

読む 救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine



2022
春号

¥0
ご自由にお持ちください。
Take Free



★**ドクターに聞きました**

息を吸う、話す、飲み込むなどの
生きるための機能を脅かす
「頭頸部がん」の怖さ

特集 マスク必須時代の
目元でキメるメイク術!

お客さま

表紙モデル募集中

ドラポロ!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

※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させていただきます。



下関市
北九州市
近郊での撮影
となります

表紙モデル 下関市在住 (中) 松浦 壮志(そうし)くん 6歳 (右) 匡佑(きょうすけ)くん 4歳 (左) 由奈(ゆな)ちゃん 1歳



息を吸う、話す、飲み込むなどの 生きるための機能を脅かす 「頭頸部がん」の怖さ

「頭頸部がん」は舌がんをはじめ種類が多く、最初は内科に行かれる方もいますが、できるだけ早めに耳鼻咽喉科で診てもらったことが重要です。初期症状や気になる治療法について、ひろせ耳鼻咽喉科クリニック院長の廣瀬敬信先生にお話を伺いました。

Q あまり聞きなれない「頭頸部がん」ですが、どんな病気ですか？

A まず「頭頸部」とは、顔から首までの領域を表す言葉です。「頭頸部がん」には、鼻・副鼻腔がん、上咽頭がん、中咽頭がん、下咽頭がん、喉頭がん、舌がん、口腔がん、甲状腺がん、唾液腺がんなどがあります。「頭頸部がん」はすべてのがんの約5%と少数ですが、がんが発生する部位によって名前が異なるので種類がとても多く、それぞれに治療法が異なるのが特徴です。

そして頭頸部には、話すことや食べることなど生きるために必要な機能が集まっていますので、例えば手術でがんの切除となると、嚥下や発声機能を失うケースが出てきます。QOL(Quality of Life:生活の質)と密接に絡んでくるため、早期発見がとても重要になってきます。

Q 初期症状は、どんな症状がありますか？

A 口内炎がなかなか治らない、舌の側縁にしこりがある、といった場合は舌がんが疑われます。また、鼻出血が続く、血性の鼻汁の場合には鼻・副鼻腔がんの可能性もあります。

Q 「頭頸部がん」は、どのような人が発症しやすいですか？

A たばこを吸われる方やアルコールを多く摂取する方は発症する危険性が高まるので注意です。アルコールを多く摂取する方は下咽頭がん、喫煙される方は喉頭癌になりやすい

と言われています。近年はウイルスとの関係も注目され、中咽頭がんはヒトパピローウイルス(HPV)、上咽頭がんはEBウイルスが関わっていると言われています。「頭頸部がん」の多くは中高年の男性に発症しやすい傾向がありますが、口腔がんや上咽頭がん、中咽頭がん、甲状腺がんなどは若年層や女性でも発症することがあります。

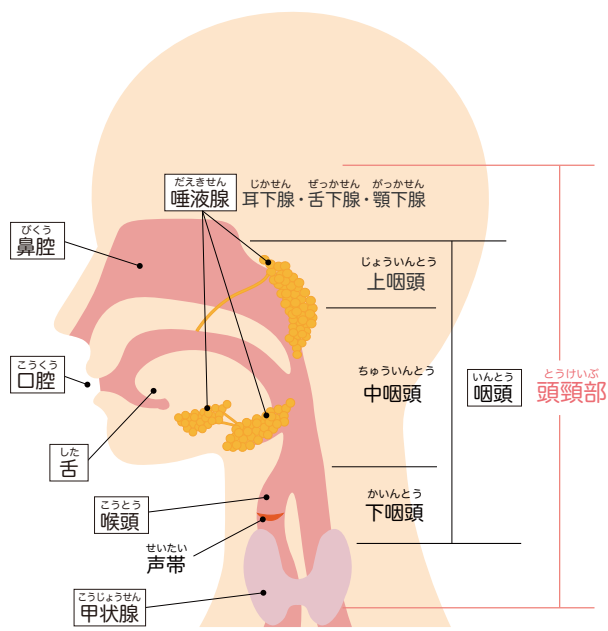
Q 「頭頸部がん」と診断された場合の治療法について教えてください。

A 治療法は部位や組織型(種類)、進行度合いによって手術・放射線治療・化学療法などをおこないます。上咽頭がんは脳に近いため手術はおこなわず放射線を中心とした治療になります。中咽頭がんや下咽頭がんは早期であれば内視鏡で見ながら切除する事が可能です。口腔がんの中で最も多いのは舌がんです。舌がんは早期だと部分切除で術後の機能障害はそれほどありませんが、半分以上切除となると腕やお腹から皮膚や筋

Q 伝えたいメッセージはありますか？

A 早期発見が最も重要だということです。鼻や口、首や喉に違和感があれば、すぐに耳鼻咽喉科を訪ねてください。検査は、内視鏡を使って鼻や喉の内部を診察します。舌や口内は目視で診察し、唾液腺や甲状腺などはエコーなどを用いて検査します。検査の結果、「頭頸部がん」が疑われる場合は総合病院や大病院で精密検査、診断されると治療という流れになります。「頭頸部がん」は、呼吸する、噛む、飲み込む、聞く、匂う、味わうなど、生きるために必要不可欠な機能を脅かす病気です。「がんを治療する」代わりに「何かの機能を失う」という辛い選択に迫られるケースも出てきます。

頭頸部がんができる主な部位



頭頸部は、「鎖骨から上で脳と眼球、顔面皮膚を除く部位」のことです。頭頸部がんは、胃がんや肺がんのように特定の臓器を示す言葉ではなく、胸部や腹部と同じように領域を示します。ただし、脳の病変は脳外科で、目の病変は眼科で、頸椎や肩は整形外科で専門に取り扱いますので除外します。

チェックリスト / 疑われるがんの初期症状

- 舌がん** 口内炎がなかなか治らない、舌の側縁にしこりがあるなど
- 鼻・副鼻腔がん** 鼻出血が続く、血性の鼻汁など
- 上咽頭がん** 鼻づまり、鼻出血、耳の閉塞感、難聴、首の腫瘍など
- 中咽頭がん** のどの異物感、飲み込むときの違和感など
- 下咽頭がん** のどの異物感、違和感、のどの閉塞感、声がれ、血痰など
- 喉頭がん** 声がかすれる、血痰など

早期発見によって大きな手術に至らずに済みますし、機能を失う代償を最小限に抑えることができます。手術後のQOLをいかに高く保つことができるかは、がんの早期発見がカギとなります。

健康セミナー開催のお知らせ

第68回健康セミナー ひろせ耳鼻咽喉科クリニック 廣瀬 敬信 院長

のどや舌にできるがんをご存じですか？
知ってほしい頭頸部がん

日時 2022年5月21日(土) 14時開演(予定)

場所 下関グランドホテル 飛翔の間 定員 70名

【お問い合わせはこちらまで】 サンキョードラッグ 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。



ひろせ耳鼻咽喉科クリニック
院長 廣瀬 敬信 先生

山口県下関市上田中町2丁目9-6

【経歴】
2002年 山口大学医学部卒業
2009年 ワシントン大学留学
2014年 山口大学耳鼻咽喉科 病棟医長
2017年 山口大学耳鼻咽喉科 講師
2021年 ひろせ耳鼻咽喉科クリニック 開業

【資格・所属】
日本耳鼻咽喉科学会専門医
日本耳鼻咽喉科学会指導医
めまい相談医
医学博士
日本耳鼻咽喉科学会
日本めまい平衡医学会
日本頭頸部癌学会

マスクと一緒に!
おすすめアイテム

マスクとメイクが一緒に楽しめる今シーズンの新作と、マスク顔を引き立てるメイクアイテムに注目!急にマスクを外すことになった時も慌てない春のメイクを満喫しましょう。



NEW
血色感とハイライトの輝きが同時に叶う
クリームタイプは、指先につけて頬に叩き込むように伸ばし、上にフェイスパウダーをのせて固定させるとよりマスクに付きにくくなりますよ。

資生堂 マキアージュ
ドラマティックチークカラー(クリーム・パウダー)
クリーム2g・パウダー3g 各(本体価格)1800円(税込)1980円



NEW
唇に艶感が再登場!
マスクにつきにくいティントタイプ。艶感が楽しめるグロッシューと落ち着きのあるマット、2種類の質感があり、それぞれ3つのカラーから選べます。

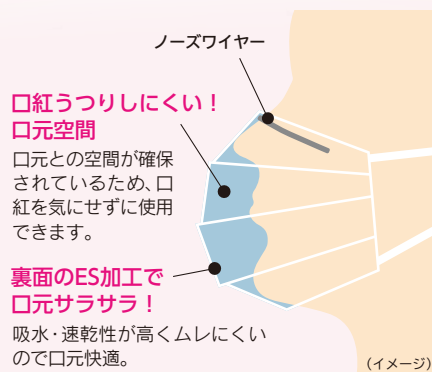
資生堂 マキアージュ
ドラマティックリップカラー(グロッシュー・マット)
0.8g(本体価格)900円(税込)990円



※イラストはイメージです



スリーエアーカラーマスク
7枚入り(本体価格)299円(税込)328円



口紅うっとりしにくい!
口元空間
口元との空間が確保されているため、口紅を気にせずに使用できます。
裏面のES加工で
口元サラサラ!
吸水・速乾性が高くムレにくいので口元快適。

メイクが映える!
カラーマスクが大人気!

最近定番の白に加えて、血色が良く見えるピンク系、ラベンダー系が人気です。せっかくなら、マスクの色に合わせてアイメイクのカラーを楽しんでみませんか?顔全体の統一感が出て、おしゃれ上級者に♪



マスクにファンデが
つきにくい!

仕上げに吹きかけるだけで、ツヤがよくなってメイクが長持ち!その上、ファンデーションが肌に密着してマスクにつきにくくなります。

資生堂 マキアージュ
マキアージュ ドラマティックミストEX
60ml(本体価格)1600円(税込)1760円



マスクとカラーコーディネート!

ピンク系のマスクには
パーガンディー・ライトブラウン
ラベンダー系のマスクには
パープル・ネイビー

きれいな発色が印象的なアイライナーは、力加減ひとつで細くも太くも描きやすい熊野の大和匠筆を採用。お湯で落とせる点も高ポイントです。

UZU
アイオープニングライナー
(本体価格)1500円(税込)1650円

OPEN!! 新下関店・薬局移転オープン!

下関市形山みどり町15-16

ドラッグ **3/24** (木)

営業時間 9:00 ~ 22:00
定休日 年中無休
TEL 083-263-5739
FAX 083-263-5639



調剤 **4/1** (金)

営業時間 月~金 9:00 ~ 18:00
土 9:00 ~ 13:00
定休日 日・祝日休み
TEL 083-250-9739
FAX 083-250-9539

マスク必須時代の
目元でキメる
メイク術!



簡単な時短メイクで済ませがちな今。ずっと同じアイメイクをしていませんか?周りの視線は、マスク顔からのぞく“目元”に集中しています。今日1日乗り切る楽しみとして、その日の気分に合わせて選んでみませんか。



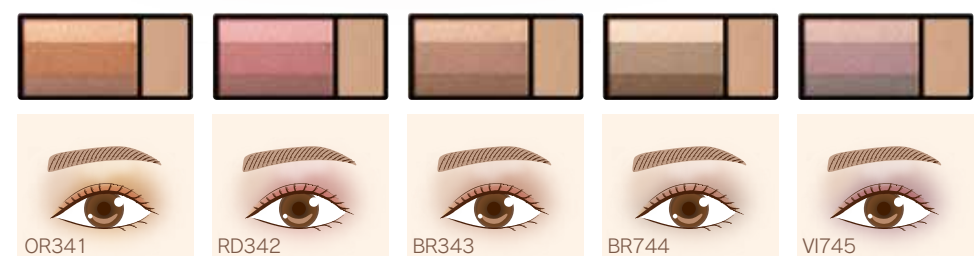
NEW ひと塗りで洗練された目元に!
新しい自分に出会える春

これ1つで、立体的な目元、眉、ノーズシャドウが完成!カラーはどれも日本人の肌色に合わせた絶妙な組み合わせになっているので、自然なグラデーションでホリの深さを演出できます。



資生堂 マキアージュ
ドラマティックアイカラー
2.5g(本体価格)1800円(税込)1980円

カラーバリエーション



OR341 オレンジムースケーキ 明るめのカラーコンタクトを着用した時もおすすめ
RD342 ベリーティラミス 明るい瞳の色を引き立てフェミニンな印象に
BR343 アーモンドガレット 目を自然に大きく見せるピュアなグラデーション
BR744 ショコラミルクレープ 指先の力加減で濃淡は自由自在ハンサムな目元に
VI745 パープルスweetポテト ミステリアスな高級向けカラーもひと塗りで完成

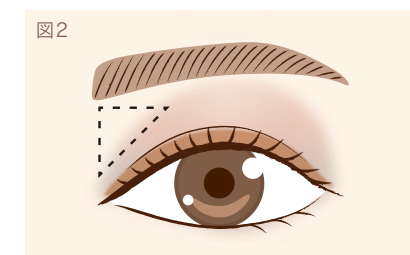
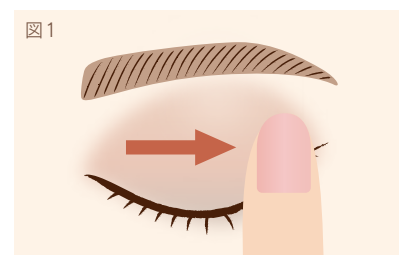
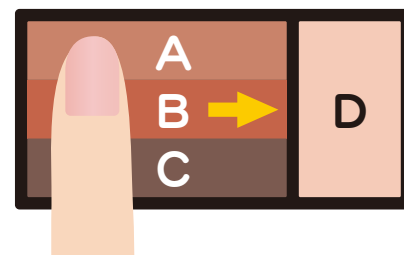


瞳の色に合わせてピッタリ合うパレットを選ぶようになっているので、まずは店頭のスケールで自分の瞳の色調をチェック!普段、自分では選ばないようなカラーのパレットが当てはまることもあり、意外な嬉しい発見につながるかもしれませんよ。
※イラストはイメージです

ドラマティックアイカラーの使い方

1 人差しを使ってA~Cをスライドして取り、そのままアイホール全体(図1)に伸ばします。

2 薬指でDを取り、ホリを出したい位置(図2)に馴染ませるように置いておきます。



※眉やノーズシャドウとしてお使いになる時はお手持ちのブラシか、別売りの「マキアージュ チップ&ブラシ N」をお使いください。

40代後半～50代におすすめはこれ!

第1位
RANKING
40代後半～50代

ひと塗りでトーンアップ
肌補正効果で大人気!

ひと塗りでメイクもボディも透明感UP! 昨年、そのトーンアップ効果と手頃な価格から、中高生の間で爆発的人気となったこちら。人気は世代をこえ、実力重視の40代50代からも高い支持を得ています。さらに今年は仲間が増え、化粧下地としても活躍の3色展開に。ラベンダーに加えて、自然な血色をプラスするローズ、赤みを補正して透明感を演出するミントグリーンが登場!

スキンアクア
トーンアップUVエッセンス
80g (本体価格) 739円 (税込) 812円

POINT

UVカット、下地機能、美容成分、保湿効果、着け心地…と、年齢とともに欲ばりになる肌。その要求に十分に答える多機能タイプが今年も続々と登場! 毎日の積み重ねが大切な紫外線ケアだからこそ、質にこだわって選ばれています。



第2位
RANKING
40代後半～50代

日中も
ずっと美白ケア!

この1本で紫外線を防御しながら肌を保湿し、メラニンの生成を抑え本格的な美白ケアまでできる「HAKU」。化粧下地としても使える日中美白美容液。明るく透明感のある仕上がります。

HAKU
メラノフォーカスUV
45ml (本体価格) 4800円 (税込) 5280円 [医薬部外品]



第3位
RANKING
40代後半～50代

肌に優しく
寄りそう実力派

敏感肌の方からも定評のある「ラ ロッシュ ポゼ」。紫外線だけでなく、PM2.5や花粉などから肌を守ることができ、トーンアップ効果とスキンケア成分配合。軽い付け心地も魅力です。

ラロッシュポゼ
UVイデアXLプロテクショントーンアップ
30ml (本体価格) 3400円 (税込) 3740円

2022年のイチオシ商品はこれ!

マスク内の蒸れや肌荒れが気になるこれからの季節。
新しいアプローチで肌を守る賢いUVケアアイテムをピックアップしました!

美容液パックの 日焼け止めシリーズ



高保湿&シミ予防にこだわり、日中の肌をパックする美容液から生まれた新発想のUVケア! 化粧下地としても使えます。

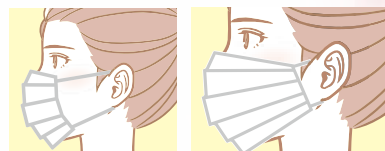
持続型
セラムパック
処方

スキンアクア
ネクスタシールドセラムUVエッセンス
70g (本体価格) 1600円 (税込) 1760円
ネクスタシールドセラムUVミルク
50ml (本体価格) 1600円 (税込) 1760円

肌が荒れた時は UVカットマスクを味方に!



ゆったりサイズで
目もとや頬をしっかりガード



一般的なサイズ ビースタイル UVカットマスク

夏の気になる紫外線対策に。口もとメッシュ素材、吸水・放湿素材使用でさわやかな使い心地。

白元アース
ビースタイル UVカットマスク
ホワイト3枚入 (本体価格) 299円 (税込) 328円 ※4月10日以降入荷

年代別 UVケア商品

おすすめ ランキング

着け心地・機能性ともに、毎年驚くほど進化する「UVケア商品」。そこで今回は、おすすめのUVケア商品を年代別に紹介します! これから増えていく紫外線に備えて、しっかり対策を取りましょう。



30～40代前半におすすめはこれ!

第1位
RANKING
30～40代前半

親子で一緒に使える!

親子で一緒に使える日焼け止めとして人気の「マミー」。着色料・香料・防腐剤・鉱物油・アルコール無添加で肌に馴染みやすく、落とす時には石鹸で洗い流せる肌への優しさが魅力。顔にも体にも使えて白浮きの心配がなく、繊細な子供の肌も紫外線からしっかり守ります。日常使いにちょうど良いSPF値なので、使いやすい大容量のポンプタイプが人気です。



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

POINT

仕事に子育てに、毎日忙しい30代～40代前半。塗り直しができない日は、最初にたっぷり目の適量(500円玉より少し多めで、気持ち的に700円分くらいの量)を手のひらに取り、丁寧に塗っておくことがポイントです。



第2位
RANKING
30～40代前半

しっかりUVケアの
代名詞「アネッサ」

UVケアの代名詞「アネッサ」が今年もさらに進化。汗、水、熱、空気中の水分によってUVブロック膜が強くなります。驚くほどさらさらなミルクで肌に滑らかに馴染みます。



アネッサ
パーフェクトUV スキンケアミルク N
60ml (本体価格) 2480円 (税込) 2728円

第3位
RANKING
30～40代前半

うるツヤ肌の秘訣は
乾燥肌ケア+UVケア

肌への優しさと潤いに特化したこちらは敏感肌の方におすすめ。埃や花粉など微粒子の付着から肌を守ると同時に、薬用有効成分トラネキサム酸配合で肌荒れもケアします。



サンメディック
薬用サンプロテクトM
50ml (本体価格) 2000円 (税込) 2200円 [医薬部外品]

お家でできる筋トレ紹介!

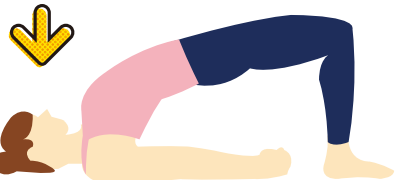
寝た姿勢でできる、お尻&太もも裏の筋トレ!

ハーフブリッジ

①~③を繰り返す 10回3セット



①足を肩幅に開いて仰向けに寝る。手のひらをマットにつけて体の横におく



②お尻を持ち上げる。横から見た時にお尻・お腹・肩が一直線になるように!

③背骨を1本ずつマットにつけるようなイメージで1の状態に戻る

基礎代謝の消費カロリー量を効率よく上げるためには、筋肉の中でも太ももやお尻など「大きな筋肉」がポイントです。そこで、おうちでできるおすすめの運動をご紹介します。リバウンドしにくい体を作るためにも、すき間時間を利用して継続することが大切です。



太もも、お尻、大腰筋を強化! 45度スクワット

①~③を繰り返す 10回3セット

①肩幅に足を開き、イスの背に手を置いて背筋を伸ばして立つ



②膝がつま先の向きと同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るように股関節と膝を曲げる

③ゆっくりと元の姿勢に戻る

運動する時は鍛えたい筋肉を意識するだけで効果が上がりますよ!

美味しく、手軽に! たんぱく質が摂れるおすすめアイテム

忙しい朝の食事や間食、また食後のデザート代わりに。たんぱく質をしっかりチャージ!

脂質と糖質を抑えた高純度のプロテイン(WPI)を配合



GLEVER プロテインバー ビターチョコレート・ミルクチョコレート 50g (本体価格) 179円 (税込) 193円

濃度が高いWPI製法のプロテインを配合。サクサクしたバフの歯応えとチョコレートのコクが楽しめるバーは、腹持ちが良いので朝食代わりにもぴったり。

軽くなりがちな朝食に8gのたんぱく質をプラス!



クノール たんぱく質がしっかり摂れるスープ (左) コーンクリーム・(右) ポターージュ 各2袋 (本体価格) 219円 (税込) 236円

たんぱく質だけでなく、ビタミンDもさんま1尾分!いつもの食事に1杯加えるだけで、より理想的な栄養バランスに近づけます。

ダイエット中のご褒美スイーツ



森永乳業 ギリシャヨーグルト パルテノ (左) ブルーベリーソース入・(右) プレーン加糖 ブルーベリー 80g・プレーン加糖100g (本体価格) 139円 (税込) 150円

クリームチーズのように濃厚な口溶けとコクで満足感があるギリシャヨーグルト。ダイエットしながら美腸活もできます!

筋肉をつくるには、朝食のたんぱく質が大事!



カルビー グラノーラプラスプロテインin 420g (本体価格) 549円 (税込) 592円



大豆やナッツを中心に、香ばしく噛み応えあるグラノーラは、牛乳と合わせて朝の習慣におすすめ。甘すぎない味わいも好評です。



「ダイエットの近道は、筋肉を味方につけること!」

年を重ねるごとに「太りやすくなった」と感じていませんか? ダイエットのコツは『基礎代謝』を高める筋肉づくりにあります。

表1 エネルギー消費について

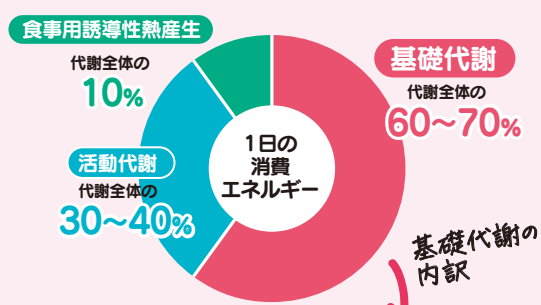
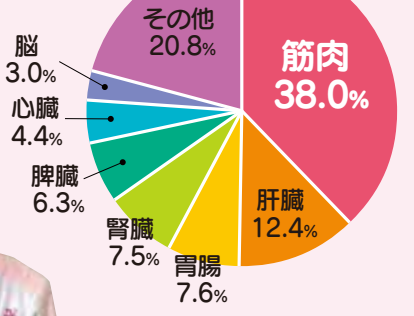


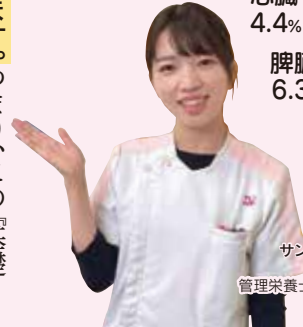
表2



筋肉を付けて基礎代謝量を上げると自然と痩せやすい体に

基礎代謝とは、表1にあるように何も動かない状態で消費されるエネルギーのこと。実は1日のエネルギー消費の内、約6~7割が基礎代謝によるものです。例えば体重50キロの女性の場合、基礎代謝は約1,189キロカロリー。これはウォーキングに換算すると、なんと7.5時間分の運動量

にもなります。つまり、この『基礎代謝』を上げることが楽にダイエットを成功させる秘訣なのです。基礎代謝を上げるために注目したいのが、消費量の約4割を占める筋肉です(表2参照)。若いころと同じ量を食べても太るようになった...という方は、筋肉が落ちて基礎代謝が落ちてきているのかも。まずは筋肉を付けて、基礎代謝を増やしましょう。



サンキュードラッグ 管理栄養士 松山 帆香

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 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 コスバ衛生店

たんぱく質たっぷりの28.5g 鮭と豆腐のハンバーグ

- 一食分 304kcal (増分1.1g)
- 材料(1人分)
- 鮭 1切れ
 - 木綿豆腐 1/4丁
 - 玉ねぎ 1/4個
 - 料理酒 大さじ1
 - みそ 大さじ1/2
 - 片栗粉 大さじ1
 - 塩こしょう ... 2ふり程度

作り方

- ①鮭は料理酒をかけて、電子レンジで2分加熱。
- ②豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分加熱。鮭と豆腐の水気をしっかり切る。
- ③玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ボウルに①と②と③を入れ、★をムラなく混ぜて形を作る。
- ⑤フライパンに油を敷き、中火で④を焼く。
- ⑥焼き色がついたら裏返し、弱火で火が通るまで焼く。(3~4分程度)
- ⑦好きな野菜と一緒に盛り付けて完成

POINT 形を作りやすくするために、豆腐の水気をしっかり切ることが大切です。



筋肉を維持するためには、筋肉の材料となるたんぱく質を食事ですっきり補うことが大切です。理想的な摂取量は1食につき約20g。今回はたんぱく質の中でも消化吸収に優れた鮭を使って、食べやすいハンバーグにしました。お肉のイメージがあるハンバーグですが、鮭も風味が楽しめます。豆腐をプラスすることで満足感がアップし、脂質カットにもなります。青じそを混ぜるのもおすすめですよ!

筋トレ効果アップにはたんぱく質の摂取を!



サンキュードラッグ 管理栄養士 木村 彩弥



月間18万ビュー
つむぎ堂 検索

公式ホームページに
「改善例」をご紹介中！

日常にひそむ 体の不調はありませんか？



病気...というほどではないけれど、なんとなく感じる体の不調。いつもの事だと思っていたり、やり過ぎることが当たり前になっていたりする『日常の不調』はありませんか？それは、体質の乱れが原因かもしれません。

こんな時の漢方薬
水の巡りを整える
●五苓散 (ごれいさん)
●防己黄耆湯 (ぼういおうぎとう)

**雨の日は辛い！
お天気頭痛**
雨や曇りになると頭重感があり頭痛が辛い...という方は、水滞(水)の巡りの滞りがあるかもしれません。浮腫みや乗り物酔いはありませんか？胃腸があまり強くない方は特に要注意。甘味やお酒は控えめに、軽い運動の習慣を心がけましょう。

こんな時の漢方薬
気の巡りを整える
●四逆散 (じぎゃくさん)
●桂枝茯苓丸 (けいしかりやうがん)

**万年ずっしり
重たい肩こり**
悪化すると頭痛や吐き気を伴うこともある肩こり。もしかすると、気滞(気)の巡りの滞りや瘀血(血行不良)があるかもしれません。ストレスは上手く発散できていますか？また、肩を回すなど血流を良くする定期的なストレッチが有効です。

**疲れやすい慢性的な
スタミナ不足**
気力がなかったり、食後すぐに眠たくなったり。そんな方は、気虚(体)のエネルギー不足があるかもしれません。根を詰めて行動しないこと、8時間睡眠を目標にしましょう。朝は特にエネルギーとなる食事をしっかり摂ることが大切です。

60秒で体質がわかる 体質チェック!
体質自己診断
QRコード対応の携帯電話から下記を読み取ってください。
体質チェックはこちらから!
▼URLはこちら
drug39.co.jp/tsumugido/shindan/

こんな時の漢方薬
気を補う
●補中益気湯 (ほちゆうえっきとう)
●十全大補湯 (じゅうぜんたいほとう)

**いつも鼻水ズルズル...
アレルギー体質**
花粉やハウスダストなどアレルギー症状でお悩みの方も、水滞(水)かもしれません。アレルギー体質の方は食べ物(腐熟(消化)が悪い)が多く、水分代謝の異常がある方も。食事はゆっくり時間をかけてよく噛み、食事の水は控えめにしましょう。

こんな時の漢方薬
気管支や鼻、
上半身の水滞を整える
●小青竜湯 (しょうせiryūとう)

漢方相談員からひと言!!
担当 平野店 居川 琴美
同じ症状に長く悩まされている方は、体質から改善していきませんか？紹介した漢方薬はあくまでも代表的な一例です。漢方薬は症状と体質に合わなければ効果を発揮できないので、漢方つむぎ堂へぜひ一度ご相談ください。

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

電話相談受付中

小倉駅前店
0120-262-039
北九州市小倉北区京町3-1-1B1F
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

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

一枝店
0120-228-039
北九州市戸畑区一枝2-3-35
営業時間 9:00~18:00
店休日 毎週木・第1,3,5日曜日・祝日



医療機関・薬局向け 顔認証付き カードリーダーとは

医療機関・薬局の窓口でマイナンバーカードをかざすだけで被保険者の本人確認ができる装置です。マスクをしたままの顔認証も可能で、感染症対策としても安心です。

利用する前後を比べると一目瞭然！ 健康保険証として活用するメリット

前 年間を通し、領収書を整理していました。

後 マイナンバーというサイト・アプリのマイページに、医療費の情報が蓄積されるため、確定申告のための領収書整理は不要になります。

確定申告時の医療費控除が簡素化

前 就職などで保険証の切り替えが必要になった場合、健康保険証が手元にならない期間があり、その間の医療費は10割自己負担でした。

後 限度額以上の医療費は自動的に免除されます。支払の一時負担や書類申請の必要はありません。

転職、転居時も安心して病院へ

前 紙にプリントされた情報を、その都度確認していました。

後 特定健診結果やお薬の情報、マイナンバーに蓄積されます。過去の健診データを見て経過を比べることもできるので、生活習慣の見直しにもつながります。

特定健診や薬の情報が自分で確認できる

前 医療費が高額になって高額療養制度を利用する場合、医療費を立て替えてから請求するか、限度額適用認定証の事前申請が必要でした。

後 医療費が高額になって高額療養制度を利用する場合、医療費を立て替えてから請求する必要はありません。

高額療養制度の支払いがラクに

前 お薬や特定健診の情報、素早く確認できなかった確かな医療サービスが迅速に受けられることができるようになります。この機会にぜひ、マイナンバーカードの保険証利用を始めてみませんか

後 いつでも安心して病院や薬局にかかれます。

いつでも安心して病院や薬局にかかれます。



マイナンバーカードが 保険証の代わりに使えます



サンキュードラッグ 薬剤師 高橋 俊輔

マイナンバーカード利用でよくあるご質問

Q1 セキュリティは大丈夫でしょうか？
A マイナンバーカードは顔認証付きのため、もし落としても他人が使うことはできません。また、カードのICチップ自体に年金や預金残高などの重要な個人情報が入っていません。万が一、不正に情報を読み出そうとするとICチップが壊れる仕組みになっています。

Q2 登録できますか？
A マイナンバーカードをお持ちの方であれば、マイナンバー、セブン銀行ATM、または顔認証付きカードリーダーを導入している医療機関・薬局で簡単にできます。

Q3 所要時間は1〜2分ほど。お近くのサンキュードラッグでも申込みできますので、お気軽にご相談ください。

イヤ～な虫を 見たくない おすすめアイテム

虫の季節だわー！
早めに対策しなきゃ！

春先から「虫」が動き出す…
活発な動きになる前に早めの駆除をおこないましょう！

春から始める害虫対策

近頃は火も電気も使わない便利なスプレー式の人気が高まっています。効果はもちろん、安全面の配慮がされており、赤ちゃんのいるご家庭、お子さまの勉強部屋、家族がくつろぐ空間など、安心して使用いただけます。目的にあわせた駆除剤で、見たくない害虫対策を早めに行いましょう！



アース製薬
イヤな虫 ゼロデナイト プッシュ式 60回分 (本体価格) 2979円 (税込) 3276円

効き目重視の方に！
プッシュで効果1年キープ！

年に1度の徹底ケア。プッシュするだけで、家中まるごと駆除効果をキープします。事前準備、後片付けも不要。いつでも手軽にお使いいただけます。気になるすき間に予め噴射しておけば、1年間害虫のいない空間が続きます。また、従来の有効成分では効きにくかった害虫にもしっかり効果を発揮します！

いち押し！

ゴキブリ退治に！

植物・精密機器にカバー不要

植物などの多いお部屋の害虫駆除に。使用前の準備が面倒に感じている方におすすめです！蒸気の煙がすみずみまで行き渡り、害虫を駆除。

水ではじめる
ラクラクバルサン

1個 (本体価格) 699円 (税込) 768円
3個 (本体価格) 2089円 (税込) 2297円
※水槽がある空間での使用はお控えください

今や人気ナンバー1！
プッシュ型ゴキブリ駆除剤

空間にシュッとワンプッシュした後に30分間お部屋を閉め切るだけ。40プッシュで最大60畳分処理できます。6～8畳用のくん煙剤約10個分に相当し経済的です。

キンチョウ
ゴキブリムエンダー
40プッシュ (本体価格) 1479円 (税込) 1626円
80プッシュ (本体価格) 2179円 (税込) 2396円

いち押し！

えっ…？
こんな所から侵入！

室外機のホースからの害虫の侵入をブロック！

虫の嫌がる成分配合

バルサン
エアコン防虫キャップ
(本体価格) 399円 (税込) 438円

家外からの侵入を防ぐ

蚊に効く！

吊るだけ！
250日間蚊に効く！

吊るだけで、屋内への侵入阻止+屋外で寄せつけません。簡単・手軽に蚊対策！お子様、犬、猫のいるご家庭でも安心。

キンチョウ
蚊に効く 虫コナーズプレミアム
250日 無臭 (本体価格) 1229円 (税込) 1351円
250日 無臭 玄関用 (本体価格) 1229円 (税込) 1351円

みるみる落ちる！

コバエにシュッ！
効果の速さ従来の4倍

ゴミ箱や三角コーナーなどコバエの発生源にスプレーしておけば、コバエの発生を2週間予防できます。

※使用環境により効果は異なります。

フマキラー
コバエワンプッシュプレミアム
60回分 (本体価格) 899円 (税込) 988円

電池式で予防空間！

インテリアに馴染む
プラグ式虫よけ

超マイクロ粒子がお部屋のすみずみまで広がり、お部屋をまるごと予防空間にします。

アース製薬
マモルームダニ用 1440時間用セット
本体 (本体価格) 1479円 (税込) 1626円
取替え用 (本体価格) 1179円 (税込) 1296円



おたすけキュキュットシリーズで 食器洗いをもっとラクに！



水のかわりにかけておくだけ！
汚れを落としやすく分解

あとラクミスト

除菌
まな板・スポンジ

置いている間の
抗菌

ウイルス
除去※

※全てのウイルスを除去するわけではありません
※エンペロープタイプのウイルス1種で効果を検証。



詳しくはこちら



料理教室の
先生にも使ってた！
いただきます！



料理教室 R.khtchen
斉藤先生

使い方

均一に広がるミスト



食器・調理器具に
まんべんなくスプレー



食器用洗剤とスポンジを使って洗う
※スプレー後、30分～3時間で洗うと効果的

お皿やお鍋にこびりついたグラタンソースやチーズ。ミストをかけておくだけで力いらずに落とせます。

簡単お料理レシピ
お片付けアイテム
紹介動画配信中



スポンジが届かない汚れを すみずみまで清潔に Clear泡スプレー



花王
キュキュット CLEAR泡スプレー
300ml (本体価格) 299円 (税込) 328円

除菌
まな板・スポンジ
水筒・シンク

ウイルス
除去

消臭

くすみ
落とし

※全てのウイルスを除去するわけではありません
※エンペロープタイプのウイルス1種で効果を検証。



奥・ミゾ・スキマにスプレー
約1分おいてながすだけ

「すみずみまで清潔に」



面倒なこびりつき汚れ 強力発泡でラクに洗える つけおき粉末



花王
キュキュット つけおき粉末
320g (本体価格) 449円 (税込) 493円

つけかえ用
260g (本体価格) 309円 (税込) 339円

除菌

ウイルス
除去



粉末をふりかけかき混ぜる
つけおく
軽くなで洗い

「いろいろな所に使える」



こんなこびりついた
汚れに！

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!



初めての

「歯磨き」と「口内ケア」

Q 歯磨きは月齢何カ月から
始めたらいよいよですか?

A 歯が生えてくる時期は赤ちゃんそれぞれで違います。一般的な月齢よりも歯の成長をみながら判断するといえますよ。歯が生えてきたら、いきなり歯ブラシを使うよりも、まずはお湯で濡らしたガーゼで汚れを拭き取ることから始めましょう。

完璧に拭き取ろうとお口をムリヤリあけさせると嫌がってしまうので「お口をあける練習くらい」の気構えで十分。まだ食べるものも限られていますから、そんなに神経質にならなくても大丈夫です。3回食のリズムが整ってきたら(月齢9カ月くらい)ベビー用の歯ブラシを使い始めましょう。

完全な歯磨きより気を付けたいのは「大人の口内細菌をつつさないこと」です。大人が使ったスプーンで食べさせたりすると、だ液を介して赤ちゃんのきれいな口内にむし菌や歯周病菌をうつしてしまう可能性があります。ママパパはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんからも協力をお願いできると安心ですね。

Q どんな歯ブラシを
選べばいいのでしょうか?

A 最近は工夫を凝らしたベビー用歯ブラシがいろいろ登場しています。例えば、お口を長時間あけるのが苦手な子は、柄に360度ぐるんとブラシが付いたタイプがおススメ。角度を気にせずサッと入れて素早く磨けますよ。手磨きが苦手ならベビー用の電動歯ブラシもあります。磨きやすさに加えて、音や光が出るタイプは楽しく歯磨きできます。うまく磨けているか気になるときはL8020乳酸菌が配合されたドロップなどで、むし菌になりにくい口内環境を整えるのもいいですね。

ママパパが磨いてあげる歯ブラシに加えて、赤ちゃんの手に持たせるための歯ブラシもあります。握らせてあげると、自分でお口に歯ブラシを入れる練習ができて歯磨き上手になってくれるはず。歯ブラシ選びに迷うときは店頭のスタッフにお気軽に「ご相談ください」ね。

どの角度でも磨きやすい!
360度ぐるんと毛がついたアイデア歯ブラシ。お口を開けることに慣れていない赤ちゃんの歯磨きはスピードが勝負。角度を気にせずサッと磨けるのでおすすめです。

にこピカ ベビー歯ブラシ
(本体価格)949円 (税込)1043円

音と光が30秒ごとにお知らせ
手磨きに物足りなさを感じる時は電動歯ブラシもおススメです。音と光が出るタイプで楽しさに加えて口内の右上・右下、左上・左下と30秒ずつ磨き残さなく順番に磨くのに便利です。

はじめての仕上げ専用電動歯ブラシ
(本体価格)1899円 (税込)2088円

赤ちゃんが使う歯ブラシ
ママパパが磨いてあげようになったタイミングで、歯磨きのときに持たせてあげると真似をして歯ブラシをお口に入れる練習ができます。喉の奥に入り込まないようストッパー付なのも安心です。

歯ブラシレッスン段階1
(本体価格)429円 (税込)471円



管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子

完全予約制 **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カ月～3歳頃のお子さま

2022 4月 土、日曜日は休み				
月	火	水	木	金
				1
長府 10:00~15:00	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

2022 5月 土、日曜日は休み				
月	火	水	木	金
長府 10:00~15:00	新下関 10:00~15:00	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	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

※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

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

2022年6月より義務化 マイクロチップの話

みなさんこんにちは!
今回は2022年6月より施行される改正動物愛護管理法についてお伝えしたいと思います。
今現在です、すでにペットを飼っている方は努力義務になりませんが、今後販売される犬や猫にはマイクロチップを装着することが義務化されました。
マイクロチップというのは1センチ程の細い電子器具です。これをペットの身体に針で装着します。15桁の番号が組み込まれており、専用のリーダーで読みとることが出来ます。読みとった番号から登録された団体に問い合わせることで飼い主さんにたどり着くという仕組みです。
迷子や飼育放棄などで毎年数万頭の犬や猫が自治体に引き取られているためその対策になると期待されています。また、今後起こりうる災害に対してもペットと

飼い主さんをつなぐ架け橋になるかもしれません。マイクロチップをすでにに入れておられる方も多くおられますが、マイクロチップが入っているのに飼い主さんが見つからないケースも散見されています。
保健所がマイクロチップの番号を検索できる団体は限られており、お住まいの地域の保健所などが番号をどこで検索しているか確認しておくといでしょう。
また、かかりつけの先生に登録されているか確認してもらおう方法もあります。もし登録されていない場合は手続きをしてあげてください。
便利なマイクロチップですが、実は欠点もあります。それは、MRIの検査で画像が乱れることです。定期的にMRI検査が必要な神経疾患などをおもちの方はかかりつけの先生と相談の上、装着するか検討してあげましょう。

さっと広がり、隅々まで行きわたる!
ノミ・マダニ・蚊からしっかり守る!
幼犬にも使える安心処方。

効果は約6カ月間持続します!
抗菌パクルを使用した
かわいいノミとり首輪!

ノミを強力誘引・強力捕獲!
誘引ライトが約10mまで到達、
遠くのノミもしっかり誘引!

猫用 小型犬用

猫用 小型犬用

スポット剤の特長
愛犬愛猫をノミ・マダニ・蚊からしっかり守ります。(約1カ月) 低臭処方ですニオイが少なく、使いやすいピペット形状で、液だれしにくいスポット剤です。

アースペット 薬用シヨットオン
1本 (本体価格)499円 (税込)548円
*安全性確認済(すべての愛犬にトラブルが起らないというわけではありません) 使用の前に必ずパッチテストを行ってください。

ノミとり首輪の特長
愛犬愛猫にやさしいフェントリンとピリプロキシフェンを配合、ノミ・マダニをしっかりと駆除し、蚊も寄せ付けません。約1週間効果があれば、約6カ月間持続します。

アースバイオケミカ 薬用ノミとり&蚊よけ首輪
1本 (本体価格)1029円 (税込)1131円

電子ノミとりホイホイ特長
LEDの光でノミをおびき寄せ、ゴキブリも逃さない強力な粘着シートでノミをしっかりと捕獲します。お部屋に置くだけで簡単。薬剤を使わずにノミを集めます。

アース 電子ノミとりホイホイ 粘着シート
1枚付き (本体価格)2299円 (税込)2528円
※掲載の商品は一部店舗では取り扱いがない場合がございます。

[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」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

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。

アンケートに答えてもらっちゃおう!



後日抽選で50名様にサンキョ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を除きます。

お買い物券を 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、サンキョ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 (木)まで

社長コラム

「これは知っておくべきことだなあ」と思う情報ってありますよね。「デジタル」と言えば、「仕組みがわからない」「暗証番号を忘れる」…実は私もそうです。マイナンバーカードが保険証として使えるお話(P9)は、まさにデジタルの活用で、医療に関わる面倒な手続きを大きく省いてくれます。登録時に使った写真をシステムが覚えていますが、パスワードは要りませんし、あなた以外の人には使えません。いろんな病院や薬局に行っても、データが一括化されていますから、いざと言う時にそれを見て適切な処置をしてもらえます。

廣瀬先生のお話もそうです。鼻出血、のどの異物感、声がかすれるなどの症状は、軽微なものと思いがちですが、実は恐ろしい癌かもしれないというのは、その知識を持っている方だけに気づく可能性があるのです。一見自分には関係ないと思う記事も、一度目を通して頭の片隅に残しておくことが、あなたの生活を改善するきっかけになるかもしれません。「ドクターに聞きました」をずっと綴じて保管しているお客様がおられるそうです。「そういえば見たことがある」と思ったときに確認することは、安心に繋がります。病気になることは避けられないとしても、早く見つける方法やどうすればよいかを知っている…そんなことから明るい人生の基礎をしっかりと固めていきたいものです。

(株)サンキョードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二

自動車税も **39** DRUG で納付いただけます。

ご提示で
ランクアップポイント!
100ポイント進呈



納付期限 **5月31日** (火)まで

ご納付は現金のみとなっております。

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



NPOボランティア団体と企業の協働部門 表彰状

サンキョードラッグは、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 抱撲に寄贈しています。

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61回 **19,053,132円**

子ども貧困救済支援募金

寄付金総額 …… 寄付回数15回 **2,520,659円**

皆様方からの多くのご厚情に對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。

ドラポン!にマリカカード情報を登録するとこんなに便利!



- マリカカードを連携できます**
トップページの右上の「カード情報」よりご登録ください
- チャージ残高**
ご利用可能なチャージ残高を表示
- チャージご利用履歴**
前日までのチャージ利用履歴をご確認いただけます
- 残高照会(クレジットチャージ)**
お持ちのクレジットカードからオンラインチャージを設定可能(VISA/マスターのみ)
- 合計ポイント**
前日までのお買い上げポイントを表示
- ポイント有効期限**
前日までのお買い上げポイント有効期限を表示
- 会員ランク**
前日までの会員ランクを表示
- ランクアップポイント**
前日までのランクアップポイントを表示
- ランクアップポイントとは**
ランクアップポイントについて詳しくご確認いただけます
- 2021年11月15日以前のご利用履歴**
上記以前の電子マネーご利用履歴をご確認いただけます
- dポイントカード**
dポイントアプリへ移行致します

※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〉