

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン Magazine

39 DRUG

2022 冬号

皆様のサポート係になります。



¥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 1月1日発行

〒801-0825北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
電話番号093-641-3111(代)

Take Free

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い物券500円分をプレゼントいたします。

※お買い物券のご利用にあたっては調剤専門店は除きます。

社長コラム

小野先生による咳のお話し、「へえっ」と思うことが多かったのではないのでしょうか。熱も咳も、体が自らを守るために表れた症状であり、それ自体が悪いものではないということは、専門家以外にはちょっと驚きですよね。まだ続くかもしれない新型コロナ感染症も含めて、病気や症状を正しく知り、正しく対処なさってください。今号では、肩こり、冷え、腰痛といった、冬に多いお悩みも特集しております。

4月には久々の健康セミナーを計画しております。診察室では、先生を前に緊張してしまう方も多いですね。このセミナーでは、お互いにとてもフランクに、あらゆる質問に答えていただけます。「こんなことお尋ねして良かったんだ」と思えるほど、患者である私たちが心を開いてお話ししてこそ、医師も薬剤師も、より適切な判断ができるものです。その信頼関係を築く第一歩として、特に初めての方は是非ご参加ください。

(株)サンキュードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO
平野 健二

お買い物を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。

3/31(木)まで

※ご応募は1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
 - 冬の潤いメソッド
 - 肩こり・腰痛対策
 - スマイルクラブ・レシピ
 - あったか商品紹介
 - 薬剤師に聞きました
 - 漢方つむぎ堂
 - ペット情報局
 - 育児なんでも相談

- 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

■ 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

※次回よりWEBでの受付のみとなります。

令和3年分 確定申告

～感染リスク軽減のための税務署からのお願い～

密を避けて
ご自宅からスマホ・パソコンでe-Tax
既に80%以上の方が、確定申告会場に来院せずに確定申告しています。

- 給与の源泉徴収票をスマホで撮影すると自動入力できます
- マイナポータル連携の自動入力の対象にふるさと納税などが追加されました
- マイナンバーカードをスマホで読み取れば、ICカードリーダーなしでe-Taxができます

密を作らない
確定申告会場への入場には整理券が必要です(※申告書等の提出のみ場合は不要です。)
各会場当日配付します ▶ LINEから事前発行もできます
来院される場合はお早めにお越しください。

申告納税 所得税および復興特別所得税・贈与税 令和4年3月15日(火)まで
消費税および地方消費税(個人事業者) 令和4年3月31日(木)まで
申告義務のない方が行方不明で申告は5年提出することができます。
年末調整済みの給与所得のみの方で、医療費控除や寄附金控除(ふるさと納税)により還付を受ける方などがこちらに該当します。

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



サンキュードラッグは、NPO法人 控帳(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 控帳に寄附いたします。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附させていただきます。

前回までの累計金額	
北九州ホームレス自立支援募金	寄付金額総額 18,466,772円
子ども貧困救済支援募金	寄付金額総額 2,251,016円

※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。

ドクターに聞きました

「たかが咳」とあなどらないで...
本当に風邪や年齢のせい?
「長引く咳」にご用心!

この冬の乾燥ケアはコレで決まり
フェイス・ボディ潤いメソッド

表紙モデル 八幡東区在住 (左)大原 龍臣(とらおみ)くん、4歳 (右)鮎花(かれん)ちゃん、2歳

アンケートに答えて
お買い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。

お客様
表紙モデル募集中

ドラッグ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。
掲載希望のお子さま全員の氏名・年齢と全身写真および、保護者様の氏名、ご連絡先の住所・電話番号をご記入の上、下記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
※応募いただいた写真は写真ではありませんので予めご了承ください。また、掲載写真は採用の方へのご返送のみとさせていただきます。



「たかが咳」とあなごらないで… 本当に風邪や年齢のせい？ 「長引く咳」にご用心！

身近なからだの反応「咳」。ちりやゴミ、花粉、ウイルス、細菌など咳は体内に入ってきた異物を外に出すための生体反応であり、咳が出ることは自体は異常ではありません。でも、それが長引いているようなら大きな疾患が隠れている可能性もあります。何日間くらい、どんな咳が続くと危険なのでしょうか。今回は長引く咳症状について、呼吸器専門医の「おのKクリニック」院長・小野憲司先生にお話を伺いました。

Q 咳が何日間くらい続くと受診の目安ですか？
A 咳が最も一般的なのは風邪です。風邪は1〜2週間程度で症状が緩和します。これを2週間以上、咳が止まらないときは受診した方がよいでしょう。もちろん、1日中咳が出続けたり、発熱や息苦しさ、胸の痛み、血痰を伴ったりした場合は期間にかかわらず、早期の受診をおすすめします。

Q 咳が出ても「咳止め薬は飲まない方がいい」と聞きました。本当ですか？
A ある意味正しいと言えます。咳は、大気中のゴミやちり、花粉、細菌、ウイルスなど体内に入ってきた異物を吐き出すこととする生体の防御反応です。つまり、咳が出ることは正常なからだの反応なので悪いことではありません。「咳がでるから…」と咳止め薬を飲むと、この重要な生体防御反応を抑えてしまう

ことになるとともに、診断の妨げにもなることがあります。咳止め薬は症状をどうしても抑えたい時には便利ですが、時的に咳が治まっても根本的な治療にはなりません。何が原因で咳が出るのかをきちんと調べ、その原因に基づいて治療することが重要です。

Q 咳が長引く場合、どんな病気の可能性が考えられますか？
A 咳症状が出る疾患は風邪をはじめ、インフルエンザや結核などの感染症、ぜんそく、長年の喫煙などによるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん

Q レントゲン検査とCT検査の違いは何ですか？
A 撮影した画像で呼吸器の状態を診るのは同じです。違いはCTの方が画像がより鮮明なことです。なかでも近年は、マルチスライス技術を搭載した新しいタイプのCTが登場し、さらに詳細な画像で肺や気道の状態を診られるようになってきました。

Q 咳が何日間くらい続くと受診の目安ですか？
A 咳が最も一般的なのは風邪です。風邪は1〜2週間程度で症状が緩和します。これを2週間以上、咳が止まらないときは受診した方がよいでしょう。もちろん、1日中咳が出続けたり、発熱や息苦しさ、胸の痛み、血痰を伴ったりした場合は期間にかかわらず、早期の受診をおすすめします。

Q レントゲン検査とCT検査の違いは何ですか？
A 撮影した画像で呼吸器の状態を診るのは同じです。違いはCTの方が画像がより鮮明なことです。なかでも近年は、マルチスライス技術を搭載した新しいタイプのCTが登場し、さらに詳細な画像で肺や気道の状態を診られるようになってきました。

Q 咳が長引く場合、どんな病気の可能性が考えられますか？
A 咳症状が出る疾患は風邪をはじめ、インフルエンザや結核などの感染症、ぜんそく、長年の喫煙などによるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん

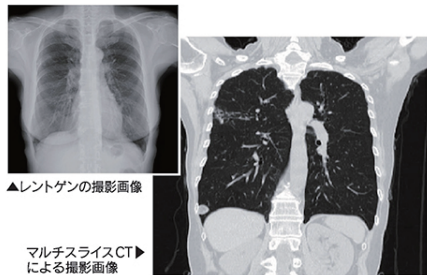
Q レントゲン検査とCT検査の違いは何ですか？
A 撮影した画像で呼吸器の状態を診るのは同じです。違いはCTの方が画像がより鮮明なことです。なかでも近年は、マルチスライス技術を搭載した新しいタイプのCTが登場し、さらに詳細な画像で肺や気道の状態を診られるようになってきました。

Q 咳の原因を調べるためにどんな検査をするのですか？
A 咳には痰がからむ「湿った咳」と、からまない「乾いた咳」があります。そうした咳の特徴や、どんなときに咳が出るか、咳の頻度などから疑われる疾患の検査をします。例えば、ぜんそくやCOPDが疑われるときは血液検査に加えて、肺機能検査を行う場合が多いと思います。肺活量だけでなく、胸いっぱい吸いこんだ空気を1秒間にどのくらい吐き出せるか(1秒量)、また、呼気中の酸化窒素の濃度を測り炎症の程度を診ることもあります。

Q 咳が長引いている場合、子ども、大人、高齢者、どんな人は特に気をつけた方がいいのでしょうか？
A 年齢はあまり関係ありません。長引く咳の裏に隠れている疾患は、軽いものから重篤なものまで多種多様です。そして、それが感染症だった場合、

飛沫によって家族をはじめ、職場の方々など周りにうつってしまう可能性も高いことを忘れてはいけません。繰り返しますが、咳が長引いているときは、まず正しい診断をきちんと受けることが大切です。専門医を受診し検査を受けて、適切な治療を始めましょう。

レントゲン画像とCT画像の比較



▲レントゲンの撮影画像

▶マルチスライスCTによる撮影画像

「万、肺炎や結核など各種の感染症、肺がんなどが疑われる場合は血液検査に加え、レントゲン検査やCT検査で呼吸器の状態を画像的にも調べていきます。」

「年齢はあまり関係ありません。長引く咳の裏に隠れている疾患は、軽いものから重篤なものまで多種多様です。そして、それが感染症だった場合、

チェックリスト！ こんな咳が出ていませんか？

- 冷たい外気を吸うと咳が出る
- エアコンなど温風に反応する
- 寝入りばな、深夜に咳が出る
- 咳をして目が覚める
- 咳が出るが止まらないが、出ない時は全く出ない
- 同世代の人に比べて歩くのが遅い
- 話している途中で咳が出る
- 痰に血が混じることがある

こんな咳が出ていたら早めに専門医を受診しましょう！

健康セミナー開催のお知らせ

第66回健康セミナー おのKクリニック 院長 小野 憲司 先生
「たかが咳」・「されど咳」
あなたの咳は大丈夫ですか？咳にまつわるあれこれ…
日時 2022年3月2日(水) 14時開演(予定)
場所 黒崎びびんホール 中ホール
 北九州市八幡西区岸の浦2丁目1-1
定員 120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。



おのKクリニック 院長 小野 憲司 先生
福岡県北九州市八幡西区岸の浦1丁目6-17

【経歴】
 1995年 産業医科大学医学部卒業、産業医科大学第二外科入局
 1996年 聖マリア病院外科
 1997年 国立療養所田川新生病院外科
 1998年 産業医科大学 第二外科(専修医)
 2001年 福岡労働衛生研究所 検診医
 2002年 株式会社興産セレクトウエー 社大分工場 産業医
 2003年 産業医科大学 第二外科助手
 2006年 北九州市立医療センター 呼吸器外科部長
 2009年 産業医科大学 第二外科講師
 2010年 独立行政法人国立病院機構増玉病院 呼吸器外科
 2011年 飯塚病院 呼吸器外科診療部長
 2013年 北九州総合病院 呼吸器外科部長
 2017年 小倉記念病院 呼吸器外科部長
 2021年 9月 おのKクリニック開業



冬の保湿
目もとの
ケア

目もとで表情を伝え合うマスク生活 よく動かしているうちに小ジワが…!

メイクの上からもOK
日中の乾燥対策に



ワセリンやオイルの潤い成分をたっぷり配合、しなやかな膜がピタッと密着して外部の刺激から目もとの潤いを守ってくれます。

コーセー
カルテHD 高保湿パーム
15g (本体価格) 1200円 (税込) 1320円



肌の内側にはたらきかけて自らの「潤う力」を高めてくれる美容液。塗った直後だけでなく、根本から乾燥をケアしてくれます

ALAリンクルセラム
12ml (本体価格) 1800円 (税込) 1980円

美容部員もリピート
納得のコスバです



ブラセンタを5%配合
この保湿力、太鼓判です

第2類医薬品のアイクリーム。ブラセンタならではの保湿力、ふっくら感に加えて、使い続けるほど目もとのくすみを陰さを取り戻してくれます。

三宝製薬
パルモアア 目元クリーム
8g (本体価格) 1250円 (税込) 1375円

POINT!

目もとはお顔の中で最も皮膚が薄く、外気の乾燥ダメージがダイレクトに出てくる部分。それに加えて意外な弊害になっているのがマスクです。口元が隠れている分、知らず知らずのうちに目もとで表情を出そうとするため、日々細かく動かしていることが小ジワの原因に。「こんな小ジワあったっけ…?」とハツとした時が始めどき。いつものルーティーンに目もとケアの導入を!

気になる顔の下半分のたるみも そろそろケアの始めどき

冬の保湿
顔全体の
ケア



わたし老けたかも…
そんな時は悩むより「エタン」

若々しい肌をつくり出す細胞にはたらきかけ、今までに感じたことのない嬉しい変化を実感できるはず。少量で伸びがよく1日1回の使用で約2か月分、60日後が楽しみになるクリームです!

全薬工業
ジュレリッチ エタン クリーム
30g (本体価格) 15000円 (税込) 16500円



POINT!

マスクを外したとき「ちょっと印象が違う?」と感じるのは、お顔の下半分のたるみが原因。身体の筋肉と同じく、使わなければどんどんたるんでしまう表情筋。毎日ニコニコ笑顔でいることも大事ですが、いち早くリカバーしたいときは高機能クリームのを借りるのもアリです!

必ずすめです!

冬の保湿
かかとの
ケア



寝る前に塗るだけ
しっかりつるつる

ふたを外すだけでそのままサツと塗れるスティックタイプの保湿剤。手を汚さないで寝る前のお手入れにストレスがありません。

小林製薬株式会社
なめらかかとスティック
30g (本体価格) 679円 (税込) 746円



1品5役の
オールインワン

化粧水、乳液、美容液、クリーム、マスクがこれひとつ。肌の潤いが上がると印象がくっつきアップ!

資生堂
UNO バイタルクリームパーフェクション
90g (本体価格) 1499円 (税込) 1648円

冬の保湿
男性用
ケア

こんなお悩みはありませんか?
乾燥 シミ くすみ しわ たるみ

エステサロン 美容クリニック でも使われている
最新 コラーゲンマシンで
肌のぷるぷる体感!! 30分×1回分 税込 1500円

詳しくは相店舗のスタッフまでお気軽にお声がけください

光のエステで
ぷるぷる!

コスバ相店のみ
北九州初導入!

この冬の乾燥ケアはコレで決まり♡ FACE & ボディ 潤い メソッド フェイス BODY



冬の天敵といえば「乾燥」。お顔だけでなく全身のあらゆるパーツが外気やエアコンで乾燥しがちになっています。話題の保湿系アイテムをパーツ別にピックアップしてみました! ヒューティボディラボ 1号別室



冬の保湿
手・指先の
ケア

手指のアイテムは種類が豊富 お悩みと目的に合わせてチョイス!



POINT!

皮脂腺がなく、ただでさえ乾燥しやすい手や指先。そこにコロナ禍の消毒が追い打ちとなり、手荒れのお悩みが急増しています。ケアアイテムを選ぶときは、まず目的別にカテゴリーをチェックしましょう。指先が切れるほど荒れているときは保湿効果の高いハンドクリーム、カサつきを抑えるなら尿素配合タイプ、潤いだけでなく血管浮きやくすみがあるエイジングケアにはハンド美容液。潤いの改善ではなく、見た目を「とにかく今日キレイに見せたい!」ときは手のファンデーションという選択もあります。

ささくれもしっかりケア

指先が切れたり、荒れかひどく皮が固くなっているときに頼りになるのがこちら。水分量を極力減らした質感の重い、密めのハンドクリームです。連量を手のひらに出したら、まずは指先に少ずつ乗せて爪の裏から塗り込んでいきましょう。

第一三共ヘルスケア
ロコベースリペアクリーム
300g (本体価格) 1799円 (税込) 1978円

ボディの乾燥ケアはお風呂から 保湿系入浴剤で肌に潤いの膜をはる

冬の保湿
ボディの
ケア



POINT!

厚手の洋服を着ると肌に触れる生地の面積が増え、かさつき、かゆみを感じる人も多くなります。それがボディの乾燥のサインです。冬の全身保湿のお手入れはお風呂の3ステップが効果的。①別に少し膜を残してくれるような保湿系入浴剤のお湯でしっかり温まる②入浴剤の効果を残すため、シャワーで洗い流さずそのまま上がつてタオルで拭く③全身にボディローションやボディークリームを塗る。お風呂上りは分単位でどんどん乾燥していくので保湿剤は素早く塗りましょう!



赤ちゃんとの入浴にも○

敏感肌さんご用達の「ミノン」には乾燥対策にオスメの入浴剤があります。乳白色でクリームのようなやわらかいお湯はからだをしっかりと温めてくれるうえ、保湿効果もばっちり。

第一三共ヘルスケア
ミノン 保湿入浴剤
480ml (本体価格) 1400円 (税込) 1540円



夏より毛穴が詰まりやすい!? パサつきや広がり頭皮ケアから

冬の保湿
ヘアの潤い
ケア



POINT!

夏に浴びた紫外線ダメージに加えて、血行が悪くなることで髪に栄養が届きにくくなる冬。さらに、からだは乾燥を感じると脂を出すことから毛穴も詰まりやすい状態に。そんな厳しい時期だからこそ、実は夏より冬に頭皮ケアをする方が髪は元気に保てます。パサつきや広がりが気になる場合はヘアケア剤で一時的に整えるだけでなく、シャンプーやトリートメントを保湿系に変えると髪質そのものがまとまりやすくなりますよ。

新発想!保湿系ヘアケア

ステラシード株式会社
エイトザラッシュ導入保湿ヘアミスト
250ml (本体価格) 1400円 (税込) 1540円

ステラシード株式会社
タラッシュリフレッシュシャンプー/トリートメント
各475ml (本体価格) 1500円 (税込) 1650円

血行を促進
肩・腰の疲れを
湯船で癒やす

ポカポカ
入浴剤で
あたたまる



温泉の薬 Yutomo
1箱 (本体価格) 119円 (税込) 130円
「湯船のお湯を温泉の湯質に変える」という新発想から生まれた入浴剤。繊細な泡が吸い付くように肌を包んで、入浴中はもちろん、湯上り後もポカポカに。

パブ メディキア ほくほく軽スッキリ
6袋 (本体価格) 799円 (税込) 878円
炭酸泡の数が従来パブのなんと10倍! 血循環を促し、筋肉をやわらかくほくほくしてくれます。短時間で一気に温まりたいときにもオススメです。

今日は危なそう...と思ったら
サポーターで腰回り対策



立ち仕事や
力仕事をサポート

**興和株式会社
パンテリンサポーター 腰椎コルセット**
各袋 (本体価格) 598円 (税込) 658円
腰を痛めるのが分かっていて、痛みが強くならない予感がある日はサポーターがおすすめです。パンテリンのサポーターは特殊技術に基づいたテーピング構造が特長。ベルト幅が広く腰全体を包み込み、背面のクローズドテーピングがガッチリとガードしてくれます。ベルトの線がソフトで、着脱のしやすさも好評です。

原因は姿勢の
「ゆがみ」かも?

つけて安心
サポート
体を支える



靴のかかとと外側が極端に擦り減っている場合、身体のゆがみが肩こり・腰痛の原因になっている可能性があります。「エアライズ」は足裏に薄いシリコンを配置、履いているだけで親指・指の付け根・かかとでバランスよく体重を支えるサポートをしてくれます。スーツに合わせられるビジネスタイプもあります。

**ビューティーアーマー
エアライズ**
本体価格) 2500円 (税込) 2750円



肩こり 対処法 腰痛

疲労や寒さで肩も
腰もガチガチ...
なんとかしたい!

寒い季節は特につらくなる、肩こり・腰痛。その原因は「筋力の低下」と「血流」にあることが多いといわれます。スマホやテレビを見ながら長時間、同じ姿勢で過ごしていたり、子育てや介護で身体を酷使していたり...。筋肉と血流を意識して、つらい痛みを少しでも緩和しましょう。

POINT まずは生活習慣の見直し ポイントは「姿勢」と「温め」



長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなり、肩こり・腰痛を悪化させてしまいます。同じ姿勢を長時間続けないよう1時間に1回程度は立ち上がって節々を伸ばしましょう。仕事などで頻繁に立ち上がれない時は座ったましかかとを上げ下げするだけでもふくらはぎのストレッチになりますよ。

無意識に同じ姿勢をとりがちになっていることもあります。例えば、子育てや介護は腰に負担のかかる前かがみになりがち。気がついたときに伸びをしたり、肩を広げて肩甲骨を動かすと血流がよくなります。患部の温めも効果的です。毎日のお風呂は湯船につかるのがやっぱりオススメ。忙しくて風呂ができない時は入浴剤の力を借りましょう。血流がよくなり筋肉がほぐれ、さらにリラクゼーション効果も。全身が温まり疲れもつかり癒やせます。

POINT 腰痛にオススメ! 座ったまま簡単ストレッチ

腰痛は、腹筋・背筋・お尻の筋肉が弱くなって身体を支えようと腰に負担をかけていることが原因のひとつ。改善にはお腹や背中、お尻の筋力を上げる筋トレが効果的です。なかなか筋トレができない場合は簡単なストレッチを習慣にしてみましょう。



- 1 大きなボールに抱きつきイメージで身体の前で両手を組む
- 2 背中を丸めてゆっくり息を吐きながら10秒キープ
- 3 姿勢を戻し、今度は身体を少し右に傾けて息を吐きながら10秒キープ、身体の右側面を伸ばすイメージです
- 4 反対側の左側面も同じように10秒キープ
- 5 最後は組んだ手の平をひっくり返し、天井に向かって10秒間伸ばします。肩まわりもほぐれてスッキリ!

痛みにピタッ!
貼って
抑える!ほぐす



**久光製薬
フェイタスZαジグザス ふつう/大判**
ふつう7枚 (本体価格) 999円 (税込) 1098円
大判7枚 (本体価格) 1649円 (税込) 1813円 [第2類医薬品]

TVCMでおなじみのヒサミツの定番「フェイタス」シリーズ。今ある痛みを緩和しながら、これ以上の痛みの増強をブロックしてくれます。腰など範囲が広い痛みには普通サイズの2枚分の「大判サイズ」がおすすめ。

よりツライ痛みには
痛みをじんわり和らげる
温感タイプがおすすめ!



**久光製薬
フェイタスZαジグザス 温感 [第2類医薬品]**
7枚 (本体価格) 999円 (税込) 1098円

身体が冷感湿布に慣れてくると効果を感じにくくなることも。そんな時は温感湿布をお試しください。じんわりと温めながら痛みを和らげてくれます。ただし入浴には注意。入浴の1時間前には湿布をはがし、湯上り後は30分経過してから使います。

日中の痛みを温めて和らげる
肌に直接貼れてズレる
ストレスもなし



**花王
めぐリズム蒸気の温熱シート
肌に直接貼るタイプ**
4枚 (本体価格) 459円 (税込) 504円

肩・腰をゆっくり長く温めたいときに、約40度の蒸気温熱でじんわり温か。心地よく患部を温めます。肌に直接貼れ、さらに薄いのでは着る洋服を選ばないのもおすすめのポイントです。

内側から
または
体の中から



**シオノギ
ペリックスBeプラス**
60錠 (本体価格) 1759円 (税込) 1934円 [第3類医薬品]

サンキョードラッグでリピートするお客様が多い疲労回復薬。「疲れ」が原因の肩こり・腰痛におすすめ。寝てもとれない「肩凝り疲労」を緩和し、エネルギー代謝の改善から、腰・肩の痛みにはたらきかけます。

年齢とともに増す肩こり・腰痛
血管を拡張して血行を促進



**ゼリア新薬
コンドロプラス**
72錠 (本体価格) 3300円 (税込) 3630円 [第3類医薬品]

若い頃には感じなかった肩こり・腰痛は加齢による血管の収縮が原因かもしれません。末梢血管を拡張して、全身への血流を改善し、筋肉の疲れをほぐすことで痛みを和らげてくれます。肩こり・腰痛の痛みが年々つらくなっている方におすすめです。

肩がガチガチ...!
今すぐ何とかしたい時に



**小林製薬
コリホグス**
16錠 (本体価格) 979円 (税込) 1076円 [第2類医薬品]

慢性的に肩こりがある方もタイミングによって特別に痛みが強くなる日がありますよね。肩がガチガチに凝り固まっている緊急性の高い肩こりにはこちら。ギュッと硬直した筋肉を内側から緩めることで肩こりをほぐしてくれます。



おすすめ ぽかぽか あったか おすすめアイテム

この冬もこれで
あたたか〜い!



この冬を快適に過ごすための暖かアイテムを新店舗スタッフがご紹介!

冬のリラックスタイム

40℃のあたため効果が
20分間持続

発熱体で耳をとろ〜と温めることで、気持ちよさに包まれリラックスさせてくれます



小林製薬
ナイトミン 耳ほくタイム
5分分 (本体価格) 699円 (税込) 768円



蒸気のチカラであたたか

首肩あったか心じわ〜とほぐす
レンジでチンしてくり返し使えます!

じんわり感が気に入って、朝と夜に毎日かかさず使っている方もいる方も! カイロでは味わえないじわっとじんわり感がクセになります!



桐灰
あずきのチカラ 首肩用
(本体価格) 1,499円 (税込) 1,648円



まるで森の中で 森林浴しているよう

お休みに安らぐアロマのバスタイム。瀬戸内海産の塩を使った、天然アロマを楽しむ入浴剤。湯の色も綺麗な発色でとてもリラックスできると好評です。



アンドグッドナイト
ゆったりバスソルト
560g (本体価格) 1,800円 (税込) 1,980円
※取扱い店舗限定

温熱が奥までじっくり。肌に直接貼るタイプ



首や肩、腰、おなかなどに直接貼って温めます。心地よい蒸気の温熱が、じんわり奥まで温めて血行を促進。アウターにひびかないからお仕事中でも安心してお使いいただけます!



花王
めぐリズム 蒸気の温熱シート
16枚 (本体価格) 1,399円 (税込) 1,538円



ニューオープン! サンキョードラッグ 永犬丸薬局

営業時間 9:00 ~ 22:00
定休日 年中無休
TEL 093-482-5839



営業時間 月~金 9:00 ~ 18:00
土 9:00 ~ 13:00
日・祝日 休み
TEL 093-482-6439
FAX 093-482-6438

〒807-0856 北九州市八幡西区八枝1-7-8

冷え性の原因は食生活やストレス、自律神経の乱れなど様々ですが、女性に多い原因の一つが筋力の低下といわれています。体を温める「熱」を発生するのは主に全身の筋肉。女性は男性に比べて筋肉量がそもそも少ないうえ、その筋力が落ちてくると基礎代謝も落ち、血流が弱くなることで冷えを感じるのです。

全身の筋肉を鍛えるのはなかなか難しいので、まずはふくらはぎや太ももから始めてみましょう。これらの筋肉は血液を全身に巡らせるポンプの役割を果たしているため血流アップに効果的。太ももはスクワット、ふくらはぎはかかと上げ運動などが始めやすいですよ。



- 3秒かけてかかとを上げる
- 上げた状態で1秒間キープ
- 3秒かけてかかとを下ろす

10回3セットを目安に続けましょう。③でかかとを地面に付けずに①に入ると、さらに筋トレ効果が上がります!

特につらい冬のからだの冷え。万病の元ともいわれる冷え性の対策には、血行を促す「大きな筋肉がポイントです。」

「ふくらはぎや太もも、大きな筋肉を鍛えて血行をアップ!」



「冷え性」の改善には
大きな筋肉を意識した運動を

おすすめ!
かかと上げ運動



サンキョードラッグ
管理栄養士 兼元 ゆうな

お客様満足度 99%

お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消 運動

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!

実施店舗 社ノ木店 長府店 彦島中央店 高野店 中井店 黒崎店 一校店 八幡東 平野店 コスノ衛生店

体ほっこりみぞれ汁

一食分
154kcal
(塩分1.9g)

材料 (1人分)

大根	4 cm (40g)	しょうゆ	小さじ1/2
人参	3 cm (30g)	酒	小さじ1
レンコン	3 cm (30g)	かつおだし	小さじ1/3
生姜	1 cm (10g)	塩	少々
水	150ml	小ねぎ	適量
鶏ひき肉	50g		
塩	少々		

作り方

- 人参を半月切り、レンコンをちょう切りにし、大根と生姜はそれぞれすりおろしておく。レンコンは水に浸してあく抜きをしておく。
- 鶏ひき肉は塩を加えてこねる。
- 鍋に水、人参、レンコン、おろし生姜を入れて加熱する。沸騰したら鶏ひき肉を1口大の団子状に入れて入れる。
- 鶏団子が火が通ったら大根おろしと★を加えてひと煮たちする。
- 小ねぎを散らしたら完成。

POINT ショウガは加熱することで、からだを温める効果がさらにアップしますよ!



冬野菜とショウガで
内側からぽかぽか!

冬が旬の野菜にはからだを温める効果があります。冬野菜の代表格、大根もその一つ。そのまま炊いても美味しい大根ですが、すりおろすとさらに免疫力アップも期待できて風邪予防にもピッタリです。今回は大根と一緒にショウガもすりおろし、みぞれ汁にしました。

ショウガも温め食材として知られていますが、実は熱を加えることで血流促進の効果がアップ。レンコンや鶏団子の食感も楽しみながらほっこりと温まってくださいね!



サンキョードラッグ
管理栄養士 守仲 裕



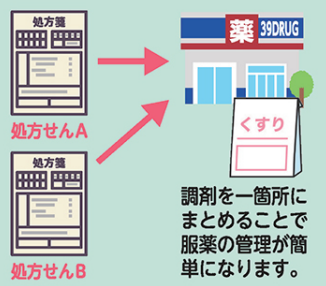
管理がラクに 飲み忘れが減る お薬のお悩みを解決します！ 処方薬、一包化のすすめ

複数の病院にかかっていると、それぞれの病院からお薬が処方されます。どのお薬をいつ、何錠ずつ飲めばいいのかわからなくなってしまう経験はありませんか？ 一回に飲むぶんずつ、お薬をひとまとめにする「一包化」なら安心です。



「毎日きちんとお薬を飲んでい
るつもりだったのに、一種類だけ
余ってしまった」「離れて暮ら
す親の服薬管理が不安」「一手の
動きが不自由で、お薬の包みを開
くのが大変」「たくさんのお薬の
包みをいちいち開いて飲むのが面
倒くさい」などのお悩みはありま
せんか？

そんなお悩みを解決するのが、
処方薬の「一包化」です。整形外科や
皮膚科、内科など、複数の病院から
処方されたお薬を別々の袋で管理
しているといつどのお薬を何錠
ずつ服用すればいいのか、分からな
くなってしまうがちです。1回の服
用分を一包にまとめておくことで、
お薬の飲み忘れや飲み残しが防げ
ます。また、一包化する際には、患
者さんがかかっている複数の病院の処
方せんを薬剤師が全て把握するこ
とができ、同時に服用してはいいけ
ないお薬のチェックや、お薬の重複を
防ぐことにもなります。



患者さんによっては、朝だけで10種
類以上のお薬を処方されている場合
もあれば、コロナ禍で通院回数が減
り、一度にたくさんのお薬を処方され
ることも多くなっています。さらに、
一包化したお薬をお薬カレンダーな
どと併用して曜日ごとや飲むタイミ
ングごとにセットしておけば、そのと
きに飲むお薬が一目でわかり、飲み忘
れがないかもすっかり把握すること
ができます。



一包化には医師の指示が必要です。
サンキョードラッグの薬剤師に相談い
ただければ医師と相談のうえ対応致
します。でお気軽に相談ください。



月間18万ビュー 公式ホームページ掲載「改善例」をご紹介

頭全体、目の奥がズキズキ… 気力を奪う雨の日の「頭痛」

頭痛は治りにくいとされるお悩みのひとつ。今回の相談者・堀さま(仮名)も10年以上、雨や天候の悪い日などに頭全体がズキズキする痛みに悩まされてきました。インターネットからお問い合わせください、漢方を飲み始めて2カ月。どんな変化があったのでしょうか。



鎮痛剤の常用で食欲減退
めまい、むくみ、生理不順も
きっかけ

10年以上悩まされてきた堀
さまの頭痛。雨の日など天候
の悪い日に症状が出るものが
多く、痛みが目などの何もある
気が起きず、目の奥、頭全体の
痛みにひたすら耐えるばかり。
最近では鎮痛剤の常用で胃が
荒れ、食欲も減退。とにかく水
分を摂ろうと1日2ℓの摂取
を心がけ、食事でも喉越しの良
いものを中心に。しかし頭痛
が改善しないばかりか、めま
い、下半身のむくみ、肌乾燥、
生理不順など原因不明の不調
は増えていくばかり…。根本
から体質を改善したいとつむ
ぎ堂にご相談くださいました。

服用1カ月

服用を始めたのは雨が多い
6月頃。まだ頭痛の改善に変
化はありませんでしたが、「そ
ういえばむくみがない。それ
まで水分補給に糖分の入った
ジュースを飲んでいましたが、
水分・糖分の摂取を減らし、食
事もよく噛んで食べることを
意識。すると1カ月半が過ぎ
る頃、少しずつ食欲が戻り、め
まい症状に改善の兆感が出て
きました。

服用2カ月

堀さまは関東在住のため、
半月ごとにお電話で体調を
伺っていました。驚くほど明
るい声が聞かれたのが2カ月
が過ぎた頃。開口一番頭痛が
減りました！。雨が降るとま
だ少し症状は出るものの、以
前に比べると痛みの程度が全
く違います。何より気分がい
いのがうれし！と元氣な
お声。長年、頭痛に悩まされ
ていた前向きに体質改善を
続けていらっやいます。



ご相談を時間をかけて丁寧に伺います



関東在住 25歳女性 堀 梨花さん(仮名)

漢方相談員からひと言!!
担当 一校店 瀧口 勇男
頭痛症状をはじめ、めまい、むくみ、生理不順と多くの不調を抱えておられた堀さま。わずか2カ月で気持ちまで前向きになるほどの改善を実感できたのは、漢方との相性に加えて、「水分・糖分を減らす」「噛んで食事をする」などの養生をしっかり実行された成果だと思えます。頭痛の原因は人それぞれ異なりますが必ずお一人おひとりに適した改善の道があります。どうぞ私たちに相談ください。

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!
▼URLはこちら
drug39.co.jp/tsumugido/shindan/

サンキョー漢方 つむぎ堂 小倉駅前店
0120-262-039
北九州市小倉北区京町3-1-1BF1
営業時間 9:30~18:30 (金曜日は20:00まで営業)
店休日 日曜日・祝日

サンキョー漢方 つむぎ堂 平野店
0120-181-039
北九州市八幡東区平野3-1-3
営業時間 9:00~18:00
店休日 毎週水・日曜日・祝日

サンキョー漢方 つむぎ堂 一校店
0120-228-039
北九州市戸畑区一校2-3-35
営業時間 9:00~18:00
店休日 毎週水・第1,3,5日曜日・祝日

写真を送って「フリーペーパー」の表紙を飾ろう!

シャボン玉石けん

ご愛用者コンテスト

ご兄弟・お友達とご応募ください!



対象商品

シャボン玉製品の
全商品



読む救急箱
表紙に掲載

抽選で
1組様

※夏号の表紙に掲載予定
※表紙モデルの方にもギフトセットを進呈します



ギフトセット
プレゼント!

抽選で
5名様



【セット内容】ボディソープ本体×1点、ボディソープ替え×1点、浴用せっけん×4点
※掲載商品は内容が変わる場合がございます。※おひとり様1回限りの応募
※当選された方はご連絡致しますので近隣店舗で受取りをお願いします。

対象年齢
小学生まで

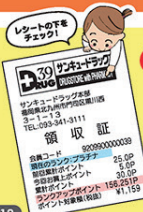
ご応募方法

ご応募締め切り / **2022年3月31日(木)**

シャボン玉製品を使っている。または、持っているお子様のお写真を送付いただいた方の中から抽選で上記の特典を差し上げます。対象商品と一緒に撮ったお写真、お子さま全員の氏名・年齢および、保護者様の氏名、ご連絡先の住所・電話番号・サンキュードラッグ「マリカ」会員コード（カード裏9で始まる13ケタの数字）をご記入のうえ、右に記載のQRコードからご応募ください。

ドラポポ! から
ご応募できます!

QRコード対応携帯電話は
こちらからご応募ください▶



まもなく会員ランクの判定です
3月末までの買い物で /
**ランクアップ
のチャンス!!**

年間お買い上げポイント
150,000円以上
プラチナ会員
お買上げポイント
2倍

年間お買い上げポイント
100,000円以上
ゴールド会員
お買上げポイント
1.6倍

2022年4月より
新ランクとなります。

レシートのランクアップポイントを確認いただき、3月末までにお買い物をお済ませください。



理学療法士が考察した魔法の靴下

AIRISE

履くだけで6つの効果 エアライズ

履いて、その場で1分間足踏みするだけ!
その後も履いている間は効果は持続します。

98.8%

のお客様で効果が実証!



ビューティーアーマー
エアライズ
(本体価格) 2500円 (税込) 2750円



理学療法士 清水 賢二

これまで10年間にわたり、理学療法士として医療現場で活動。整形外科部長を歴任。骨格矯正の専門家として延べ1万人の施術実績あり。「普段の歩き方が体の姿勢や美容面でも大切」という考えから、普段履きで、美容機能効果が期待できる靴下「AIRISE」を開発。

1 指を広げてバランスUP



5本指の靴下は通常の靴下と比べて指が広がりやすく、裸足に近い状態にしてくれます。しっかりと踏ん張れるので体幹も安定します。

2 足裏にかかる体重をコントロール



独自のバランスで配置したシリコンが、体重を足の裏全体に分散させます。体重を支えるために足の指でしっかりと踏ん張り、前方のシリコンでアーチを支えるから、履いているだけで自然に理想の足の使い方に。

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、8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 そろそろ離乳食を始めます。食事の内容のほかに気をつけることはありますか?

A しっかり食べてもらうためには「スプーン」を工夫してみましょう。赤ちゃんの口は今まで、おっぱいや哺乳瓶しか触れたことがないので、あるいは口を開けて大きく開けることにまだ慣れていません。まずは離乳食用のスプーンを用意しましょう。選ぼうポイントは2つ。

① 頭部分のサイズが小さいこと。
② くぼみが深いこと。



Q 爪を上手に切らせてあげられるか心配です...

A かわいいお手で、爪を安全に切つてあげられるように、まずは月齢に合わせた爪切りを準備しましょう。新生児なら歯の部分が短いハサミタイプが使いやすいです。1回で切るのではなく、爪の左・右・中央と3回に分けて切るのがコツ。嫌がる子も多いので寝ている時などにそっと切りましょう。ただし寝ているのも急に手を動かすことがあるので、爪を切る指をしっかりと持ってあげましょうね。長さは、爪の先の白い部分が少し残るくらいが目安です。1歳くらいになったら、パッチンと挟んで切っても大丈夫です。こちらも歯先の小さいペーパー用を使いましょう。



完全予約制!
育児相談会
随時開催中!!

※事前のご予約が必要です。実施店舗にお越しいただくか、お電話でのご予約をお願いします。

サンキュードラッグ 育児相談会 検索

30分
1,000円

子育てのお悩み
なんでもOK!

2022 1月 土、日曜日は休み

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

2022 2月 土、日曜日は休み

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28				

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止する場合がございます。

ハーレー先生の ペットのしあわせ情報局



ダブルコートの犬種 (一例)
柴犬やコーギー、ラブラドルレトリバー、シェットランドシープドッグなど

シングルコートの犬種 (一例)
トイ・フンドルやマルチーズ、ミニチュアシュナウザーなど

シングルコートの犬は、比較的寒さに弱い傾向があります。

- また、犬種以外にもライフステージや基礎疾患でも寒さに注意する必要があります。
- 高齢なワンちゃんや体が痩せてきているワンちゃんに弱く、慢性的な心疾患をもっているワンちゃんには、血管拡張薬などのお薬を飲んでいるワンちゃんに注意が必要。
- 消化器が弱いワンちゃんにも注意が必要。
- 気管支炎などの基礎疾患を持っている場合、至温は上げても湿度が低いと咳症状の発現がみられる場合もあります。加湿にも気を配りましょう。
- それから、猫ちゃんは寒くなること泌尿器疾患が心配です。特に男の子の尿道閉塞は命に関わることもあります。
- 尿の色がわかず、トイレの回数もかわらず尿が出ていないなど、様子がおかしいときはかかりつけの先生に早めに相談ください。

犬は駆け回り、ネコはこたつ!?
ペットの寒さ対策

わんちゃん用おすすめフード!

ビューティーサポート食
体調の良さと美しい毛並みをサポート!

しなやかな筋肉と関節、艶のある被毛。引き締まったボディライン。健康は体の内側から溢れ出て、犬本来の美しさを引き出します。

日本ペットフード
ビューティープロドッグ
各400g (本体価格)399円 (税込)438円

成犬用 10歳以上 低脂肪 ダイエット

ねこちゃん用おすすめフード!

適切な尿pHを維持
下部尿路の健康管理に!

下部尿路の健康維持を考えた配合設計。ミネラルバランスを調整することで、適切な尿pHになるように配慮しています。

日本ペットフード
ビューティープロキャット
各1.4kg (本体価格)1189円 (税込)1307円

成猫用 11歳以上 低脂肪 チキン味

ねこちゃんのおしっこチェックに!

おしっこの色や尿たんぱく量を自宅でチェックできます!

おしっこチェック紙でラクラク確認!

専用のおしっこチェック紙で、「尿たんぱく量」を自宅でチェックできます。尿タンパクは、オシッコの色や量なども同時にチェック。動物病院の検査機にかけやすい形状の採取スポイトで、手を汚さずにラクラク尿採取でき、そのまま持ち込めます。

ユニ・チャームペットケア
デオトイレおしっこチェックキット
1回分 (本体価格)799円 (税込)878円

専用のおしっこチェック紙で、「尿たんぱく量」を自宅でチェックできます。尿タンパクは、オシッコの色や量なども同時にチェック。動物病院の検査機にかけやすい形状の採取スポイトで、手を汚さずにラクラク尿採取でき、そのまま持ち込めます。

ユニ・チャームペットケア
デオトイレおしっこチェックキット
1回分 (本体価格)799円 (税込)878円

採尿スポイトで
おしっこの色と量をチェック

付属のスポイトで
動物病院に持ち込み可能

【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		往診・手術	
月～金曜日	9:00～12:00 16:00～19:00 (※土曜日は18:00まで)	月～土曜日	13:30～16:00
日曜・祝日	9:00～12:00 (予約診療)	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

※掲載のペット用品は一部取り扱いのない店舗もございます。あらかじめご了承ください。