

# ウィズメディカ

Withmedica Club

# 倶楽部



紫外線  
への対策

## 今から気をつけたい 「光老化」とその対策について

- 自律神経は春に乱れやすい? その原因と解決法について
- 無理なく行える高血圧対策について

# Vol. 02

## 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 今から気をつけたい  
「光老化」とその対策について
- 08 自律神経は春に乱れやすい？  
その原因と解決法について
- 10 無理なく行える  
高血圧対策について
- 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

# 今から気をつけたい 「光老化」と その対策について

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。

お肌のシミ・シワ・タルミのお悩み...「年齢のせいだからしょうがない」

「遺伝だから」と言い訳をいませんか？

年齢といった「自然老化」の割合はわずか20%、残りの8割はそのほとんどが

「光老化」によるもの、つまりご自身の心がけ次第でコントロールできることなのです！

だとしたらどういう対策をすべきなのか、この場でお伝えいたします。

今から気をつけたい

# 光老化

と

## その対策について

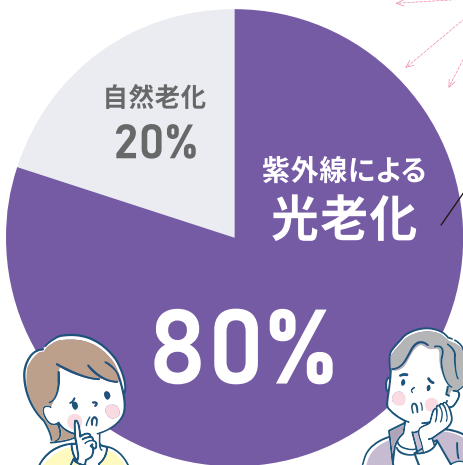
お肌のシミ・シワ・タルミのお悩み...  
「年齢のせいだからしょうがない」「遺伝だから」と  
言い訳をしていませんか？



お肌の老化、  
「もう歳だから」  
で逃げていませんか？

高齢化社会において、お肌のシミ・シワ・タルミで悩まれる方は増えています。が、中には「年齢のせいだからしょうがない」「遺伝だから」などといった理由を出されて何も対策しない方の多いこと。残念ながら肌の老化に関して年齢などによる、いわゆる「自然老化」の割合はわずか20%、つまり2割にすぎません。残りの8割は「ご自身の心がけ次第でコントロールできること」です。言い方を変えると、肌の老化が早いのは、年齢のせいではなく、「ご自身の努力が足りない、あるいは努力する方向が間違っているから、とも言えるのです。では「残りの8割」の要素とは何なのでしょう

紫外線による光老化が80%



年齢といった「自然老化」の割合はわずか20%。残りの8割はそのほとんどが「光老化」によるもの。つまりご自身の心がけ次第でコントロールできることなのです！  
だとしたらどういう対策をすべきなのか、この場でお伝えいたします。



## 「光老化」に御用心!

お顔など日光にさらされる肌の老化、20%が先ほど申し上げた、年齢などによる「自然老化」、そして残りの80%のほとんどが紫外線による「光老化」です。あとは「すすり洗い」などによる摩擦により、シミやシワが生じたり、といったこともありますが、光老化の影響に比べると非常に少ないです。

つまり、「日光に当たらない」ことでお肌を若いままに保つことができるといふことなのです。

例えば、スポーツ選手。サッカーやテニスの選手と、バレーボールや卓球の選手ではどうでしょう、室内で行われるバレーボールや卓球の選手って、みなさん、お肌が白くてモチモチ、ハリがありませんか？

これは体育館でスポーツすること

により「日光にさらされない」そして

動くことで血が巡り、加えて汗をかくことで「肌の湿度が保たれる」

ことによる部分が大いなのです。

「日光に当たらない」生活なんてできない、そうおっしゃられる方もいるかもしれませんが、ですが私は知るべきことを知った上で、納得の上「無理」といつか判断をしていただいたいと思います。これから申し上げることが本当に、全く不可能なことなのか、読まれてから判断いただいても決して遅くないと思います。



## 春夏も「保湿」は大事です!

まず1にも2にも「保湿」です。保湿とはお肌の水分と油分のバランスをちょうど良く保つということです。水分も油分も、つまり油分の多いクリームのみ真剣に塗っても「みずみずしさ」の原動力となる水分が少なくて、干し葡萄のようなお肌になってしまふということです。

皆さん、干し魚と生魚、どちらが火が通りやすいでしょうか。

干し魚ですよ。

皆様のお肌はどうですか？

干し魚になっていませんか？

きちんと保湿するということは何よりも基本、となります。

気温や湿度が上がってくるこの時期、つい保湿が疎かになりがちの方が多いです。真夏でもお肌が

乾燥しているケースは非常に多いですので、暖かい季節でも、油断は禁物です。

ちなみに保湿と聞くと、化粧水や乳液・クリームなど「つけるもの」ばかり目が行きがちですが、洗顔やクレンジングなど「落とす方」も適切である必要があります。

そちら、くれぐれも忘れないでくださいね!

洗いすぎ、落とすすぎの方、非常に多いです。そこで舵取りを間違われてしまうと、その後いくら高い化粧品を使用しても、保湿が追いつかない、などといったことにもなりかねません。くれぐれも「注意」ください。



## 日焼け止めを塗りましょう

保湿がきちんととされていることを前提に、光老化の対策として、やはり一番大事なのは日焼け止めを使用することです。春夏の晴れた日だけでなく、曇りや雨の日でも、秋や冬の寒い日でも、外に出る時は365日いつでも、日焼け止めの必要が必須です。日傘でも、サングラスだけでは不十分です。必ず日焼け止めを塗った上で、併用しましょう。

「シミの治療をしたい」と外来に求められる患者さまは非常に多いのですが、シミの治療するにあたり、シミ治療以上に、正しい日焼け止めの使用を徹底することが必要である、という事実を突きつけられ、愕然とされる方、非常に多いです。そもそも、日焼け対策が甘いのでシミができていくわけで、それを治療

するために、まず日焼け対策を万全にすることです、とお話することが多いです。王道は「ごいません」。日焼け止めをきちんと塗りましょう。

## 手の甲の日焼けには、グローブが有効です

意外と見られている、手の甲の部分。実はお顔や首と同じくらいシミやシワができてやすい部分ですが、こちらのケアはできていますか？手の甲の日焼け止めは、手洗いなどにより落ちてしまったりすることも多い部分です。

ここに對しては、手の甲をカバーし、UVカット効果のあるグローブなどが便利です。最近では手の甲をカバーできるパーカーなども売られていますので、ぜひ活用してみてください。友人曰く「サハラ砂漠でも焼けなかった」そうです。



診察室では「ちゃんと日焼け止めを塗っているのに」を疑います

シミで悩まれている患者さんに日焼け止めを塗りなさい、と話すところやんと塗っています」と返答が帰ってきた時、私は「待ってました」と思います。そして「どう聞きます。」

「お洗濯物は外で干されていますか？」  
そうするとたいがい「はい」という答えが返ってきます。「こちらの思惑通りです。で、どう聞くんです。」

「お洗濯を干される時、取り込まれる時、日焼け止めは塗ってらっしゃいますか？」

だいたいこの質問で「詰み」ます。そう、みなさん、確かにちゃんと日焼け止めを塗られる方は多いんですよ、出かける時は。

なのですが、実際紫外線に当たって

しまうのは、「こうした」生活のちょっ  
とした時」なんです。

お洗濯物を干したり、取り込んだり  
のたかだか数分のために日焼け止  
め、まあほとんどの方が塗られてい  
ないです。

1日のうち数分であっても、それが  
毎日、365日積み重なるとうん  
りますか？私は恐ろしくて考えたく  
もないです。

ちなみに私、洗濯物はいかなる時も  
全て部屋干ししています。

同類のケースで、日中ちょっとコン  
ビニへ、お買い物へ、という時に日焼  
け止めを塗らず「丸腰」ででられる  
方も多いです。

私からすると自殺行為にしか思え  
ません。

私はいつも日が沈んだ夜以降に買  
い物に出かけます。

## 「飲む」日焼け 止めの効果やいかに

どんなに日焼け止めをきちんと塗っ  
ていても、汗で落ちてしまったり、服  
やマスクでこすれて取れてしまっ  
りなどといった「アクシデント」はつ  
きものです。

それにより「日焼け止めをかくぐ  
って日焼けしてしまった」ことによ  
るダメージを最小限にしてくれる  
のが「飲む日焼け止め」なのです。

ニュートロックスサン含有のものが  
非常に有名ですが、「こちらを日焼け  
止めと併用することによって、日焼  
けによるダメージや光老化をさら  
に少なくすることができます。

あくまで日焼け止めとの併用が前  
提、となりますので、くれぐれも注  
意くださいね！

以上、この時期知っておきたいお肌  
の「光老化」対策について、お届けい  
たしました。いかがでしたしょう  
か。  
いきなり全部とはいかなくても、こ  
れならできそう、という部分があり  
ましたら幸いです。



おすすめ商品

### NUMBER SUPPLEMENT 05 | 有孢子性乳酸菌&セラミド

#### 便通の改善に / 肌の潤いを守る / 保湿力を高める



機能性関与成分の有孢子性乳酸菌 (Bacillus coagulans SANK70258) が含まれます。有孢子性乳酸菌 (B.coagulans SANK70258) は便秘傾向の方の便通を改善する機能が報告されています。またパインナップル由来グルコシルセラミドが含まれます。パインナップル由来グルコシルセラミドには、肌が乾燥しがちな方の肌のバリア機能 (保湿力) を高め、肌の潤いを守るのを助ける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「ヒアルロン酸」「コラーゲン」「ビタミンB6」「プラセンタ」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認定工場で作っています。



# 春に感じる眠気やだるさ 自律神経は春に乱れやすい？ その原因と解決法について

「春は眠くてだるい」「朝起きられないし、憂鬱な気分」と感じていませんか？  
これは自律神経が影響している可能性があります。  
今回は、なぜ春にだるくなってしまうのか、原因と解決法をご紹介します。

薬剤師 齋藤 希美

## 春に眠気やだるさを 感じる原因

まず春の特徴について、2つご紹介します。

### ○気候

春はポカポカ陽気の日もあれば、冬に戻ったかのような寒い日もあり、寒暖差が激しい季節です。また、快晴だったのにいきなり強い風が吹くなど、気圧の変動が激しいことも特徴的です。

### ○ストレス

春は新生活の季節です。新しい環境には少なからずストレスを感じます。令和2年度の厚生労働省の健康実態調査では、72.1%の方は常にストレスを感じているという結果が出ております。4月から新入社員が入ってきたり、業務体系が変更されたりと、環境の変化にストレスを感じる方が多くいらつやいます。このような周りの環境の変化により、自律神経が乱れやすくなることで、眠気やだるさが現れます。

引用：令和2年度 健康実態調査（厚生労働省）

## そもそも自律神経とは？

自律神経とは、自分の意思に関係なく、周りの刺激に反応して、体の機能を調整するバランスーです。さらに、体を興奮させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経に分けられます。

例えば、運動をして脈拍が上がったり汗が出るのは交感神経の働きで、夜眠くなるのは副交感神経の働きです。

この二つの神経がバランスよく働くことで、人は健康に近づくことができます。

## 自律神経が 乱れると現れる症状

では、自律神経が乱れるとどんな症状が現れるかについてご紹介します。

### ○全身症状

だるい、眠れない、疲れが取れないなど

### ○精神的症状

イライラ、不安感、情緒不安定など

### ○器官的症状

頭痛、動悸、息切れ、下痢、便秘など

特に女性は、女性ホルモンの影響で自律神経が乱れる可能性が高いです。

生理中や更年期障害で、ほてり・頭痛・感情の起伏が激しい・やる気が出ないなどの症状が出るのは、自律神経が乱れたことによる影響です。

## 自律神経を 整えるためにできること

自律神経を整えるには、交感神経と副交感神経の働く比率を同程度にすることが一番大事です。

例えば、夜ふかしして起きている時間が長いと、交感神経が働き過ぎてしまうこととなります。また「自身は休憩時間だと思っけていても、スマホなどディスプレイを長時間見ていると、交感神経が働くこととなります。これでは、実際のところ、体は休まっています。

前述したように、自律神経は自分の意思で調節できるものではありません。次の章から、自律神経を良い方向に導ける具体的な解決法をご紹介します。



## 解決法1 太陽の光を浴びる

自律神経のバランスを整えるには、起床時の交感神経と副交感神経の切り替えを促して上げることが大切です。

睡眠中は副交感神経が働いていきます。起床時にカーテンを開けて、朝日を浴びることで交感神経が働き始めます。

また太陽の光は、体内にあるビタミンDを活性化させると共に、セロトニンを増やします。ビタミンDは骨を強くする脂溶性のビタミンで、セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、気持ちを落ち着かせてくれるホルモンです。ぜひ積極的に太陽の光を浴びて、体に良い影響を与えましょう。

## 解決法2 起床時にコップ一杯の水か白湯を飲む

これは、腸の働きに大きく関与しています。

腸の運動は副交感神経が働くことで活発になります。つまり、起床

時にコップ一杯の水か白湯を飲むことが刺激となり、副交感神経が働き自然な排便を促せます。

逆に、緊張やストレスが積み重なると交感神経が働くため、腸の運動は低下して便秘となる可能性が高いです。

このように腸と自律神経は密接に関係しているので、規則正しい食生活で腸内環境を良好に保つことも自律神経を保つことに繋がります。

## 解決法3 しっかりと睡眠をとる

朝スッキリ起きられるように、睡眠時間を確保し、睡眠環境を整えることが大切です。

ストレス解消のために夜ドラマなどを見て夜ふかししてしまうのは、悪循環です。

厚生労働省の睡眠指針では睡眠時間は6〜8時間確保すること、就寝3〜4時間前のカフェインを制限することなどを勧めています。こういった工夫を意識的に行うことで、自律神経を整えることに繋

がります。

引用：平成26年 健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）

## まとめ

今回は、特に春に起こりがちな自律神経の乱れの原因と解決法についてご紹介いたしました。

解決法としては

- 太陽の光を浴びる
  - 起床時にコップ一杯の水を飲む
  - しっかりと睡眠をとる
- 以上の3つを挙げました。

季節的に体がだるく感じることや、疲れが取れにくいことはありますが、毎日正しい生活習慣を続けることで、疲れにくい身体づくりができます。

ご参考になれば、幸いです。

おすすめ商品

## NUMBER SUPPLEMENT 06 | イチョウ葉エキス

### 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



機能性関与成分の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が含まれます。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は、健康な中高年者の加齢によって低下する、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「ホスファチジルセリン」「フェララ酸」「DHA・EPA」「ビタミンE」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。



# 日本で悩む方が多い高血圧。 無理なく行える 高血圧対策について

血圧が高めの場合は早めに対処しておきたいですね。  
今回は無理なく取り組める高血圧対策を紹介します。

フードスペシャリスト 松下怜渚

日本では高血圧に悩む方が多いですが、主な原因は生活習慣にあります。つまり、生活習慣を見直せば、病院や薬だけに頼らなくても、高血圧の改善にも期待することができます。高血圧を放置してしまうと、脳梗塞をはじめ、心筋梗塞、大動脈瘤、腎硬化症などの病気に繋がる恐れがあるので、血圧が高めの場合は早めに対処しておきたいですね。今回は無理なく取り組める高血圧対策を紹介します。

## 塩分の摂取量を減らす

高血圧対策の定番ではありませんが、塩分には血圧を上げる作用があるため、塩分の摂取量を減らしましょう。

減塩すると味が薄まり、食事が美味しくなくなってしまいそうです。味が付けには魚介、お肉、野菜の出汁を活かしたり、ドレッシングの代わりにオリーブオイルやビネガーを使ったり、工夫次第で美味しく食べることは可能です。日本では毎日お味噌汁を飲む人が多いですが、実はお味噌汁も昆布

や鰹節から出汁を取れば、それだけで美味しくなり塩分を多く含む味噌を使う量を減らすことができます。手抜きだけど出汁を取った美味しいお味噌汁の作り方を紹介します。

お湯に昆布と鰹節を入れ、強火で沸騰させます。5分ほどすると部屋中に出汁のいい匂いが広がるので、中火にします。次に、昆布や鰹節は鍋に残したままお味噌汁の具材を入れ、最後にお味噌を溶いて終わりです。

出汁に使った昆布や鰹節は具材として一緒に食べることができるので、一口サイズに切ってから入れるのがおすすめです。朝お味噌汁を作る場合であれば、料理の最初に出汁を取り始めれば、準備している時間内に美味しいお味噌汁が作れるのでぜひ試してみてください。手抜き代わりに美味しく、びっくりすること間違いなしです。

その他にもインスタント食品は控えて、極力自炊をしましょう。インスタント食品にはたくさん塩分

が含まれているため、食べ続けることで知らず知らずのうちに濃い味に慣れてしまいます。自炊をすることで「これくらいの調味料の量だとこれくらいの濃さになるんだ」というのをまずは知ることが大切です。

どうしてもインスタント食品に頼る場合には、インスタント麺であればスープは残す、お弁当であればソースやタレなどは全部かけない、など意識してみましょう。

## 野菜、果物、海藻を積極的に取る

野菜や果物、海藻には血圧を下げる効果があります。そのため積極的に摂取することをおすすめしますが、中でもカリウムが含まれているとより効果が期待ができます。

野菜だとほうれん草、ブロッコリー、枝豆、果物だとバナナやメロンに多く含まれています。火を通すとせっかくの栄養素が逃げてしまいますので、生で食べられるものはなるべく生でいただきますように。

## 運動習慣

ウォーキングなどの軽い有酸素運動は高血圧対策には非常におすすめです。なぜなら有酸素運動を行うことで、体に酸素を運ぶために血管が広がり、血圧を低下させてくれます。また、汗をかくことで余分な塩分が体の外へ排出されます。これまで運動してこなかった方は、一度お医者さんに相談してから取り組むようにしましょう。ハードすぎる運動は逆効果のため、「ややきつい」と感じる程度で30分が目安です。

## よく寝る

意外かもしれませんが、しっかりと睡眠を取ることは高血圧の対策に非常に効果的です。なぜなら睡眠不足により疲れが溜まってくると、体の機能が十分に発揮できなくなることで、血圧をコントロールしにくくなります。また起きている時間は活発に動く交感神経が優位になることで血圧も高くなります。そのため、睡眠時間が短くなると必然的に血圧が高い時間が長くなってし

まいます。ベッドに入ってもなかなか寝付けない方は、寝る2時間前にはスマホやテレビの電源を切り、脳をおやすみモードにしましょう。代わりにストレッチや読書などをすることで自然な眠気を誘導し、質の高い睡眠へ導いてくれます。

## たばこ、飲酒の頻度を減らす

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮し、血圧を上げる作用があります。そのため高血圧の方には禁煙をおすすめします。とはいえ、いきなりゼロにするのは難しいので、まずは前日より一本減らす、翌週にはもう一本減らす、というように段階的に減らしていきましょう。たばこを吸いたくなったらガムやタブレットを口に入れたり、うがいや歯磨きをしたり、他の方法で口の寂しさを紛らわしましょう。またお酒も同様のことが言えます。アルコールには血管を広げる作業があり、一時的には血圧を下げてくれますが飲酒が習慣になると血中濃度が下がり、血管が収縮するので結果として血圧を上昇

させてしまいます。またお酒のおつまみには塩分が多く含まれるため、晩酌が習慣になっている場合は飲む量、頻度を少しずつ減らしていきましょう。お酒を飲みたくなったら代わりに炭酸水がおすすすめです。ジュースは砂糖を多く含むため、お酒の代わりにジュースが習慣になると別の不調や病気の引き金となってしまいます。

## まとめ

高血圧対策を5つ紹介しましたが、いかがでしたか？どれも今日から取り組めるものばかりですよ。日々の生活の中で少し意識すれば、病院や薬に頼らず、自力で改善していくことも可能です。高血圧だからラーメンは食べない、夜更かしはしない、お酒は飲まない、と徹底的に取り組むとストレスが溜まり、その反動でリバウンドしやくなります。そのため、ラーメンは月1回まで、金曜日だけ夜更かしOK、飲み会ときだけお酒を飲み、家では飲まないなどメリハリが大切です。まずは2週間、できそうなことから無理なく続けてみましょう。

## おすすめ商品

### NUMBER SUPPLEMENT 04 ルテオリン&ギャバ

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



本品にはルテオリンが含まれます。ルテオリンには尿酸値が高めな方の尿酸値を下げる機能が報告されています。本品にはGABAが含まれます。GABAは、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能があることが報告されています。GABAは、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する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「イソフラボン」「ゴマペプチド」「アンセリン(フィッシュペプチド)」「田七人參」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 ヒハツ由来ビベリン類...冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整える ※3 ヒハツ由来ビベリン類...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 /

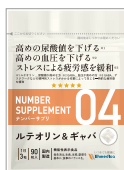
機能性表示食品

### 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

便秘が気になる/外食が多い/肌荒れが気になる/お肌の乾燥が気になる/お肌に潤いが足りない/お肌の保湿を高めたい

ナンバーサプリー 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し、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WEB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