一緒に「with」をモットーにお客様に寄り添う対応を心がけます。

定期便料金表

価格はすべて税込み

下記価格表は公式サイトでご購入いただく際の価格表となります。

楽天市場、Amazon、Yahooショッピング、auPAYマーケットでの販売価格は各サイトをご確認ください。

定期コースにお申し込みいただくと、初回は1袋1,942円(税込・送料・手数料無料)でお届けします。22回目以降も通常価格の10%~20%引きの特別価格！さらに送料・手数料無料でご提供します。お得な定期コースは、「毎月1度」、「2ヵ月ごとに1度」、「3ヵ月ごとに1度」の3つのコースですが、与え方に合わせてコースの変更や解約などいつでも承りますのでお気軽に始めてください！

※定期コースの解約・変更などについて左の「お得な定期コースについて」をご確認下さい。

※定期コースの袋数は最大5袋（1商品当たり）までとさせていただきます。

●通常購入

数量	ご購入金額	備考
1袋	3,883円(税込)	送料・手数料別途頂きます

●2ヵ月ごとにお届けコース(15%引き)

数量	半額 初回お届け	15%引き 2回目以降	備考
2袋	3,884円(税込)	6,602円(税込)	送料・手数料無料
	1袋あたり1,942円(税込)	1袋あたり3,301円(税込)	

●毎月お届けコース(10%引き)

数量	半額 初回お届け	10%引き 2回目以降	備考
1袋	1,942円(税込)	3,495円(税込)	送料・手数料無料

●3ヵ月ごとにお届けコース(20%引き)

数量	半額 初回お届け	20%引き 2回目以降	備考
3袋	5,826円(税込)	9,318円(税込)	送料・手数料無料
	1袋あたり1,942円(税込)	1袋あたり3,106円(税込)	

ご利用ガイド

■注文方法について

ご注文はインターネット（当社WEBサイト・公式楽天市場・公式Yahooショッピング・公式Amazon・公式au Wowma!）お電話、挨拶状添付の注文はがきにて受け付けております。

インターネットからのご注文▶

インターネットは24時間いつでもご注文を受け付けております。購入したい商品の「カートに入れる」ボタンを押して、注文画面にすみます。その後は入力フォームに必要項目をご入力いただき、表示される案内に沿ってご注文ください。注文が完了しますと、注文確認後の自動配信メールが届きます。万が一届かない場合には、以下の可能性が考えられます。

- ・メールアドレスが間違っている。
 - ・迷惑メールと間違えられて、迷惑メールのボックスに入っている。
- 以上をご確認のうえ、それでも届いていない場合は、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。
ウィズメディアお客様窓口 0120-25-1525 受付時間 9:00~21:00(年末年始のそく)

電話でのご注文▶

お電話でのご注文の際はホームページをご覧ください、注文する商品をご確認ください。
お決まりになりましたら、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

☎ 0120-25-1525 受付時間 9:00~21:00
(年末年始のそく)

※お電話でのご注文のお支払い方法は、NP後払い、登録済みクレジット決済、代引きのみとなります。

初めてのクレジットカード支払い、楽天ペイ・Amazonペイご希望のお客は当社公式サイトよりご注文ください。

■お支払い方法について

クレジットカード▶

インターネットからご注文のお客のみご利用いただけます。

代金引換(ヤマト運輸)▶

ヤマト運輸の「宅配便コレクト」をご利用いただけます。

商品お届け時に、宅配ドライバーに代金をお支払いください。

手数料：330円※定期コースは無料

NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行)▶

コンビニ・郵便局・銀行・LINEペイで後払いできる安心・簡単な決済方法です。
請求書は、商品同梱されますので、到着から14日以内にお支払いをお願いします。

LINEペイは請求書のQRコードをLINEのQRコードで読み取ることでお支払可能です。

※注意・後払い手数料：220円 ※定期コースは無料

※後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの後払いサービスが適用され、同社へ代金債権を譲渡します。当社および同社は、各社保有する個人情報をサービスの範囲内で相互に提供します。下記のURLから、NP後払い利用規約及び同社のプライバシーポリシーを確認の上、これらに同意して後払いサービスをご利用ください。 <https://np-atobarai.jp/terms/atobarai-buyer.html>

楽天ペイ・Amazonペイ▶

楽天会員とAmazonに登録しているクレジットカードでお支払いが可能です。

楽天ペイはご購入金額に対して1%のポイントも貯まります。

※事前に楽天・Amazonへの会員登録（クレジット登録）が必要です。

■お届け・送料について

お届けについて▶

お届けはネコポス（ご自宅のポストに投函）並びにヤマト運輸宅急便（代引き・時間指定のみ選べます）となります。

※購入数が10袋以上の場合はヤマト運輸の宅急便となります。

送料について▶

ネコポス：220円 ヤマト運輸宅急便：550円 ※定期コースは無料

商品のお届け時期について▶

ご注文いただいたお日にちから3日~5日ほどでお届けします。

■返品・交換について

ウィズメディアでは初めての定期購入のお客様に限り、ご購入後に万が一合わなくても安心の30日間安心返金保証をお付けしています。また、通常購入におきましても、商品の欠陥や不具合による返品・交換は弊社にて送料を負担させていただきます。

返金について▶

返品商品到着確認後、10日以内にご希望口座にお振込致します。

返品・交換連絡先▶

0120-25-1525

所在地：〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川1-9-3 北芝ビル4階



お客様一人一人の健康を「一緒に」＝「with」

私たちウィズメディカは、

お客様一人一人を大切にします。

そしてお客様の健康を支える存在として

「いつまでも健康に」をモットーに

お客様に寄り添ってまいります。

ウィズメディカのグループ会社



株式会社ウィズペティ

ペットサプリメントの販売