

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine

39 DRUG
皆様のサポート係になります。

2019
夏号

¥0
ご自由にお持ちください
Take Free

アンケートに答えて
お買物券をもらっちゃおう!
見本 ¥300
詳しくはウラ面をご覧ください。



ドクターに聞きました!
高齢の親が通院できなくなったら...
地域包括支援でサポート
高齢者の「在宅医療」
特集1 キレイな肌で夏を迎えよう!
二の腕・かかとケア
特集2 ちょっと近くまで!
その10分の汗対策

お客様さま
表紙モデル募集中
ドラポポ!からもご応募できます!
小学生以下の元気なお友だち2~3名さま。
1グループでお申し込みください。
知照希望のお子さま全員のご氏名・年齢と全身写真および、保護者様のご氏名・ご連絡先の住所・電話番号をご記入の上、下記の宛先からご応募ください。
〒801-0825北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
株式会社サンキュードラッグ 読む救急箱「表紙モデル募集」係
※応募いただいたお友だちは必ずご返信いたしますのでご了承ください。また、応募希望は採用の方のご連絡のみとなります。

サンキュードラッグマガジン読む救急箱

株式会社サンキュードラッグ7月1日発行
電話番号093-341-3111(代)

Take Free

アンケートに答えてもらっちゃおう!
見本 ¥300
後日抽選で50名様にサンキュードラッグからお買物券500円分をプレゼントいたします。
※お買物券のご利用にあたっては調剤専門店を除きます。

社長コラム
様々に大切な情報満載の「読む救急箱」ですが、今回は私の「夏のおすすめアイテム」をご紹介します。もうすぐ暑い夏!会社や学校に着くまでには汗びしょりになってしまいます。「みっともない」と身だしなみが気になったり、「後から臭うのでは」と心配になります。そんな時に常備しているのが「シャツミスト(5ページ)!効果は10分くらいしか持続しないのですが、朝ゴミを出して車までの5分、駅まで、取引先までの10分ならば、とっても涼しく汗も出ません。要は、その時間さえクリアすれば良いのです。私は、家には大サイズ、バッグには携帯用を常に持ち歩いており、親しい友人たちは「シャツミストこそ平野の夏の香り」と言われています。女性にお奨めなのは汗わきパッド!汗ジミがでず、デオドラント効果もあるのはもちろんですが、実は、夏の女性の薄手の衣類を度重なる洗濯で傷めないという、隠れたメリットも!夏は行動的で楽しい季節でもあります。ちょっとした工夫で、快適に楽しんでいただければと思います。
(株)サンキュードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二

お買物券を 50名様にプレゼント!
抽選で
8/31(土)まで
下記のアンケートをご記入のうえ、サンキュードラッグ各店舗のレジスタッフにお渡しいただくか、左記のQRコードからご応募ください。
※この応募はお一人様1回に限ります。また当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

サンキュードラッグマガジン「読む救急箱」へのご意見をお寄せください。

■ 内容の良かったページを教えてください
 ドクターに聞きました 二の腕・かかとの肌ケア 10分のあせケア
 スマイルクラブ 夏の温活 薬剤師に聞きました
 漢方つむぎ堂 熱中症対策 ペット情報局 育児相談会

■ 読面はいかがでしたか? ■ 次号もご覧になりたいと思いますか?
 読みやすい 読みにくい 読みたい どちらでもない

■ ご利用の店舗はどちらですか? _____ 店

■ 本誌をご覧になり、実際に購入したい(購入した)商品がありましたら種類をお聞かせください

■ 希望の記事テーマや気になる事、または店舗で式になる商品などありましたらお知らせください!

サンキュードラッグポイントカード「マリカ」裏面の会員コードをご記入ください。
 9 2 0 1 0 0 _____
 〒 _____
 ご住所 _____
 お名前 _____ 年代 19歳以下 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳以上

ひとは先生の
風水コラム
ジメジメ・ムシムシした季節が始まりましたね!でも、暑いからと言って「日中エアコンを入れて窓を閉めっぱなし...」という毎日ではありませんか?でも実は、家や体、心には「気の滞り」が蓄積されていくのです。「ドラゴンタイム」という言葉をご存じですか?辰の刻、つまり午前7時~9時のことです。この「ドラゴンタイム」に流れる気はエネルギーにあふれています。夜の間に溜まった悪い気を窓を開けて入れ替えるように心がけてください。
新鮮な気を取り入れる。これが毎日簡単にできる開運アクションです。
朝を制する者は1日を制する。家にも体にも、エネルギーに満ちた新鮮な気を循環させて、気持ちの良い1日をスタートさせましょう!

風水・九星気学アドバイザー
算命学アドバイザー
秋吉ひとは先生

お客様各位
北九州ホームレス自立支援募金のご報告
大切なお客様より募金いただきました金額
□募金期間 2019年2月9日~5月10日まで
募金額 139,417円
弊社上乗せ金額 139,417円
今回のNPO法人 旭東(北九州ホームレス支援機構)への寄付金
寄付金額 278,834円
(お客様からの募金額と同額を弊社より寄付)
累計金額
寄付金総額 寄付回数50回 14,754,560円
(皆様方からの寄付は、3ヶ月に一回取りまとめ寄付・報告しております)
皆様方からの多くのご寄付に励み、心より感謝申し上げます。弊社では、今後も募金活動を進めてまいりますので、皆様方へ引き続きお力添え願います。

ドラポポ! アプリ 好評配信中!!
ダウンロードはこちら
お得な情報を見逃さない! 通知機能がついて
ドラポポ! アプリで入会できます!
※これまでと同メールアドレスとパスワードでログインでき、新着でご登録なおの手続きは不要です。また、これまでに申込み中のサンプルやキャンペーンもそのまま引き続き可能です。

※本誌に掲載しております表示価格は店頭通常価格となります。一部価格が変動する場合がございますので予めご了承下さい。
〈次号の発行は10月上旬の予定です〉



高齢の親が通院できなくなったら…

地域包括支援でサポート

高齢者の「在宅医療」

人生100年時代が到来。超高齢化を背景に、日本の高齢者医療は長期入院から在宅医療への転換が図られています。多くの人は「もし自分が要介護状態になったら自宅で療養したい」と答えますが、反面、「家族の負担や独居生活が不安」という声も…。本人も家族もいきいきと暮らせる在宅医療とは――。

鷗木医院の鷗木秀明先生に伺いました。

Q そもそも「在宅医療」とはどういうものですか。どういうときに受ける医療なのですか？

A 在宅医療とは、医師や看護師が自宅で療養する患者さんを訪問して、必要な医療サービスを行う新しい医療のかたちです。入院、通院と並んでこれからの日本が増えていく「第3の医療」と呼ばれています。

在宅医療は病状によって通院が困難になったときに検討されます。例えば、

末期がんなどの重篤な病、身体の障がいや外出が難しい場合など様々なケースがあります。多くの人にとって今後身近になるのが「高齢者の在宅医療」でしょう。重度の介護状態や認知症が進行した場合などに通院から在宅医療へ切り替えます。また、現在は、ひと昔前と違って長期入院が難しい時代になっているため、通院ばかりでなく入院から直接在宅医療へ切り替わる場合も少なくありません。

Q もしも親が通院できない状態になったとき、在宅医療の判断や相談はどうすればいいのですか？

A 通院・入院から在宅医療へ切り替える判断は基本的に主治医が行い、ご本人やご家族へ相談します。ただ、高齢者の在宅医療は医療だけでなく、介護の問題が切り離せません。自宅で生活するうえで食事や入浴など、どのような支援が必要なのか、そこには介護の専門家が重要です。そこで、医療と介護を結びつけ、患者さんを包括的にサポートする体制づくりが進められています。その窓口の一つに「地域包括支援センター」があります。

地域包括支援センターは行政が各地

域に設置している公的な機関で、介護が必要になったとき最初に頼りにできる総合相談窓口です。センターでは保健師やケアマネージャーなど、専門知識を持った職員が常駐し、近い将来、介護状態になる恐れがある高齢者を対象に身体状況の悪化を防ぎ自立した生活が継続できるように介護予防を目的とした支援を行っています。

そのため地域の医師、訪問看護師、ヘルパーなど医療、保健、介護分野の専門家から地域住民まで幅広いネットワークを作り、そこで暮らす高齢者の課題解決を行っています。

決やサービス調整にのぞみます。

その地域に暮らしている高齢者や家族、近隣住民に困ったことが起きたとき、そこに相談すれば様々なサービスを駆使して解決してもらえというのがセンターの存在意義なのです。

一方で、入院から在宅医療に切り替える場合は、病院に設置されている「地域医療連携室」(※病院によって呼称が異なる場合があります)が相談窓口です。社会福祉士や保健師なども所属しており、病院と医療・介護の多職種スタッフとの懸け橋になってくれます。

Q 在宅医療ではどんなことが行われるのですか？

A 患者さんの状態によりですが、基本的に医師の訪問は月2回程度です。チーム医療はスタッフが代わるがわる患者さんを訪問して健康状態を見守るので、何か問題があれば随時、各スタッフから医師に報告が上げられます。例えば、薬の管理をしている薬剤師から「薬の飲み残しが多いようなので、服用回数を減らせる薬に変更してはどうか」という相談があれば、医師が即座に対応。連携体制を敷いていることで患者さんを多角的な視点でサポートできるわけです。

こうした多職種のスタッフがよりスムーズに連携できるように、医師会が中心となって定期的な勉強会や研修会を行い、在宅医療の理解を深めています。

Q 一人暮らしの高齢者でも在宅医療は受けられますか？

A もちろん独居の方も在宅医療を受けられます。高齢者の独居は引きこもり状態に陥ることも課題ですから、介護士や看護師らが代わるがわる訪問する

在宅医療はそれを回避する意味でも有効といえます。

在宅医療は患者さんにとって、住み慣れたわが家で暮らす安心感、できる範囲のことは自分でする充足感、家族をはじめ人との交流から生まれるいきがいに、たくさんさんのメリットがあります。患者さんを訪ねたとき、私がかみ最初にするのは診察ではなく世間話です。なんともない会話ですが、医師の顔を見ると安心するのか、認知症が進んでいる方もニツコリと笑顔を見せて話してくださいます。いきがいがいい、やりがいがいい、人との交流がいかに大切かを思い返す瞬間です。

Q 両親が間もなく後期高齢者になります。どんな心構えが必要ですか？

A 団塊の世代が後期高齢者に達するのは2025年といわれています。今後、日本の高齢者医療は間違いなく在宅医療に舵を切っていくので、まずは関心を持つことではないでしょうか。テレビなど様々なメディアが伝える「高齢者の在宅医療」や「地域包括支援」の現状を自分事として捉えること。親はいつの間にか年を取っているものです。まずは高齢者医療に関心を持っていただければと思います。

入場無料

健康セミナーのお知らせ

専門の医療チームがサポートする時代へ
「高齢者の在宅医療とは？」

日時 2019年9月28日(土) 14:30開演(予定)

場所 門司赤煉瓦プレイス
北九州市門司区大里本町 3-11-1

定員 80名 定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

●お問い合わせは
サンキュードラッグ 健康セミナー事務局 tel.080-9422-7337 まで
お問い合わせ受付時間：平日(月～金)9:00～17:00

プロフィール

【主な勤務先】長崎大学医学部卒業、産業医科大学第3内科入局、産業医科大学大学院、産業医科大学助手、産業医科大学講師、医療法人西会昭と病院副院長、医療法人西会昭と病院院長、医療法人鶴山会宮崎病院(内科)勤務を経て2009年に医療法人鷗木医院を創業

【資格】医学博士、日本消化器内視鏡学会専門医、日本肝臓学会認定肝臓専門医、日本消化器学会消化器専門医、日本内科学会認定医、日本糖尿病協会登録医

医療法人 鷗木医院
北九州市門司区社ノ木 1-15-7 ☎093-371-2015



鷗木 秀明 先生

美肌
応援

キレイな肌で夏を迎えよう!

薄着の夏が
やってきた!



二の腕のブツブツ やかかとケア!

暑くなってくると避けて通れない肌の露出。今回は、パーツ別のお手入れ方法と、ケアアイテムをご紹介します!

二の腕ケア



二の腕などのブツブツをすべすべ肌に
気になる二の腕などのブツブツを治せる、クリームタイプの塗り薬。ブツブツの原因である毛穴に詰まった角質を、軟らかくして、ブツブツを治していきます。

小林製薬
ニノキュア 第3類医薬品
30g (本体価格) 1,099円 (税込) 1,186円



かかとケア

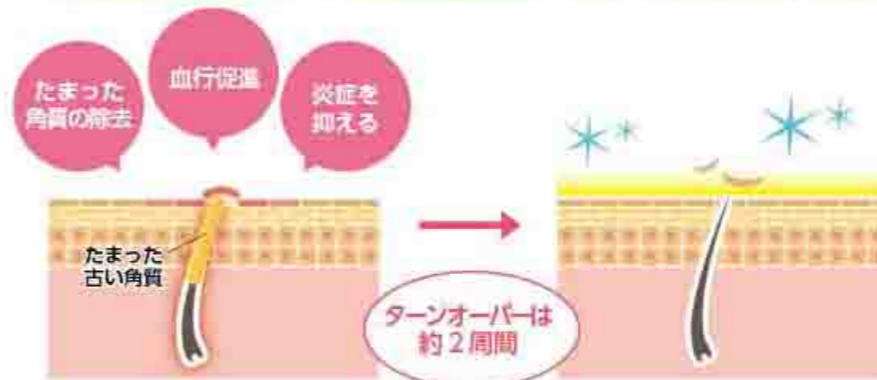
気になるブツブツの原因は、毛穴に詰まった角質!

ブツブツ・ざらざらの原因



二の腕にできるブツブツは、「さめ肌」とも呼ばれ、赤みがでることもあります。主な原因は、肌の代謝(ターンオーバー)の異常です。毛穴に古い角質がたまることで、毛穴が詰まり、皮膚の表面にブツブツができてしまうのです。肌はざらざらになり、毛穴の周りで炎症を起こす場合もあります。皮膚が乾燥しているとブツブツが悪化しやすいので、十分に保湿しましょう。

ブツブツケアのポイント! 「たまった角質の除去」・「血行促進」・「炎症を抑える」



角質層の代謝改善(ターンオーバー)の周期は一般的に約2週間です。二の腕などのブツブツを改善するために、まずはじめにおこなうのは、保湿とともにたまった角質の除去です。それと合わせて、角質だまりの原因である肌の代謝を正常化させるための血行促進。さらに、赤み改善のために炎症を抑えることです。「原因がわからないから...」、「遺伝的なものだから...」と諦めてしまわずに、まずは2週間、この3つのケアを試してみましょう!

ワキのケア



ワキの黒すみをケアして魅せるワキへ
ワキの皮ふは薄くデリケートなため、ワキ剃りや衣類による摩擦などの刺激により、色素沈着が起こって黒ずみになります。ワキレホワイトはワキの黒ずみサイクルを絶ち、透明感のあるワキへ導きます。



メンソレータム
ワキレホワイト
20g (本体価格) 1,098円 (税込) 1,186円

ツルスベ素足の「削らない」かかとケア



足裏が乾燥して硬くなり、ガサガサ...。ベビーフットは足裏の角質を削らずにケアできる柔軟パックです。履いて、浸して、洗い流すだけで、古い角質を柔軟化します。

リベルタ
ベビーフットイージーパック
(本体価格) 1,600円 (税込) 1,728円

剃らない! 抜かない 肌に優しいアプローチ

剃りたくない方には、脱色や除毛がおすすめ。肌にやさしい敏感肌用です。

エピラット
脱色クリーム・除毛クリーム
脱色クリーム 55g (本体価格) 999円 (税込) 1,078円
除毛クリーム 110g (本体価格) 949円 (税込) 1,024円



傷あと・やけど跡・毛穴の荒れに!

気になる傷あとややけどのあとに



小林製薬
アットノン 第2類医薬品
15g (本体価格) 1,280円 (税込) 1,382円

ムダ毛処理の肌トラブルに



小林製薬
ケアノキュア 第2類医薬品
20g (本体価格) 1,280円 (税込) 1,382円



角質をためない!

この腕にも使える重曹スクラブ!

いちご毛穴鼻ケアで人気の重曹スクラブは、実は二の腕にも使えるんです! 重曹パウダーが角栓をしっかりと除去!



毛穴撫子
重曹スクラブ洗顔パウダー
100g (本体価格) 1,200円 (税込) 1,296円

リシャンベビー
薬用桃の葉ローション
500ml (本体価格) 899円 (税込) 970円

スクラブでケアしたあとはしっかりと保湿をしましょう。桃の葉ローションは薬用でニキビ・肌荒れ予防におすすめです!

お出かけ前の対策で素肌美人!

紫外線・虫刺されの予防



花王
ビオレ UVアクアリッチWエッセンス
(本体価格) 799円 (税込) 862円

虫よけパウダースプレー
200ml (本体価格) 399円 (税込) 430円

日頃の対策

虫刺され跡を残さない為には、まず虫に刺されないように注意すること! 対策は簡単! いつものUVケアの上からスプレータイプの虫よけをシュッと振るだけ! パウダータイプのスプレーなら肌がベタつかず、さらさら状態をキープできます!



もう汗ジミ、気にならない！
その日の服に合わせてチョイス

もう汗ジミを気にしたくない！もっとおしゃれを楽しみたい！
そんな方は、いつもの脇汗対策に、あせわキパットRiffと一緒に
使いましょう。服の色に合わせて、ベージュ、ホワイト、ブラック
のカラーラインナップをお選びいただけます。



小林製薬
Riffあせわキパット
20枚 各種 (本体価格) 459円 (税込) 495円



間違いでした...
近くだから大丈夫
そう思ったのが、

いつでも
ひんやり! COOLスプレー

シャツ
ミスト

運動・通学
レジャー
アウトドア

消臭
除菌

スプレー後、乾いてから着るのが効果的!



お土かけ前！
衣類にスプレーするだけで
爽やかな清涼感！汗をかいた
たびに気持ちいい清涼感が得ら
れます。衣類についた汗のニオイ
を消臭・除菌。ケール成分配合。
アイスノンシャツミスト
300ml (本体価格) 699円 (税込) 754円



Biores
たっぷりの
クレンジング液が
ニオイの原因を一掃！
洗っても残りがちなニオイの元とな
る汗・皮脂・古い角質。特に皮脂は、
足指・ワキ・耳裏に残りがちです。
たっぷりクレンジング液がすみずみ
までいきわたり、汚れを浮かします。
ドラボン!ページも
見てね!
Biores ディープクリアシート
10枚 (本体価格) 499円 (税込) 538円



汗吸着
パウダー

汗 油分

汗吸着パウダーが汗取りパッド効果
で汗を吸収。さらに、粉末を油分で密
着させることで、汗で濡れるのを防ぎ
ます。ニオイ菌を抑え、ワキ・首筋・胸
元・背中など、全身の汗のニオイや体
臭をしっかり防ぎます。
エフティ資生堂
Agデオ24 パウダースプレー無香性
180g 各種 (本体価格) 769円 (税込) 830円



数量限定の
ひんやりタイプ!
数量限定!
ひんやり
スプレー

朝ぬって夜まで続くちもち、汗・ニ
オイに強く制汗デオドラント。手帳
に塗れるひんやりスティック。ハッ
カ油入りでひんやり感が続きます。

デオナチュレ
ちよい冷え続くソフトストーンW
20g (本体価格) 699円 (税込) 754円



足の汗・ニオイを
長時間ブロック!
サラッとした使用感が乾きやすいから、
時間のない朝でも使いやすい。

ライオン
Ban汗ブロック足用ジェル
40ml (本体価格) 899円 (税込) 970円

駅まで 買物へ
「ちょっと 近くまで」
その10分の
あせ 対策



スキンケアまでできる
くずれ防止下地
SPF25・PA+++
過剰な皮脂や汗をぐんぐん吸収。
肌をうるおいで満たしながら、乾きを感じし
て水分を保持・放出します。肌の水分バランス
と皮脂をコントロールするセンサー効果で、
スキンケアしながら皮脂崩れを防ぎ、快適な
美肌が続きます。
資生堂 マキアージュ
ドラマティックスキンセンサーベースEX
25ml (本体価格) 2,600円 (税込) 2,808円



洗濯におすすめ!



携帯におすすめ!

合成繊維についた落ちにくい
ニオイのもとを強力洗浄!

スポーツウェア・浴衣類・作業着などの服におすすめ!
運動後の頑固な汚れやニオイまで真っ白さやがに洗い上げ
ます。しつこい汚れも強力洗浄。ドラボン!ページも
見てね!

しつこい汚れも強力洗浄!

P&G アリエールジェルプラチナスポーツ
本体 750g (本体価格) 449円 (税込) 484円 詰替 720g (本体価格) 399円 (税込) 430円



汗専用
柔軟剤

汗・皮脂臭専用!
汗だくのスポーツウェアにも

肌着 スポーツウェア 枕カバー
デオドラント成分が衣類全体を覆うから、
汗・皮脂臭まで徹底的に防ぐ!

花王
ハミングファイン デオドラントEX
本体 540ml (本体価格) 369円 (税込) 398円 詰替 450ml (本体価格) 229円 (税込) 247円

ふいた瞬間
肌温度 -3℃

ふいた瞬間から熱を逃しま
す。シート1枚で全身をふ
くことができる大きさです。

花王
ピオレ冷シート 無香性
20枚 (本体価格) 429円 (税込) 463円

メイクの上から
テカリを抑える!

ベタつき吸着ファイバーが
メイクを崩さず汗と皮脂を
取り除きます。

シートに含まれた
たっぷりの化粧水で
みずみずしい肌へ。
(アルコールフリー)

花王
ピオレ
メイクの上からリフレッシュシート
12枚 (本体価格) 299円 (税込) 322円

ずーっと殺菌して
1日汗をニオわせない!

すぐに乾いて
たっぷりにくい!
ロールオンタイプ
ワキにおすすめ!

ワキ・耳裏、
首まわりに直に
塗り込む
エッセンスタイプ

花王
ピオレデオドラントZ ロールオン・エッセンス
ロールオン 40ml (本体価格) 800円 (税込) 864円
エッセンス 30g (本体価格) 800円 (税込) 864円

夏の温活

手足もポカポカ

「職場や電車の冷房」が
つらいあなたへ——。

夏の暑さや通勤電車やオフィスでの過冷房、それに加えて夏場の多湿といった外部環境のストレスにより自律神経の機能が低下し、体温調節障害や血行障害を生じることがあります。

特に、冷房が効いている室内に長時間いると血行障害から、体が冷えすぎてしまいます。その結果、食欲不振、不眠、倦怠感などの症状、つまり「夏バテ」になるのです。

夏の疲れ、冷え、ストレス対策には体を温めること。特に入浴に効果があります。

入浴の3つの物理作用(温熱、水圧、浮力)が効果的に働き、夏の疲れ、冷え、ストレスの解消につながります。

ぬるめ(38℃前後)の湯にながめに入ること、副交感神経の働きにより、リラックスできます。入浴効果を高めて血行を促進する入浴剤を利用したり、翌日に疲れを持ち

越さないように炭酸系の入浴剤でリフレッシュするのもおすすめです。

入浴剤を活用することで、より温浴効果が高められ、疲れ解消につながります。

毎日の生活の中で、明日に向けてエネルギーを充填できる時間を持つことはとても大切です。より健康な心と体でいられるよう、毎日のお風呂の時間を、疲労回復と賢いひと時として楽しみましょう。



SNSで話題の商品!

BARTH

炭酸系入浴剤の多くは、重炭酸イオンが2~3割程度しか湯中に溶け込まないとされていますが、BARTHは重炭酸イオンを8~9割もお湯の中に溶け込ませることを実現しています。そのために、「BARTH」は、着色料・香料など一切使用せず、余計なものを削ぎ落して中性重炭酸泉の子カラを凝縮させてつくられました。

薬用BARTH 中性重炭酸入浴剤

9錠 (本体価格) 900円 (税込) 972円
30錠 (本体価格) 2,500円 (税込) 2,700円

足先までぽかぽか
くっすり眠れそう!



ほっと一息。体を中と外から温める



紅茶に入れると
なんと!
簡単ハーブティに♪



スイス生まれのハーブキャンディー。スイスの大自然が育んだ、13種類のハーブエキスを配合した、のどに優しいハーブキャンディーです。

リコラハーブキャンディー
70g (本体価格) 269円 (税込) 290円



紅茶にスパイシーなしょうがをプラスしました。しょうがのエキスが、体を中からじんわり温めてくれます。おうちにももちろん、オフィスにも常備しましょう。夏の冷房で冷えた体におすすめです。

山本漢方製薬 しょうが紅茶
3.5g×14包 (本体価格) 799円 (税込) 862円



6年根高麗紅参エキスや、ナツメ、ショウガ、ケイヒなどの成分を含んだドリンク。飲むとじんわりと内側から温まります! おすすめの飲み方は、お湯と1:1で割って飲むのがオススメ。冷房や冷たい飲食などで体が冷えやすい方にもってこいのアイテムです!

大木製薬
正官庄ドリンクレギュラー
30ml (本体価格) 999円 (税込) 1,078円



たっぷり心地よい蒸気はまるで、目の「蒸気浴」。一日の緊張感から解放されて、気分まで奥からじんわりほぐれます。

40℃
蒸気浴

花王
めぐリズム 蒸気でホットアイマスク
5枚 (本体価格) 459円 (税込) 495円



がんばった一日の終わりにおすすめの気分リラックスアイテム。ぬくもりを心地よく感じる首もとに約30分の蒸気浴。

40℃
蒸気浴

花王
めぐリズム 蒸気でグッドナイト
5枚 (本体価格) 459円 (税込) 495円

お腹スッキリ
体力アップ ストレス解消

会員様満足度
99%!!
会員様延べ
1300人

運動 & レンビ スマイルクラブ

やせたい!筋力アップ! 栄養士が、食と運動をトータルサポート!

① スピードはゆっくり。腰を下ろすまで3秒、1秒キープした後、また3秒かけて腰を上げます

② 腰を落としたときにヒザがつま先より前に出ないように!



③ 腰を落としたとき、お尻を後ろに下ろす。へっぴり腰に注意!



ダイエット、生活習慣病予防・改善、認知症予防など
管理栄養士にご相談ください!

健康維持に欠かせない運動。「適度な運動」とよく聞きますが、「適度」とはどのくらいなのでしょう。ウォーキングなど有酸素運動は30分が目安です。毎日30分のウォーキングがむずかしいときは「足し算」で考えれば大丈夫。朝のお散歩で15分、夕方のお買い物ついでに15分。1日の合計分数で30分の有酸素運動を目安にしましょう。

年齢による筋力低下の予防には筋トレも大切です。筋力の衰えは気づきにくいものですが、実は、「握力」が全身の筋力の指標といわれています。最近ペットボトルや瓶のフタが開けづらい...と感じたら黄色信号。スクワットは特別な道具がなくてもできる効果的な筋トレ運動です。左の3つのポイントに気をつけながら始めてみましょう!

運動編2
ペットボトルのフタ、簡単に開けられますか?

認知症予防の運動と食事
サンキョードラッグでは、ダイエットや筋力アップ、認知症予防など、お一人ずつの健康目標を栄養士がマンツーマンでサポートする「スマイルクラブ」を運営しています。あなたの健康目標を栄養士と一緒に実現しませんか。

豚肉とオクラのそうめん

材料(2人分)
豚もも薄切り肉...60g(4枚程度)
オクラ.....50g(2本)
ミニトマト.....2個
そうめん.....150g(3束)
麺つゆ(3倍濃縮)...60g(大さじ4)
ごま(白).....1g(小さじ1/3)

作り方
① 豚肉を沸騰したお湯で2分ほど茹で、ざるにあげる。オクラもさっと茹で、小口切りする
② そうめんは沸騰したお湯で袋の表示に従い茹で、冷水にさらす。水分を切って器に盛る
③ そうめんの上に①の豚肉とオクラをのせ、トマトを盛る。適量の水で薄めた麺つゆをかけ、最後に白ごまを振る

1食分
366
kcal

トマトのポタージュ

材料(2人分)
トマトジュース(無塩).....200cc
無調整豆乳.....200cc
コンソメ(顆粒).....小さじ1
熱湯.....小さじ1
塩コショウ.....少々
★トッピング
玄米または発芽玄米...小さじ2
オリーブ油.....小さじ1/2

作り方
① 熱したフライパンに油を入れた後、玄米を入れて蓋をして、香ばしくなるまで加熱(約中火2分程)
② ポウルでコンソメを熱湯に溶かし、トマトジュース・豆乳を入れる
③ 塩コショウで味を整える
④ 器にポタージュを注ぎオリーブオイル(1人分小さじ1/4)と炒り玄米でトッピングする

1食分
85
kcal

夏の「麺だけ」にご注意!
彩り麺で栄養もしっかり!

夏はそうめん、ざるそばなどを選びがちですが、ビタミンB群が豊富で疲労回復にピッタリ。そこへトマトやオクラなど夏野菜を加えれば彩りもきれいで、食欲がないときは、豆乳×野菜などスープで栄養補給を。冷製でも美味しいですが、温めていただく胃腸の負担もやわらぎますよ。



夏場の使い捨て「ふん」にオススメ!
スコティッシュファイブ
洗って使えるペーパータオル
61カット (本体価格) 299円 (税込) 322円

暑熱の増えやすい夏は、ふんを洗って使うより、使い捨てペーパータオルがおすすめです!

管理栄養士 吉永 真実

「熱中症予防」におすすめ!

この夏の熱中症対策におすすめの商品をサンキュードラッグバイヤーが厳選しました!

水分・塩分を効率よくチャージ!



軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適しています。いざという時のために、一本常備しておきましょう!



大塚製薬工場
オニエスワンドリンク・ゼリー
ゼリー 200g (本体価格) 190円 (税込) 205円
ドリンク 500ml (本体価格) 190円 (税込) 205円



国内産の昆布としそ、梅酢で爽やかな味付けをしました。熱中症予防の塩分補給に!

上田昆布
梅カムこんぶ
10g (本体価格) 109円 (税込) 117円



暑い日の外出のおともに、個袋を必要な分だけ、ポケットやカバンに入れて持ち歩きましょう。
カバヤ食品
塩分チャージタブレット
90g (本体価格) 179円 (税込) 193円

ひんやり快速クール!



白元アイスノン
ラウンド形状で、種ごちアップ。冷たさが3~6時間持続します。
やわらかフィット
1個 (本体価格) 699円 (税込) 754円

長時間冷たさが続く保冷まくらです。冷たさが8~10時間持続します。
アイスノンソフト
1個 (本体価格) 979円 (税込) 1,058円



首筋を冷やす熱中対策!
「吸水」「保水」「蒸発」の機能をコントロールし、効果的にひんやり効果を発揮します。

オレンジプロダクト
ふるCOOL ブルー・ピンク
1枚 (本体価格) 599円 (税込) 646円



首の付け根は、太い血管が近くを通っているため、ここを冷やすと体温を効果的に下げることができます。

ハーブで暑さを快適に!



建栄製薬 ハッカ油
20ml (本体価格) 799円 (税込) 862円

お風呂に2~3滴たらすだけで、スーッとひんやりハッカ湯風呂のできあがり! また、虫よけスプレーとしても使えてコスモ族群の一品!



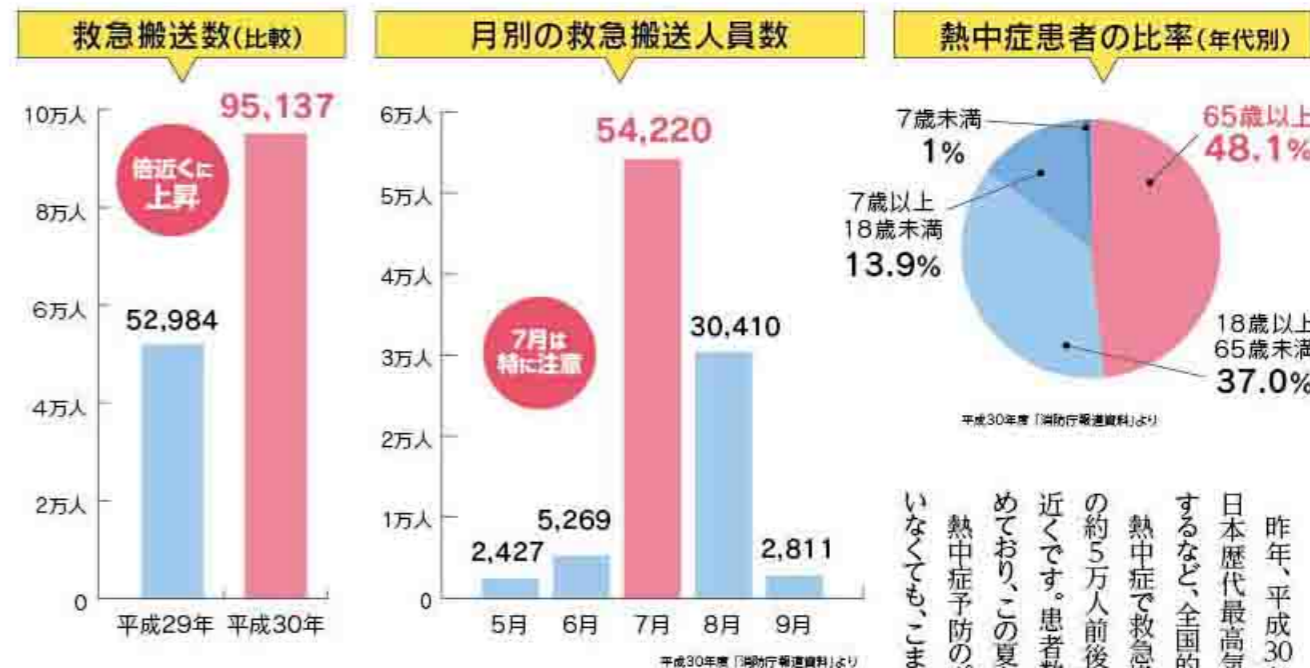
クナイブ パスソルトスーパーミントの香り
850g (本体価格) 2,000円 (税込) 2,160円
50g (本体価格) 150円 (税込) 162円

4種のミントの天然成分とメントール配合。爽快感あふれるミントの香りと、スーッとクールな感覚で、涼やかなリフレッシュバスタイムを。

*ハーブは熱中症を予防するものではありません。暑さの緩和にご利用ください。

暑くなり始めが肝心! 「熱中症」の予防と対策

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていないのに気温が急上昇した時期に、多くの救急搬送者が出ています。高齢者や子どもは、暑さを感じにくく体温調整がうまくできないので、特に注意が必要です。熱中症は命にかかわる病気です。熱中症を防ぐために、正しい予防法で対策しましょう。



昨年、平成30年は厳しい暑さが続き、日本歴代最高気温となる41.1℃を記録するなど、全国的に猛暑が続きました。熱中症で救急搬送される患者数も平年の約5万人前後から上昇し、9万5千人近くです。患者数の約半分を高齢者が占めており、この夏も注意が必要です。熱中症予防のポイントは、のどが乾いていなくても、こまめに水分を摂ること。



スポーツドリンクは、塩分や糖分を含んでおり、水分の吸収がスムーズにできません。また、汗で失われた塩分の補給にもつながりません。塩分を過度に摂る必要はありませんが、大量に汗をかいた時は、特に注意をして塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



北九州市小倉南区在住
水野 謙さん(仮) 25歳 男性



アトピーが一気に悪化！ 顔、首、頭皮まで全身が真っ赤… 強烈なかゆみ・赤みで夜も眠れない

夏は湿度や汗が原因で皮膚のかゆみ・ただれが悪化しやすい季節。今回の男性も、軽度のアトピー性皮膚炎が、ある夏にいきなり悪化。顔や頭皮まで全身に赤みが広がり、強烈なかゆみにステロイド剤も効かない状態に…。症状の始まりから根治まで経過をご紹介します。

初めての漢方
体験者インタビュー
file.7

「強い痒みで仕事に集中するのにつらく、夜にならば「とにかくかゆくて眠れない。」やっと寝入っても、無意識に全身をかきむしってしまう。強いステロイド剤もあまり効果はなく、「根本から体質を変えたい」とご来店いただきました。

✓ **症状の経過**
アトピーが夏に悪化
塗り薬が効かない！

「お悩みを伺い、1日3回の煎じ薬と、ご自身の自然治癒力を高める為に漢命水を飲んでいただくことに。漢方の中でもかなり苦味の強い煎じ薬でしたが、「絶対に変わりたい」と飲み続けた水野さんに1カ月後、早くも変化が「寝ている間のかきむしりがなくなりました。」

✓ **初来店〜半年後**
睡眠中のかきむしり
1カ月で改善のきざし

「しかし、季節は夏から秋、皮膚が敏感になる時期でもあり、一時は治っては繰り返す…。一進一退。それでも根気よく続けていると、3カ月後には肌表面のカサカサ感にも改善のきざしが。半年後には頭皮の赤み・かゆみも「ほとんど感じなくなりました！」

✓ **半年後〜2年後**
もとのアトピーも根治
褒められる健康な肌へ



ご相談は、時間をかけてゆっくりと伺います

漢方相談員からひと言!
担当 一枝店 瀧口 房男

初来店時はお顔、首、頭皮まで真っ赤で、一目でつらい状況が見てとれる状態だった水野さん(仮名)ですが、根治後は再発もなく健康そのものの肌状態を保っておられます。皮膚は季節や体調に敏感で、治ったかと思ったら繰り返す…の波があります。でも、あきらめなければ大丈夫。一緒に改善を目指しましょう!

相談無料 まずはお気軽にご相談下さい ゆっくりお話を伺わせていただきます

サンキュードラッグ 馬借薬局
サンキュー漢方 つむぎ堂

店休日 毎週日曜日・祝日
受付時間 10:00~19:00
電話相談も承ります

0120-262-039
北九州市小倉北区馬借1-6-17

サンキュードラッグ 平野店
サンキュー漢方 つむぎ堂

店休日 毎週水・日曜日・祝日
受付時間 9:00~18:00
電話相談も承ります

0120-181-039
北九州市八幡東区平野3-1-3

サンキュードラッグ 一枝店
サンキュー漢方 つむぎ堂

店休日 毎週木曜日 第1・3・5日曜日・祝日
受付時間 9:00~18:00
電話相談も承ります

0120-228-039
北九州市戸畑区一枝2-3-35



薬剤師さんって!?! どんな仕事をしてるの?

ちょっと体の様子がおかしい時、薬局に行けば気軽に相談できるのが薬局薬剤師。痛みはどの程度で、いつから? 既往歴、現在治療中の疾患、服用中の薬剤は? など、不安に寄り添って助けてくれる心強い味方です。私たちの「一番身近な医療職」として、その活動は実に多彩。今回は、そんな薬剤師の活動をご紹介します。

血液検査をもっと身近に。生活習慣病を予防する ✓ 薬局ラボ

「血液検査は病院するもの」と思いませんか? 実は、サンキュードラッグでも毎月1回、開催している『**薬局ラボ**』で血液検査をおこなっています。検査はまず、簡単な問診票と同意書をご記入いただき、次に自己穿刺による血液採取を行います。結果が出るのは約6分後。検査結果を元に、薬剤師が数値の説明や健康管理のアドバイスを行います。気負わず、日頃の食事などを見直すきっかけに、ぜひご利用ください。



薬局ラボでの血液検査の様子。血液検査は、HbA1c、総コレステロール、悪玉・善玉、中性脂肪、血糖値の5項目です。

今、知りたい情報をお届けする ✓ ミニセミナー

門司港本店では、薬局ラボと合わせて毎月1回、土曜日に約1時間のミニセミナーを開催しています。ここでは、薬剤師が講師として登場。食中毒・夏バテ・睡眠・水分補給など、その時期ごとに気になるテーマでお話しをします。セミナー後にはいろいろな質問を受けるのですが、



サンキュードラッグ薬剤師 牛ノ濱 昂輝

講師である薬剤師自身にとっても勉強になることが多く、セミナーはお互いの勉強の場にもなっています。また、薬剤師だけでなく、管理栄養士と連携してセミナーをすることも。ご要望があれば、薬局を飛び出して地域の市民センターなどでもセミナーを開催しています。

薬剤師のメイン業務 ✓ 調剤

薬剤師の主な仕事は、処方箋を受け付けて、薬を準備し、服薬指導を行うことです。サンキュードラッグの調剤薬局では、全ての店舗で患者様の薬剤使用履歴を共有しています。お薬手帳をお忘れになっても、いつでもこの店舗を利用したか、過去の状況を確認して適切な指導が行えるようになっています。「薬についてのご質問」、「飲み合わせが心配」など、なんでもお気軽にご相談ください。

気になる方へは、早急に ✓ 受診勧奨

お客さまから受けた相談に応じて食生活や服薬等についてアドバイスを行い、必要に応じて、かかりつけ医への相談や早期受診を勧めるのも薬剤師の大切な仕事。早期に適切な治療を受けることは医療費の抑制やお客様のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を保つことにもつながります。

各医療スタッフと連携して支える ✓ 在宅訪問管理指導

在宅医療のニーズが高まる今、薬剤師は在宅医療でも大きな働きを担っています。例えば、医師の往診に同行する在宅服薬指導。医師が往診する2~3日前に患者様を訪問し、症状や困っていること、服薬状況などを聞いて医師にフィードバックする往診前訪問。薬剤師が積極的に在宅医療に関わることで、薬物治療効果の向上も期待できます。

ご質問・お問い合わせは、お近くのサンキュー薬局まで

ママのお悩みズバツと解決! 育児何でも相談室

サンキュードラッグでは18店舗で毎月、無料の育児相談会を実施しています。
そこで寄せられた質問やお悩みごとをピックアップ。栄養士・幼児食アドバイザーがお答えします。



寝ていることが多い乳幼児の場合、抱き起こしたら背中が汗で濡れていることも、背中への汗対策として、あらかじめ肌と下着の間に汗取りパットやガーゼを入れておくと、汗をかいたらそれを引き抜くだけで清潔な状態が保てます。お出かけ先で着替えがない時も便利です。
また、シッカロールは毛穴を詰まらせるので、かぶれ対策としては逆効果。普段のケアは、汗をかいたらこまめに濡れタオルで拭き、保湿剤を塗ることが大切です。

✓かぶれ予防のポイント

皮膚が薄くて、柔らかい赤ちゃん。かいた汗をそのままにしていると、汗が肌を刺激して炎症を起こし、かゆいのかぶれやあせもに。汗をかいたらシャワーで洗い流すのが一番。シャワーがない場合は、濡れタオルや湿らせた海綿でも代用できます(※乾いたタオルは、逆に汗を塗るのばすことになるのでNG)。特に気をつけたい部分は、背中や首、肘・膝の内側など肌が薄い部分。優しく拭いてあげてください。

A シャワーまたは「濡れタオル」で、こまめに汗を拭き取ってあげましょう。

Q 夏の赤ちゃんのかぶれ対策を教えてください!

夏かぶれの予防ケア



かぶれに有効な予防策は“保湿”
夏の保湿剤は、クリームタイプより伸びがよく使用感がさらりとして心地よいジェルタイプがおすすめ。
デリケートな赤ちゃんの肌に
全薬工業 アピットジェル
60ml (本体価格) 1,800円 (税込) 1,944円
120ml (本体価格) 3,200円 (税込) 3,456円
医薬部外品
管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子

汗・日焼け止めをきっちり落とす!
夏の汗や日焼け止めクリーム、ほこりをきれいに洗い流すには、泡タイプの石けんがおすすめです!
シャボン玉石けん ベビーソープ 泡タイプ
400ml (本体価格) 859円 (税込) 927円

天然のやさしいスポンジ!
おでこ顔が少し黒ずんでいませんか? カイメンなら顔もやさしく洗って綺麗に汚れを落とせます!
ビジョン 天然カイメン
(本体価格) 980円 (税込) 1,058円

大人と同じ洗濯洗剤はNG!
洗剤のすすぎ残しで衣類が肌を刺激することも。肌に触れるものは刺激の少ない洗剤で洗きましょう。
シャボン玉石けん スノールベビー
800ml (本体価格) 980円 (税込) 1,058円

おむつかぶれ・あせもに
ステロイド剤を配合していませんので赤ちゃんから大人まで肌の弱い人にも安心。
佐藤製薬 ポリベビー
30g (本体価格) 799円 (税込) 862円
第3類医薬品

無料 お気軽にご相談ください!

2019 7月						
月	火	水	木	金	土	日
7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16
7/15	7/15	7/15	7/15	7/15	7/15	7/15
7/11-16	7/11-16	7/11-16	7/11-16	7/11-16	7/11-16	7/11-16
7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16	7/13-16

2019 8月						
月	火	水	木	金	土	日
8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16
8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16
8/11-16	8/11-16	8/11-16	8/11-16	8/11-16	8/11-16	8/11-16
8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16	8/13-16

無料育児相談会 随時開催中!!
 ✓ 赤ちゃんの身長・体重の測定
 ✓ チェキによる記念撮影
 ✓ 栄養士のマンツーマン相談
 開催日にお近くのサンキュードラッグ店舗にお越しください!
 サンキュードラッグ 育児相談会 検索

ハーレー先生の ペットのしあわせ情報局



わんちゃんねこちゃんの夏バテ予防
動物です。普段から毛皮のコートを着ているようなもので、熱中症で病院に運ばれる多くの患者さんはわんちゃんです。
わんちゃんは呼吸をしたり、冷たい床に体表をあてることで体を冷やそうとしています。その為、特に短頭種とよばれる、パグちゃんやフレンチブルドッグさんは注意が必要です。その他の犬種に比べ喉が狭くなっており、体温調節がとても苦手なのです。

ですから、エアコンなどで快適な温度を保つてもう一つ、しっかり水分を与えて脱水などを起こさないようにすることが大切です。
熱中症以外にも、食欲がない、下痢をするなど、様々な夏バテのサインがあります。見落とさないようにしましょう。
ねこちゃんはわんちゃんほど暑さに弱くはないですが、車中においてそのまま、満身に水分をとれない状況で部屋が暑くなると大変危険です。
室温などをしっかり管理して水分摂取を促すようにしましょう。もともとねこちゃんは比較的飲水量がすくない動物なのですが、あまりにたくさん飲んでいるときは病気のサインかもしれません。そのような場合は早めにかかりつけの先生に相談してみてください。

【取材協力】
ハーレー動物病院
ハーレー動物病院は「我が子を守る心」を基本的な診療方針としております。大切な家族に寄り添った治療を提供できるよう努力いたします。

【一般外来】
月～金曜日
9:00～12:00・16:00～19:00
(※土曜日は18:00まで)
日曜・祝日
9:00～12:00
【往診・手術】
月～土曜日 13:00～16:00
福岡県中唐市通谷1丁目33-20
TEL.093-244-5980
ハーレー動物病院 検索

PET SWEAT

ペットスウェット
失われた水分を補給

愛犬、愛猫の為の水分、ミネラル補給に。
体液に近い電解質組成で水分・ミネラルをすばやく補給
◎ ペットは人と同じく体重の50～60%が水分でできています。



- ペットの体液に近い電解質組成で水分・ミネラルをすばやく補給
 - 1日に与える量の目安は、体重5kgの愛犬に2/3本、体重3kgの愛猫に1/3本です。
 - 暑いときは冷蔵庫で冷やして与えることもできます。
 - 1日に1～数回、お散歩などの外出時や運動する時に与えてください。
- 【原材料】**
果糖ぶどう糖液糖、食塩、ラクトスクロース、塩化K、香料、パントテン酸Ca、クエン酸、クエン酸Na、甘味料(アセスルファムK)
アースペット ペットスウェット
500ml (本体価格) 1,899円 (税込) 2,049円