

# 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。

2021 春号

**¥0**  
ご自由にお持ちください。  
Take Free

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 4月1日発行  
電話番号 093-341-3111(代)



ドクターに聞きました  
潜在患者がたくさんいる...  
日本人の失明原因の第一位  
「緑内障」から視力を守る

特集  
春の新品集めました!

表紙モデル 小倉北区在住 (左) 松岡 杏奈(あんな)ちゃん (右) 沙奈(さな)ちゃん 撮影場所: 勝山公園

アンケートに答えて  
お買物券をもらっちゃおう!

見本 ¥500.

詳しくはウラ面をご覧ください。

お客さま  
表紙モデル募集中

ドラポポ!からも応募できます!

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。

掲載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

※郵送いただいた写真などは返却できませんので予めご了承ください。また、結果発表は採用の方へのご連絡のみとさせていただきます。

アンケートに答えてもらっちゃおう!

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

春4月、様々な新しい事が始まる時です。コロナは私たちの生活に影を落とし続けていますが人間は進化する存在です。「おうち時間」の過ごし方もすっかり身に着け、WEB会議はもちろん、「おうちで工場見学」「ドクターに聞きました」等、ドラポポ!から配信の動画もお役に立っていただく方が増えました。コロナの感染拡大防止とともに、私たちは、コロナのために健康チェックを行わないことによる、病気の発見~対策遅れを心配しています。「もしかして」と気になることがあればさかさず検査、なくても定期的なチェックをなさってください。感染リスクを最小限にする運動や食事の提案もご活用ください。春を希望の時とするために、健康に関しても新たなスタートをお願いします。

(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 抽選で50名様にプレゼント!

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。

6/30(水)まで

※ご応募はお一人様1回に限りです。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  春の新品紹介  UVケア商品  
 スマイルクラブ・レシピ  薬剤師に聞きました  漢方つむぎ堂  
 介護情報  ペット情報局  ベビー相談

■ 誌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

■ 普段ご利用のサンキュードラッグ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感想をお聞かせください \_\_\_\_\_

■ 希望の記事テーマや気になる事、または店頭で気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

お客様各位

ホームレス自立支援募金  
及び子ども貧困世帯支援募金

募金箱

NPOボランティア団体と企業の協働部門表彰状

サンキュードラッグは、NPO法人 抱撲(旧 北九州ホームレス支援機構)の趣旨と活動に賛同し、2006年10月より各店舗に「ホームレス自立支援」の募金箱を設置しております。募金箱に集まった募金と同額の寄付金を合わせて、NPO法人 北九州ホームレス支援機構に寄贈しています。

また、近年社会問題化しております子ども貧困世帯を支援すべく、2018年8月より各店舗に募金箱の設置を開始いたしました。皆様から頂いた浄財はNPO法人フードバンク北九州ライフアゲインへ寄贈させていただいております。

前回までの累計金額

北九州ホームレス自立支援募金  
寄付金総額 ..... 寄付回数57回 17,134,252円

子ども貧困救済支援募金  
寄付金総額 ..... 寄付回数11回 1,691,856円

皆様方からの多くのご厚情に対しまして心より感謝申し上げます。弊社では、今後も募金活動を継続して参りますので、皆様方には引き続きお力添え賜れば幸甚に存じます。

大切なお客さまへ  
サンキュードラッグ主催 育児相談会が  
4月1日より変更となります

無料 栄養士による離乳食相談会!!

担当: サンキュードラッグ 管理栄養士  
対象: 0カ月~1歳半までのお子さま  
※身長・体重測定はありません

写真撮影あり  
お手持ちのアルバムをご持参ください

実施店舗 日程はホームページをご確認ください <https://www.drug39.co.jp/events/>

下関	・新下関店	・長府店	・上田中町店	・新緑野店	・彦島中央店
門司	・社ノ木店	・富野店	・大島店	・中井店	
小倉	・一枝店	・城野店	・ハローパーク大手町店		
八幡	・平野店	・筒井町店	・コスパ相生店	・千代ヶ崎店	・高須店

30分 1,000円  
子育てのお悩み  
なんでもOK! 育児相談会

身長体重測定あり  
写真撮影おみやげつき

担当: 管理栄養士・幼児食アドバイザー 廣川 恵子  
対象: プレママ、0カ月~3歳頃のお子さま

実施店舗は誌面のベビーページをご覧ください。

Take Free

※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もございますので予めご了承下さい。  
※一部取扱いが限られている店舗がございます。  
〈次号の発行は7月上旬の予定です〉





潜在患者がたくさんいる…

# 日本人の失明原因の第一位 「緑内障」から視力を守る

日本人の失明原因ワースト「緑内障」。視力を失うという大きなリスクがありながら、緑内障を患う人の多くが「自分が緑内障であることに気づいていない」という

衝撃的な事実があります。しかも、視神経は一度壊れると修復できず、失った視野は元に戻すことができません。今回は「緑内障」の早期発見や治療について、戸畑眼科クリニック院長・羽出山万祐美先生に伺いました

**Q** 緑内障は、患っていることに気づいていない潜在患者がとても多くいるといわれます。なぜ、そんなに発見されにくいのでしょうか？

眼科を受診する人もいます。しかし、最近の調査で特に日本人の緑内障には「眼圧が高くない」タイプの緑内障（正常眼圧緑内障）が多いことが分かっています。充血や目の痛みもなく、視野に關しても本人の意識では普段と変わらず見えている。そのため自身では異変に気づくのが難しいのです。

**A** 人間は両眼でものを見ているため、片眼に視野の欠けがあっても案外、気がつきません。例えば、右目の視野の一部が欠けている時は、左目が欠けた部分を補い、修正された映像が脳に送られます。本当は見えていない部分も、本人の意識では視野に欠けなどなく見えているように感じるのです。

**A** ほとんどの場合、特に初期は自覚症状がないからです。これまでに緑内障は「眼圧が高くなる」ことで視神経が障害され発症すると考えられてきました。眼圧が高くなると、充血したり目に痛みが出たり、何らかの症状が出ることもあるので、それをきっかけに

**Q** 緑内障を発症すると「視野が欠ける」と聞きました。視界に黒い部分（視野の欠け）があれば気づきそうですが…？

**Q** 緑内障は治療でどこまで治りますか？

**A** 緑内障は回復できない疾患です。欠けてしまった視野を元に戻すことはできません。「白内障」と名

**Q** 進行を食い止める治療とは、具体的にどのような治療を行うのでしょうか？

の進行を抑えられない場合は「レーザー治療」や「手術」を行います。ほとんどの場合は点眼から始めます。1日1回、2回、眼科で処方された目薬を自宅でさすだけなので簡単に思えますが、実はこれが意外な落とし穴になっています。飲み薬に比べて、点眼は「たかが目薬」と思われてしまうことが多いのです。目薬をさしたからといって本人が自覚できるような劇的な変化は起こりませんし、1回点眼を忘れたからといって突然見えなくなることもありませんから、だんだん気が緩み、ついには毎日の点眼も、受診も止めてしまう人が非常に多いのです。気持ちには分かりますが、自己判断で治療を止め、数年が経って再来院した時には症状が進行し、視野がかなり欠けてしまっているケースも少なくありません。

**Q** どんな人が緑内障を患いやすいのでしょうか？

**A** 遺伝的な要因はありますが、近親者に緑内障の方がいなくても発症するケースは多く、「こういう人が緑内障になりやすい」という傾向は明確には分かっていません。ただ、視神経は加齢によって減少することから60歳を過ぎるとリスクが高くなるといえます。また、タバコは血流を悪くするので喫煙者のリスクも高いとされています。

**Q** 緑内障を早期に発見するにはどうすればいいのでしょうか？

**A** 眼科で定期的に検査を受けるのがいちばん安心です。緑内障の検査は一般的に、視力・眼圧・視野検査、それから網膜の状態を見るOCT検査で行います。今は検査機が進化しており、視野が欠ける手前の状態（前視野緑内障）で緑内障を発見することもできます。



先述の通り緑内障は元に戻すことができないので、治療を再開してもすでに状態が悪くなっている状態、それだけ失明のリスクも高くなります。眼科医は受診の際に、二度欠けた視野は元に戻らない。点眼治療で今の状態を維持することが大切」と口酸っぱく伝えているはずですが、治療を続けることの大切さがまだ十分に理解されていないのも、緑内障のどこからしい現実です。

緑内障は日本人の失明原因ワーストです。放置しておくとも視力を失う大きなリスクがあるにも関わらず、その危険



はでやま まゆみ  
戸畑眼科クリニック 院長 羽出山 万祐美 先生  
北九州市戸畑区汐井町1-1 戸畑駅ビル2階  
【経歴】昭和大学医学部卒業。順天堂大学眼科学教室入局、順天堂大学附属浦安病院勤務、成田記念病院勤務、順天堂大学附属病院勤務、順天堂大学附属静岡病院勤務、はでやま眼科クリニック勤務、戸畑総合病院勤務を経て、2020年11月 戸畑眼科クリニックを開院  
【資格】日本眼科学会 眼科専門医

前が似ているので手術で治ると思われている人もいますが、それは全くの誤解です。緑内障は視神経という目の神経組織の疾患で、視神経は一度壊れると元には戻りません。しかし、適切な治療をすることで症状の進行を食い止めることはできます。

性はあまり認知されていません。そして、緑内障を患う人の8割以上が、自身が緑内障であることに気がついていないのが現状です。繰り返しになります。緑内障は早期に発見し、適切な治療を続けるしか進行を食い止める手立がありません。自覚症状のない緑内障を早期に見つけるためにも、定期的な眼科を受診しましょう。60歳を過ぎたら年に2度の受診で、大切な視力を守っていただきたいと思えます。

## 健康セミナー開催のお知らせ

第65回健康セミナー 戸畑眼科クリニック 院長 羽出山 万祐美 先生  
人生100年、最後まで見える目であるために。  
「緑内障」から視力を守る  
日時 2021年6月20日(日) 13:00 開演(予定)  
場所 ウェルとばた 2階 多目的ホール 定員 80名  
北九州市戸畑区汐井町1番6号 定員になり次第、受付終了とさせていただきます。  
【お問い合わせはこちらまで】 サンキュードラッグ 健康セミナー事務局  
tel.080-9422-7337 受付時間 平日(月~金) 9:00~17:00

※ 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、健康セミナーを中止または延期する場合がございます。その際はホームページまたは各店舗等にてお知らせ致します。



# 春の新商品 集めました!

ソファや  
お子様のランドセルにも!



食品に使える原料から  
作られているのでいろいろな  
物の除菌に安心して使えます。  
乾きやすく、素早く除菌できます

ファミリーガード  
アルコール除菌 リビング・寝室用

400ml (本体価格) 499円 (税込) 548円

## 除菌



油污れも水筒の除菌も  
さらにキッチン周りの  
お手入れもこれ一本で解決!

除菌ジョイ  
ミラクル泡スプレー

本体 275ml (本体価格) 299円 (税込) 329円



家中の様々な素材に使えます!  
アルコール成分配合で  
ウイルスやカビ菌も除去!

ファミリーガード  
除菌スプレー

各種 480ml (本体価格) 899円 (税込) 988円



圧倒的な水切れで食器が速く乾き、  
菌が気になるふきんで拭かず、  
置いておくだけで乾いていくので、  
カラッと清潔な仕上がりを実感できます

Magica速乾+  
カラッと除菌

本体各種 220ml (本体価格) 129円 (税込) 141円

微香タイプで、  
強い香りが苦手な方にも  
おすすめです



アリエール  
消臭&抗菌ビーズ

本体各種 490ml (本体価格) 649円 (税込) 713円

トイレの染み付いた  
ニオイをしっかり消臭。  
清潔感ある香りが広がります



トイレの消臭元  
CLEANCOMPACT

各種 54ml (本体価格) 369円 (税込) 405円



金のファブリーズ  
消臭成分  
最高レベル配合!

従来品に比べ香りに頼らず、  
布のイヤなニオイも消臭・  
除菌

ファブリーズW除菌  
消臭成分プラス

490ml (本体価格) 649円 (税込) 713円

## お口のケア



ヘアカラーやアイロン・コテを  
繰り返し使って毛先がパサつき  
引っ掛かりが気になっている方に!

八重桜の香り

いち髪 THE PREMIUM  
エクストラダメージケア

本体各種 480ml (本体価格) 899円 (税込) 988円



もっちり弾むような  
ハリとっとり感

乾燥による小じわを目立たなくし  
ます! お肌をひきしめ、ぶるんっ  
とっとり肌へ導きます!

ALA美容液

12ml (本体価格) 1800円 (税込) 1980円



血流の弱った歯ぐきにもやさしく、  
歯周プラーク(歯垢)を除去

2種類の特長毛で、知覚過敏や歯肉炎でブラッ  
シング時に痛みがある方でも歯とハグキにやさしく  
歯周プラークを落とせる。

ガム・プロケア  
ハイパーセンシティブ  
デンタルブラシ

各種 (本体価格) 369円 (税込) 405円



知覚過敏の原因、しみる穴  
「知覚ホール」を封鎖し、  
歯がしみるのを防ぐ!

歯がしみるのを防ぎながら、歯周病もケアしたい  
方に知覚過敏症状だけでなく歯周病も防ぐデイ  
リーケアタイプ

ガム・プロケア  
ハイパーセンシティブ ペースト

各種 (本体価格) 599円 (税込) 658円



①ヘッドの薄さわずか  
3mmのワイドヘッドだか  
らせまいすき間のプラ  
ークまで効率よく磨ける

効率よく歯垢を除去で  
きる幅広ヘッドと、お  
口の中で動かしやすい  
薄型ヘッドを両立させ  
た歯周病ケアハブラシ

システム  
極上プレミアム歯ブラシ

各種 (本体価格) 329円 (税込) 361円



幼少期から正しい  
はみがきを身につける  
ことが重要

はみがき先生  
キッズ  
磨きやすい歯ブラシ

各種 (本体価格) 269円 (税込) 295円



光を反射する明るく  
白い歯にするハミガキ

光発想の美白ハミガキ「Lightee」  
は、歯にできるミクロのキズの汚  
れまで徹底除去し、エナメル質の  
修復を促進。

Lightee  
ハミガキホワイト

各種 (本体価格) 799円 (税込) 878円



貼り方のコツ  
貼ってすぐに、シート全体を  
しばらく上から軽くおさえると  
ジェルが肌になじんで  
フィットしやすくなります。



めぐり家でリモートワークをした日、  
蒸気でじんわり車や電車など移動で  
多かった日に!

めぐりズム蒸気で  
じんわり足シート  
無香料

いつも以上に歩いた日や  
立ち仕事の方に!

めぐりズム炭酸で  
やわらか足シート  
ラベンダーミントの香り

各種 6枚 (本体価格) 569円 (税込) 625円

## コスメ



肌の奥まで浸透して  
うるおい肌へ!

スキンケア美容液成分をたっぷり配合  
したホイップ泡が、フェイスマスクの  
ように肌に瞬間密着

ダヴうるおいホイップ  
泡ボディウォッシュ

540g (本体価格) 699円 (税込) 768円





# デリケートなお肌の方に!

髪へのダメージを防ぐ♪

負担感のないやさしい使い心地  
すっとなじむローションタイプ

くすみのない透明感のある肌



**サンカット プロテクトUV  
スプレー無香料**

60g (本体価格) 599円 (税込) 658円



**キュレル UVカット  
デイバリア  
UVローション**

60ml (本体価格) 1500円 (税込) 1650円



**ラロッシュポゼ  
UVイデアXL  
プロテクトンートンアップ**

30ml (本体価格) 3400円 (税込) 3740円

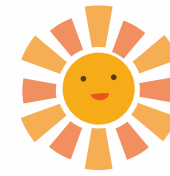
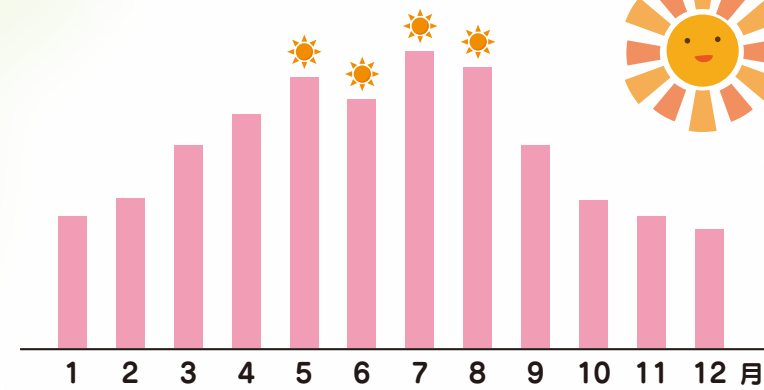
お肌をキレイに魅せるトーンアップテクノロジー採用。UVカットだけでなく、くすみや色むらなど気になる肌悩みを自然にカバー!化粧下地にも使える!

\ 春先から始める /

# おすすめUV

気象庁のデータによると、3月頃から急激に強くなりはじめ、5~7月にかけてピークを迎えています。1日の中では、10時頃から14時頃までが最も強いとされています。また、日本では南へいくほど紫外線は強くなりますので、十分な対策を心がけましょう。

季節による紫外線量



## 男性に!

日常生活(散歩、買い物など)はもちろん炎天下でのレジャーにも!

**ウル・オス  
日焼け止め50**

25ml (本体価格) 1199円 (税込) 1318円



## お子様向け



**マミー  
UVマイルトジェルN**  
100g (本体価格) 899円 (税込) 988円



**マミー  
UVアクアミルク**  
50g (本体価格) 899円 (税込) 988円

1歳~のお子様  
に食品成分で無  
添加だから安心  
して使えます



ボディソープで洗い流せます!  
**スキンアクア  
スーパーモイスタージェル  
ポンプ**

140g (本体価格) 799円 (税込) 878円

## 飲む美容習慣

ファーマンブロック240mg\*に加え、美容サポート成分(ハトムギエキス、ビタミンB6やB2)を配合!海やスポーツ、レジャーなど様々なシーンで輝くあなたに

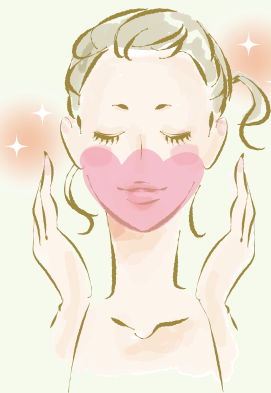
\*1粒当たり



**ヘリオホワイト** 24錠 (本体価格) 2399円 (税込) 2590円

**Point** 「マスク焼け」・「マスク越し焼け」をしないための効果的な日焼け止めの塗り方

- 1 日焼け止めをムラなく塗った後に、**チュールリップゾーン**(日焼け止めの落ちやすいエリア)に重ね付けしましょう。
- 2 日中、塗り直す時も、チュールリップゾーンを中心に塗り直しましょう。
- 3 仕上げに、手の甲を猫のようにして顔にやさしく押し当てるようにぴたっ、ぴたっ日焼け止めを肌に密着させましょう。



## 汗に強い!



過酷な環境にも耐える最高クラスUV。ビオレ独自のタフブーストTechで、均一UV防御塗膜を独自タフブーストポリマーでトップコートし、耐久性を高めます。水だけでなく、汗・擦れに強く落ちにくいので、日常だけでなくレジャーやスポーツ時にも。

**ビオレUV  
アスリズムスキン  
プロテクトミルク**

65ml (本体価格) 1499円 (税込) 1648円

**ビオレUV  
アスリズムスキン  
プロテクトエッセンス**

70g (本体価格) 1499円 (税込) 1648円



**サンカットR  
プロディフェンス マルチブロックUV  
ミルク**

(本体価格) 2199円 (税込) 2418円

紫外線だけでなく、汗とニオイもおさえる制汗機能搭載の日焼け止め。すぐに乾いて、サラサラの使い心地なので、ベタつかず気持ちのいい快適さがつづきます。



# 女性のためのブランド。pia jour (ピアジュール)

## フェミニンケアは、女の常識。

女性にとって生命に関わるとも大切な場所、デリケートゾーンは顔と同じくらいケアが必要なのです。

お肌のケアと同じように、毎日のデリケートゾーンのケアも女性の常識となるべきと考えています。

pia jourは、どなたでも手軽にケアを始められるアイテムを提供してまいります。



フェミニンケアは、**女の常識。**

本当にケアすべき場所は、**ニオイケア**、**保湿ケア**、**敏感ケア**、**ムダ毛ケア**。  
デリケートゾーンのケアは、**ハッピー**な心と身体へのケア。

## 手軽に始められるフェミニンケア

好評発売中	2019年7月発売	
 <p>女性のための All in Oneせっけん</p> <p>フェイス ボディ デリケートゾーン</p> <p>ピアジュール ウーマンソープ</p> <p>〈本体価格〉1380円(税込)1518円 容量：100g</p>	 <p>これ1本でOK お手軽フェミニンケア 植物由来の弱酸性ソープ</p> <p>ボディ デリケートゾーン</p> <p>ピアジュール ウーマンボディウォッシュ</p> <p>〈本体価格〉1280円(税込)1408円 容量：400ml</p>	 <p>乾燥 擦れや脱毛後のケアにも</p> <p>オーガニック植物由来エキス 配合。傾きがちな女性のお肌の バランスを整える保湿クリーム</p> <p>ボディ デリケートゾーン</p> <p>ピアジュール ウーマンボディクリーム</p> <p>〈本体価格〉1380円(税込)1518円 容量：180g</p>

**POINT 1 「乳酸菌」配合。**

デリケートゾーンには常在菌が多数存在し、お肌を守る働きをします。乳酸菌はそんな常在菌を助ける大切な働きをします。

**POINT 2 厳選した天然由来のハーブ配合。**

お肌にうるおいを与え、ニオイのケアなどお悩みのケアも効果のある天然由来のハーブ成分を多数配合。

※1 乳酸菌(セイヨウナシ果汁発酵液(保湿成分))  
※2 保湿成分、オリーブ果実油、チャ葉エキス、ヨモギ葉エキス、セラミドNG、ババイン、ローズマリー葉エキス、カミツレ花エキス、セージ葉エキス、ドクダミエキス、甘草エキス、シロヤクザ根エキス、ワイルドタイムエキス、トウキ根エキス、トウキンセンカ花エキス、オタネニンジン根エキス、アロエベラ葉エキス

**POINT 3 赤ちゃんから使えるやさしさ**

**6つの無添加**

- 石油系界面活性剤フリー
- 合成着色料フリー
- アルコールフリー
- 無鉛植物油
- ノンシリコン
- パラベンフリー

**POINT 4 格段違いのうるおいを**

高保湿力の天然由来成分がお肌に格段違いのうるおいを与え、お肌の状態を整えます。

**POINT 5 ローズビオニーの香り**

『幸せの象徴と内面の美しさ』を表す香りであなただけをそっと包み込みます。

**EXIA 株式会社EXIA**  
東京都文京区関口1-24-8 東宝江戸川橋ビル7F  
TEL: 03-6265-3481 FAX: 03-5228-2033  
https://www.piajour.jp/

**管理栄養士と一緒に  
ムリなく運動、  
楽しくダイエット!**

お肌の健康には適度な運動も大切です。テレビやパソコン、スマホを同じ姿勢で長時間も見続けてしまったり、おこもり生活が続いて運動不足が気になる方もぜひ「スマイルクラブ」をご利用

呼び方が最近注目されています。トマトや人参など緑黄色野菜に含まれる「ビタミンA」には抗酸化のはたらきが、くだものに多い「ビタミンC」には皮膚の弾力を保つコラーゲンが、ナッツ類に

**紫外線ダメージからお肌を守る**  
「ビタミンACE(エース)」を  
ご存知でしょうか?

春は紫外線が最も強い季節です。帽子や日焼け止めなどの対策に加えて、内側からのケアに気を配るとダブルでガードできます。



**ACEの「E」を美味しく補給!**  
ビタミンACEの中の「ビタミンE」が手軽に摂れる大豆お菓子。ビタミンEのほか、大豆・黒豆の良質なたんぱく質、また食物繊維や鉄分も摂れます。きなこ・黒糖・ブルーベリーとの3種類があり、どれも美味しくおやつに愛用中です♪  
SOYMEAN(ソイビーン)  
きなこ 60g ブルーベリー・黒糖 45g  
〈本体価格〉199円(税込)214円



豊富な「ビタミンE」には血行促進の働きがあります。紫外線のダメージを防ぎ、お肌の健康を保ってくれる優秀トリオ「ビタミンE(ACE)」と覚えてください。

お一人おひとりの体調や生活習慣にあわせたプログラムを管理栄養士が作成し、食生活や運動をマンツーマンでサポートします。一人ではなかなか続かなかったダイエットをスマイルクラブで成功させた会員さまもたくさんいらっしゃいます。詳しくは店舗スタッフへお気軽にどうぞ!

**お客様満足度 99%**

**お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消**

**スマイルクラブ**

やせたい!筋力アップ!食と運動をトータルサポート!

実店舗 門司 社ノ木店 下関 長府店 彦島中央店 小倉北 富野店 中井店 黒原店 戸畑 一枝店 八幡東 平野店 八幡西 コスバ生活店

**切り干し大根のコールスロー** (一食分 130 kcal)

**材料(4人分)**  
切り干し大根 40g  
キャベツ 60g  
プロセスチーズ 2個  
コーン 40g  
カニカマ 4本

**作り方**  
①水に戻した切り干し大根の水気をよくしぼり、みじん切りにする。  
②キャベツをみじん切りにする。  
③器に★を混ぜ合わせ①②を加えてよく混ぜ合わせる。  
④プロセスチーズをサイコロ切りに切る。  
⑤③チーズ、コーン、カニカマを割いて加え、混ぜ合わせる。

**POINT** 切り干し大根を入れることで、食物繊維、歯ごたえアップ!

**春切り干し大根とキャベツ**

食物繊維たっぷり

新型コロナのおこもり生活や、春の新生活のストレスで過食になっていませんか? 血糖値の急激な上昇を抑え、満腹感も得られる食物繊維をしっかりと摂りましょう。

旬の春キャベツは甘みがあってコールスローにぴったり。切り干し大根を加えると栄養プラス満腹感も増します。また、青汁などの健康食品で食物繊維を補うのも手軽ですよ。

**緑のポタージュ** (一食分 124 kcal)

**材料(4人分)**  
緑のまもり 4袋  
無調整豆乳 400ml  
玉ねぎ 1玉  
バター 2切れ(20g)  
コンソメ キュー1個(大さじ1/2)

**作り方**  
①玉ねぎをみじん切りにする。  
②熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。  
③玉ねぎがしんなり炒めたら、豆乳、緑のまもりを加え混ぜ合わせる。  
④弱火でかき混ぜながら、コンソメを加え、味を調える。

**POINT** 緑のまもりを入れることで食物繊維たっぷり!

国産の大葉若葉とケールを使い、1杯でラクトフェリン・鉄・オリゴ糖、そして食物繊維が摂れる青汁。そのまま飲んでも美味しいです!

ヤクルトの青汁「緑のまもり」  
30袋(本体価格)2479円(税込)2677円

管理栄養士 都甲 侑希

※一部取り扱いのない店舗もございます。





## 漢方で手応え！食事改善も前向きに 始めて10日で2.5kg減！ ダイエット4カ月で目標体重へ

なかなか痩せない…。ダイエットがうまくいかないと「自分の努力不足だ…」と考えがちですが、実はからだの巡りに課題があることも少なくありません。今回の相談者・早野さま(仮名)も漢方による体質改善でダイエットを成功させたお一人です。

初めての漢方  
体験者インタビュー  
**file.12**

**産後ストレスで体重増運動すると体調を崩す…**

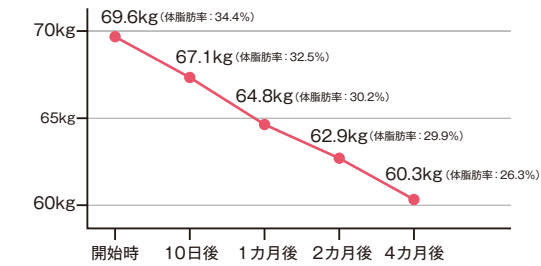
✓ **きっかけ**

出産前は168cmの身長に58kgだった早野さま。育児や家事のストレスから甘いものに手が伸びるようになり、一時は体重が70kg台まで増加。ダイエットのため運動を始めたところ、身体を動かすたび発熱など体調を崩すように…。「健康的に痩せたい」とHPからつむぎ堂へご相談くださいました。

✓ **服用10日目**

漢方ダイエットを始めて10日で体重が2.5kg減。開始10日の平均的な減量幅はマイナス2kgなので平均以上の変化です。何よりご本人が手応えを感じ、より前向きにダイエットに意欲がわいてきた様子でした。

●36歳 女性 身長168cm / ダイエット開始時69.6kg (体脂肪率:34.4%)



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 一校店 瀧口房男

甘いものの摂り過ぎで身体に余計な水がたまっていたこと、ストレスから溜めこみややすい体質に傾いていたことが原因と考え、対応する漢方と食事の見直しをサポートさせていただきました。関東在住の早野さまのように、ご来店せずお電話での相談もできます。一人で抱え込まず、ぜひあなたのお悩みを伺わせてください。

**6月末まで漢方ダイエットキャンペーン実施中！**

**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

60秒で体質がわかる  
**体質自己診断**  
体質チェック!

QRコード対応の携帯電話から下記を読み込んでください。

体質チェックはこちらから!



サンキュー漢方 つむぎ堂 小倉駅前店

0120-262-039

北九州市小倉北区京町3-1-1B1F

受付時間 9:30~18:30 (金曜日は20:00まで受付)

店休日 日曜日・祝日

サンキュー漢方 つむぎ堂 平野店

0120-181-039

北九州市八幡東区平野3-1-3

受付時間 9:00~18:00

店休日 毎週水・日曜日・祝日

サンキュー漢方 つむぎ堂 一校店

0120-228-039

北九州市戸畑区一校2-3-35

受付時間 9:00~18:00

店休日 毎週木・第1,3,5日曜日・祝日



# おなかが張ってツライ…。便通のお悩みに ドラッグストアで「便秘薬」の選び方

ツライ便秘…。便通には個人差がありますが3日間くらい便が出ないと心配になってきますよね。便秘を改善する一般用医薬品(ドラッグストアや薬局で買えるお薬)は大きく分けて3種類あります。それぞれの特徴をご紹介します。

### 便をやわらかくする系、 腸を刺激する系、 浣腸薬

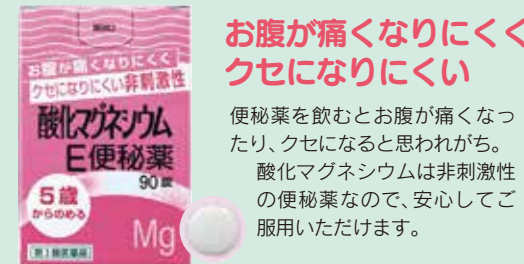
飲んで服用する便秘薬は、刺激性と非刺激性の大きく2種類に分けられます。非刺激性とは「溜まっている便をやわらかくする」ことで便を出やすくするお薬です。病院で処方されることも多く、医療用と似ている成分のお薬が一般用医薬品にもあります。ただし、成分にマグネシウムを含むものが多く、腎臓に障害がある方や高齢の方は服用に注意が必要です。もう一方の刺激性の便秘薬とは「腸を刺激すること

通を促すお薬です。非刺激性に比べて即効性は高いのですが、長期にわたって飲み続けると効果が低くなり、自力で便を出しにくくなることも。また、お薬によっては妊娠・授乳中の方は避けた方がいい成分が含まれているものもあります。飲み薬のほか、浣腸薬もドラッグストアで購入できます。浣腸薬は早い人では3分程度で便意を感じ、即効性の高さが特徴です。成分自体の副作用は低いものの、肛門部に挿入して薬を注入するため自身では使えないことも。慣れていない方が行う場合は肛門部に傷をつけないよう注意が必要です。

整腸剤は便秘にも効果的  
薬の頻度を下げる工夫も

慢性的な便秘に悩んでいる方の中には、便秘薬を常用されている方も少なくありません。一般用医薬品は手軽に購入できるため「飲めば出るから」とつい手が伸びますが、どんなお薬も自己判断で常用を続けるのはおススメできません。便秘薬を使う頻度を下げていくこともとても大切です。食生活の改善がむずかしい場合は、腸の調子を整える「整腸剤」、また食物繊維の入ったサプリメントなどもあります。そのようなご相談も薬剤師を頼りにしてください。恥ずかしくて話づらい…と躊躇してしまいますが、薬剤師は毎日たくさんのお客さまや患者さまと向きあっています。どうぞ気兼ねなくお声がけください。

### 便をやわらかくする 非刺激性



健栄製薬 酸化マグネシウム便秘薬  
90錠 (本体価格) 1199円 (税込) 1318円 第3類医薬品

### 腸を刺激する 刺激性



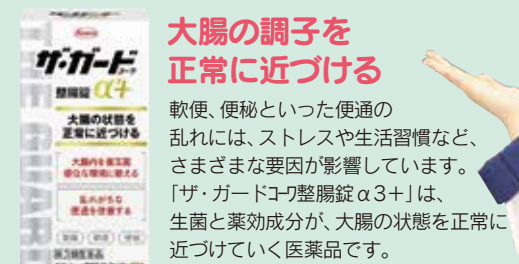
大正製薬 コーラック  
60錠 (本体価格) 739円 (税込) 812円 第2類医薬品

### 即効性の 浣腸薬



イチジク製薬 イチジク浣腸  
30g (本体価格) 199円 (税込) 218円 第2類医薬品

### お腹の 調子を整える



興和 ザガードコーワ整腸錠α<sup>3+</sup>  
150錠 (本体価格) 1469円 (税込) 1615円 第3類医薬品



サンキョードラッグ  
たしま 穂澄  
薬剤師 田島 穂澄



# サンキュードラッグの抑えておくべきポイント サンキュードラッグをもっとお得に!もっと便利に!

サンキュードラッグポイントカード マリカ  
「プラチナ」「ゴールド」会員様限定

チャージ還元率  
**最大3倍戻ってくる**  
開催期間 4月1日~6月30日  
マリカカードへチャージいただいた金額の一部を還元!!

還元率が通常の1.5倍  
還元率が通常の2倍  
還元率が通常の3倍

ランク	チャージポイント	還元率
プラチナ	0.5% 50ポイント	1.5%
ゴールド	0.5% 50ポイント	1.0%
シルバー	0.5% 50ポイント	0.5%
レギュラー	0.5% 50ポイント	0.5%

たとえば10,000円チャージの場合…

ランク	チャージポイント	還元率	還元額
プラチナ	500ポイント	1.5%	750円
ゴールド	500ポイント	1.0%	500円
シルバー	500ポイント	0.5%	250円
レギュラー	500ポイント	0.5%	250円

※チャージポイントキャンペーンのタイミングを逃してチャージをすればさらにお得!  
(キャンペーン時は3,000円チャージでチャージポイント2倍、10,000円チャージでチャージポイント5倍!)

今年もプラチナ・ゴールド会員様は、**お得!**  
ランクが上がるほど 毎日のお買い物がお得に!!

**プラチナランク**  
(年間15万円以上ご購入)  
お買上ポイントいつでも**2倍!**  
★お得な「1品10%オフ」クーポンを毎月利用できます!  
プラチナ会員限定カレンダーの下部にあるクーポンを切り取りの上、毎月お好きなタイミングでご利用できます!

**ゴールドランク**  
(年間10万円以上ご購入)  
お買上ポイントいつでも**1.6倍!**  
★お得な「1品10%オフ」クーポンを隔月で発行!  
※発行月限定 (4月・6月・8月・10月・12月・2月)

**シルバーランク**  
(年間3万円以上ご購入)  
お買上ポイントいつでも**1.2倍!**  
★お得な「1品10%オフ」クーポンを3ヶ月ごとに発行!  
※発行月限定 (4月・7月・10月・1月)

**レギュラーランク**  
通常のお買上ポイント**200円につき1ポイント**

**PUDO**  
Pick Up & Drop Off station  
街の宅配便ロッカーで  
宅急便を**受け取る** **送る**  
宅配便ロッカー  
**PUDOステーション**

みんなが使える宅配便ロッカー! 荷物受け取り指定で面倒な再配達手続きもナン! お仕事帰りやお買物のついでの受け取りも可能です。

設置店舗	大島薬局	一枝薬局
筒井町店	稲積薬局	中井薬局
岡垣薬局	コスバ相生薬局	城野店
新下関店		

あなたの大事なお薬を調剤させていただきます!

**39DRUG** はあなたと家族の  
**「かかりつけ薬局」**

「飲み合わせが心配!」  
「飲み合わせが心配!」  
「飲み合わせが心配!」

処方せん受付 全店で薬歴共有

お薬の飲み合わせのチェックも行います。  
クレジットカードもご利用いただけます。

マリカ会員なら、使わないと損!  
ドラッグストアとつながるサイト  
**ドラポン!**

登録無料の「ドラポン!」アプリには  
**特典がいっぱい!**

- ◆ サンプル進呈
- ◆ 割引&ポイントクーポン
- ◆ 商品のご予約機能
- ◆ プレゼント企画

「ドラポン!」アプリのダウンロードはこちらから

毎月1品限り **20% OFF** 進呈

お好きな商品に使える!

「ドラポン!」アプリのダウンロードはこちらから

ドラポン! 検索Q

https://dorapon.jp/

はじめました **公式 SNS**  
お得な情報をタイムリーにお届け!

Instagram @39\_drug  
Twitter @39drug  
LINE @765qchcg

# ひとりで不安を抱えずにみんなで考える 介護の情報広場

**認知症の話①** 介護の問題は超高齢化社会の日本において、誰にでも起こりえる身近なものになっています。家族や自分自身の介護が必要になった時のために、さまざまな知識を共有してお知らせいたします。

**【4大認知症の初期症状】**

- ☑ **アルツハイマー型認知症**
  - 食事や人に会ったことなどの体験を忘れる
  - 料理や掃除などの手順を忘れる
  - 通い慣れた道で迷子になる、等
- ☑ **脳血管性認知症**
  - アルツハイマー型と同様の記憶障害
  - すぐに泣きだす怒りだす等、感情の起伏が激しい
  - 手足の震え、嚥下障害、排せつ障害、等
- ☑ **レビー小体型認知症**
  - 「家の中に知らない人がいる」などの幻視症状
  - 初期段階ではもの忘れより「幻視」の方が多い
  - 手がこわばるなど(パーキンソン症状)
  - 睡眠中に大声を出すなど(レム睡眠行動異常)
- ☑ **前頭側頭型認知症**
  - ぼんやりする時が増える、他者に興味がなくなる
  - 身だしなみにこだわりがなくなる
  - 万引きや痴漢行為などの異常行動、等

「もの忘れ」や「ひとり歩き」だけではありません  
認知症を早期に発見するには  
ご家族の「気づき」が大切です

種類によって症状も様々「4大認知症」とは?

認知症には種類があることをご存知でしょうか。認知症はアルツハイマーと思われがちですが、それだけではありません。認知症全体の約9割を4種類の認知症が占めています。

誰にでも発症の可能性がある認知症。ほかの病気と同じように早い段階で発見し、適切なケアを始めることで症状の進行を緩やかにする可能性が広がります。認知症は自覚がしづらいため、ご家族の「気づき」がとて大切ですね。

「4大認知症」とされています。いずれも脳の異常が原因で発症することは共通していますが、症状は異常が起きた脳の部分と関連性があるとされています。

生活習慣病が一因に  
**脳血管性認知症**

アルツハイマー型に次いで多いのが脳血管性認知症です。脳内の血管異常が原因で発症し、高血圧や糖尿病など生活習慣病が一番の原因とされています。アルツハイマー型と同じ症状に加えて、着替えができない、コップの水を飲めないなど、日によってできる・できないの症状の変動が大きいことも特徴です。

人格を司る前頭葉、言語を司る側頭葉が委縮することで起こるのが、前頭側頭型認知症です。身だしなみに無頓着になる、同じ行動を繰り返すなどのほか、罪悪感がなくなることから痴漢行為を起こしてしまうケースも。異常行動が目立つため、精神疾患と間違われることも少なくありません。

最も多い認知症  
**アルツハイマー型認知症**

認知症の6割以上を占めるのがアルツハイマー型認知症です。脳の中で位置や空間を把握する部分、記憶をつかさどる部分に異常が起こるもので、日付・時間・場所が分からなくなる見当識障害、記憶障害や判断力低下などの症状が現れます。

幻視や手のこわばり  
**レビー小体型認知症**

レビー小体型認知症は視覚に関係する部分に異常が起こる認知症で、現実にはないものが見える「幻視」が症状の特徴です。「服の中に虫がたくさん入ってきた」など現実とは違うことを発言します。また手のこわばりや、睡眠中に大声を出すなどの症状も特徴のひとつです。男性の発症率が高く、女性の約2倍ともいわれています。





# ママのお悩みを解決します! 育児なんでも相談



サンキュードラッグでは、17店舗で毎月、育児相談会を開催しています。  
そこで寄せられたご質問やお悩み事をピックアップ。栄養士・幼児食アドバイザーがお答えします!

**Q** 新型コロナの影響で赤ちゃんの体重を測定する機会が減りました。成長の様子をどこで判断すればいいのでしょうか?

**A** 体重は順調な成長を知る大切な判断材料です。ベビースケールで量れないときは「授乳量」に目を向けてみましょう。必要な量のミルクを毎日しっかり飲んでいるでしょうか。授乳量が分かりにくい完全母乳の場合は、赤ちゃんがおっぱいを欲しがらる間隔がヒントになります。

母乳なら2時間おきがおよその目安(ミルクは3時間程度)。数十分や1時間おきに欲しがらるようなら、しっかり飲めていない可能性があります。授乳の間隔が狭いと十分な量の母乳が作られず、赤ちゃんも一度でお腹いっぱい飲めないで、またすぐにおっぱいを欲しがらる...という悪循環に。これではママも赤ちゃんもクタクタになってしまいます。

母乳で悩んでいる方は粉ミルクとの併用も考えてみましょう。長く母乳を続けるためにもママが疲れないことが大切。頑張りすぎないでね。

新発売

味覚を育てる「白ごはんだけ」のおかゆ!



原材料は国産うるち米だけ。今までなかった「白米だけ」のベビーおかゆが登場しました!ごはんを炊き忘れたときや外出時にも便利です。味付けをしていない白米を食べる練習は、味覚を育てるためにも大切です。

ピジョン  
赤ちゃんのやわらかパックごはん  
80g×6パック入 (本体価格)699円 (税込)754円



お米の甘みを感じる大人もビックリのおいしさです!

体重が増えない、増えすぎる、増えているか分からない!!!

**Q** 離乳食を始めましたが、なかなか食べてくれませんか。どうすればいいのでしょうか?

**A** 離乳食のお悩みで多いのは「食べてくれない」、あるいは「食べ過ぎてしまう」こと。食べてくれない場合は、まず食事のタイミングをみてみましょう。空腹時にあげるのが良いと思われがちですが、実はお腹が空きすぎていると、慣れているおっぱいが欲しくて離乳食を食べない子もいます。離乳食をあげるタイミングはいつもの授乳時間の30～40分前が目安。食べ終わったら、その流れですぐ授乳を始めて大丈夫ですよ。

反対に、離乳食を食べ過ぎるときは、丸飲みしている可能性があります。食量が増え、同時にうんちの回数が増えている場合は注意が必要。消化しきれずにそのまま排泄されていますので、内臓にも負担がかかっています。離乳食は口に入れて「すぐにごっくん」ではなく、「モグモグしてから飲みこむ」ことが大切です。丸飲みしているようなら、喉に詰まらせない程度に食材をちよっと大きくしてみてください。

# ハーレー先生の ペットのしあわせ情報局

監修:ハーレー動物病院  
獣医師 小田明良先生



## 健康診断のはなし どんな検査をするの?

みなさんこんにちは。  
コロナ禍の中、いかがお過ごしですか? 外出自粛の影響もあり、運動不足の方も多く、いらっしゃるかもしれません。  
ペットとの散歩はルートを選べば密にならないので運動不足の解消にいいかもしれませんね。  
おうち時間が長くなることでペットと過ごす時間が長くなり、今まで気づかなかったことに気づいて来院される方も多くおられます。  
今まで気づかなかったけど、いつも片方の耳を掻いているなど、外耳炎などに気づかれる方もおられます。  
何か気になる動作があればかかりつけの先生にお話を聞くとなにか分かることもあるかもしれません。  
今後、自粛が解除され元の生活に戻っていくと少し心配なのがわんちゃんの方

離不安症です。  
自粛期間中いつも一緒だった飼い主さんがお仕事などで外にでることが増える、「不安感」から部屋をぐちゃぐちゃにしたり、物を破壊したり、吠え続けたり、自傷行為をしたりすることがあります。  
飼い主さんからするといたずらにうつることもあるかもしれません。しかし、分離不安症というのはわんちゃんたちにとってはとてもストレスのかかった状態であり、早めに把握してあげて治療につなげる必要があります。  
行動治療や内服薬など根拠強く治療を行っていく必要があります。  
出かけている間に問題行動をおこしているという方は、ぜひ一度、かかりつけの病院にご相談されることをお勧めいたします。

## 高品質なたんぱく質を含む おいしさにこだわった 自然な原材料

ヒルズのサイエンス・ダイエットはライフサイエンスに基づいた栄養で、様々な年齢や大きさへの成長過程に必要な栄養ニーズに対応します。

日本ヒルズコーレゲート  
1.5kg 各(本体価格)1999円(税込)2198円



## 適切な栄養で、健康的な皮膚、被毛や便をサポート

様々な年齢や体重のペットに対応するだけでなく、さらに健康的な消化や体重管理など特別な栄養を必要とするペットにも対応しています。

日本ヒルズコーレゲート  
1.5kg 各(本体価格)1999円(税込)2198円



【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。

診療時間  
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  
福岡県中間市通谷1丁目33-20  
tel.093-244-5980  
Mail.harley2445980@gmail.com  
ハーレー動物病院 検索

## 30分 1,000円 子育てのお悩み なんでもOK! 育児相談会

担当 管理栄養士・幼児食アドバイザー 廣川 恵子  
対象 プレママ、0ヵ月～3歳頃のお子さま

2021 4月				
月	火	水	木	金
			1	2
5	6	土曜前 10:00～	8	9
12	13	日曜前 10:00～	15	16
19	20	月曜前 10:00～	22	23
26	27	28	29	30

2021 5月				
月	火	水	木	金
3	4	土曜前 10:00～	6	7
10	11	日曜前 10:00～	13	14
17	18	月曜前 10:00～	20	21
24	25	26	27	28
31				

HPからもご確認いただけます!  
QRコード対応  
携帯電話からご利用ください



## 育児相談会 随時開催中!!

※ホームページからの予約以外でも実施店舗にお越しいただくか、お電話でも承っております。

サンキュードラッグ 育児相談会 検索