

得っちゃ!

あなたの健康と暮らしに新しい発見を!

保存版

サンキューマンスリー

10月号

2024年



毎月**15日**～月末まで

マリカにチャージ+支払いが、**得っちゃ!**

最大 3% 還元!!

マリカチャージをご利用で!

※予告なく企画変更する可能性があります

チャージキャンペーン

2,000円以上で

2% 還元

店頭現金チャージ/オンラインクレジットチャージ

通常 **0.5% 還元**

さらに! キャンペーン時 **+1.5%**

+

お支払い時に

最大 1% 還元

お買い上げポイントとして さらに! プラチナ会員様は
通常 **0.5% 還元** **+0.5%**

情報チェックで**得っちゃ!**

こちらは応募で、**得っちゃ!**

10/23(水)～10/28(月)

10/1(火)～11/30(土)

得っちゃ! 売日

お得な
6日間

お得な商品は
中面に掲載中!

マリカカード会員特典!!

対象商品購入で
**ボーナス
ポイント**進呈

月末は、サンキュードラッグへ!

ポイント

20% OFF

クーポン

対象期間中
お好きな商品
1回1品
※一部対象外
商品もございます

毎月**5日**～**11日** ※実施期間は
変更する場合がございます

1回のお会計で対象商品を
税込1,000円以上購入してLINEで応募すると!

最大 30%

その場で! 必ず! 戻ってくる!

※1 対象商品を税込2,000円購入したとき600ポイントコースにご応募いただいた場合。 ※2 必要事項が正しく履歴で承認。その場で好きなデジタルポイントを付与します。事務局での確認となった場合、最大7～10日程度お時間をいただく場合がございます。 ※3 応募条件を満たしている場合に限り。

好きな
デジタルポイント

ポイント PayPayポイント POINT dPOINT

上限 最大2,000ポイントまで

合算不可 1会計につき、1回応募! 応募時に以下2コースから選択!

税込1,000円以上購入 **100ポイント**

税込2,000円以上購入 **600ポイント**

対象商品 LION お洗たく・おそうじ用品



*ポイント付与には条件・上限あり。付与されるPayPayポイントはPayPayギフトカードでのお渡しとなります。PayPayポイント(出金・譲渡不可)に交換することで利用可能です。PayPayポイントはPayPay/PayPayカード公式ストアでも利用可能です。

LIONお洗たく・おそうじ用品

まとめ買いでおトクに!

キャッシュレス決済に対応



※バーコード決済、電子マネー、交通系電子マネーは、お客様の都合による返品は、お受け致しかねます。

広告の有効期間

10/23(水) 10/28(月)

得っちゃ! 売日

王子ネピア
ネピネピティッシュ
150組×5箱



259円

お一人様 2点限り

税込 284円

王子ネピア
ネピネピイトイレット
ネピア2倍巻き
シングル・ダブル
各12ロール



689円

お一人様よりどり 2点限り

税込 757円

王子ネピア
激吸収
キッチンタオル
100カット×4ロール



299円

お一人様 2点限り

税込 328円

P&G
アリエールジェル
ボールドジェル
超特大
詰替用



299円

お一人様よりどり 3点限り

税込 328円

花王
ワイドハイター
EXパワー
詰替用
820ml



299円

お一人様 3点限り

税込 328円

ライオン
ソフラン
ソフラン
プレミアム消臭
特大
詰替用



399円

お一人様 1点限り

税込 438円

ライオン
アクロン
詰替用
800ルックプラス
バスタブクレンジング
銀イオン
詰替用



299円

お一人様それぞれ 2点限り

税込 328円

NEW NANOX one
PRO
詰替用
超特大
1070g



949円

お一人様 2点限り

税込 1,043円

NEW NANOX one
ニオイ専用
詰替用
超特大
1160g



849円

お一人様 2点限り

税込 933円

白元アース
ドライ&ドライUP
コンパクト
450ml×3個入



159円

お一人様 2点限り

税込 174円

ベビー
P&G
パンパース
各種
さらケア
肌いち
通気性プラス



1,529円

お一人様 1点限り

税込 1,681円

P&G
パンテーン
詰替用
特大サイズ
各種
600ml



459円

お一人様 2点限り

税込 504円

花王
ビオレ
泡ハンドソープ
詰替用
各種
770ml



359円

お一人様 2点限り

税込 394円

サララップ
徳用ミニ
22cm×50m



269円

お一人様 2点限り

税込 295円

P&G
除菌ジョイ
コンパクト
詰替用特大
各種
670ml



279円

お一人様よりどり 2点限り

税込 306円

ジョンソン
カビキラー
付替用
650g



249円

お一人様それぞれ 2点限り

税込 273円

生理用品
大王製紙
エリス
新・素肌感
昼用・夜用
2個パック



239円

お一人様 2点限り

税込 262円

クラシエホームプロダクツ
いち髪
詰替用
各種
330ml



279円

お一人様 2点限り

税込 306円

花王
ビオレ
ボディソープ
詰替用
各種
340ml



199円

お一人様 2点限り

税込 218円

ペット
ライオン
ペットキレイ
ニオイをとる砂
各種



599円

お一人様よりどり 2点限り

税込 658円

ペットライン
キャラットミックス
各種



899円

お一人様よりどり 2点限り

税込 988円

ライオン
NONIO
クリニカ
アドバンテージ
ハミガキ
各種



229円

お一人様よりどり 3点限り

税込 251円

サンスター
ガムハブラシ
各種



159円

お一人様よりどり 2点限り

税込 174円

吸水用品
クレシア
ポイズパッド
レギュラーパック
各種



599円

お一人様 2点限り

税込 658円

介護用品
ユニチャーム
ライフリーパンツ
大容量
各種



2,299円

お一人様 2点限り

税込 2,528円

マリカカード会員特典

ボーナスポイント商品を購入してよりお得に♪



ポイントが貯まる! お買い物に使える!

1ポイント
1円として
使える!

広告の有効期間

10/23水 ▶ 10/28月

※商品は豊富にご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください
※実際の商品は、掲載の写真と異なる場合がございます
※食品及び雑貨の一部商品、お酒は取り扱いのない店舗もございます。またお酒の販売は20歳以上の方にのみです

ヤマザキ
ミニスナックゴールド
まるごとソーセージ
カレーパン
ナイススティック

各 **99円**
税込 106円

お一人様それぞれ 2点限り

日清食品
カップヌードル 各種
日清焼そばU.F.O 各種

各 **139円**
税込 150円

お一人様よりどり 8点限り

笹尾エッグ
ミックスたまご
10個入

各 **179円**
税込 193円

お一人様 1点限り

ヤマザキ
超芳醇 各種
ルヴァン 各種

各 **129円**
税込 139円

お一人様それぞれ 2点限り

ニッポン
オーマイプレミアム
各種

各 **189円**
税込 204円

お一人様よりどり 3点限り

ハーゲンダッツ
ハーゲンダッツ
各種

各 **219円**
税込 236円

お一人様よりどり 6点限り

イトアンド
大阪王将
各種

餃子

各 **169円**
税込 182円

お一人様よりどり 2点限り

AJINOMOTO
さらさら
キャノーラ油
軽やか仕立て
900g

各 **239円**
税込 258円

お一人様 2点限り

日清食品
日清チキンラーメン
出前一丁
日清焼そば
各5食入

各 **359円**
税込 387円

お一人様それぞれ 3点限り

カゴメ
野菜生活
100
各種

各 **89円**
税込 96円

お一人様よりどり 12点限り

雪印メグミルク
おいしい雪印
メグミルク牛乳
1000ml

各 **219円**
税込 236円

お一人様それぞれ 2点限り

マルサンアイ
調製豆乳
毎日おいしい無調整豆乳
調製豆乳
各種

各 **159円**
税込 171円

お一人様よりどり 6点限り

カルビー
堅あげポテト
ロッテ
ガーナ
チョコレート
各種

各 **99円**
税込 106円

お一人様それぞれ 4点限り

グリコ
プリッツ 各種
ビスコ 各種
おにぎりせんべい
65g

各 **89円**
税込 96円

お一人様それぞれ 4点限り

大塚製薬
オロナミンC
120ml×10本

各 **599円**
税込 646円

ご家族様 1点限り

伊藤園
おーいお茶
緑茶・濃い茶
2L

各 **129円**
税込 139円

お一人様それぞれ 6点限り

ニコンのり
国産味のり卓上
12切30枚

各 **279円**
税込 301円

お一人様 2点限り

エスピー食品
あじわいカレー
各種

各 **79円**
税込 85円

お一人様よりどり 4点限り

大鵬薬品工業
チオピタドリンク
100ml×20本
指定医薬部外品

各 **1,300円**
税込 1,430円

オリヒロ
ふるんと蒟蒻ゼリー
各種

各 **99円**
税込 106円

ネスレ日本
ネスカフェ
ふわラテ
各種
各26本入

各 **299円**
税込 322円

お一人様よりどり 3点限り

Asahi
Asahi
Asahi
Asahi

各 **989円**
税込 1,087円

お一人様 4点限り

霧島酒造
25°黒霧島
パック
1800ml

各 **1,379円**
税込 1,516円

お一人様 2点限り

Asahiビール
25°かのか
麦
パック
1800ml

各 **979円**
税込 1,076円

お一人様 2点限り

※お酒は一部の店舗では取り扱っておりません。※店舗によって一部取り扱いのない品がございます。ご了承ください。
※酒類は20歳未満の方には販売いたしません。

1ヶ月間の超お徳っちゃ!

サンキュードラッグ Special Price

広告の有効期間
10/1火 ▶ 10/31木

生活用品

ライオン
ツフランアロマリッチ
本体各種
480ml

199円
税込 218円

ライオン
NANOXone
PRO
本体
640g

399円
税込 438円

ライオン
アクリン
本体各種
450ml

199円
税込 218円

大王製紙
エリエール超吸収
キッチンタオル
50カット×4ロール

199円
税込 218円

コトブキ製紙
NEW生活応援
12ロール白
・シングル
・ダブル

269円
税込 295円

ライオン
ルックプラス
バスタブクレンジング
銀イオン本体
500ml

399円
税込 438円

ライオン
Magica酵素+
本体
各種
220ml

99円
税込 108円

ライオン
Magica一発洗浄
スプレー
本体
300ml

299円
税込 328円

オーラル

ライオン
クリニケア
歯ブラシ
各種

159円
税込 174円

サンスター
オーラ2ME
ハミガキ
各種

249円
税込 273円

ジョンソン
スクラビングバブル
流せるトイレブラシ
付替用 各種
12個入

389円
税込 427円

P&G
ファブリーズ
イージークリップ
防カビ
各種
2.5mL

399円
税込 438円

クレハ
NEWクレラップレギュラー
30cm×20m

169円
税込 185円

ペット

ペットライブラリー
inuneru薄型
・レギュラー160枚
・ワイド80枚

819円
税込 900円

アイシア
・おさかな生活
・おにく生活
各種

219円
税込 240円

ヘルスケア

ライオン
スマイル40
EXゴールド
各種

549円
税込 603円

太田胃散
140g

729円
税込 801円

コスメ

ユニリーバ
ラックス
スーパーリッチ
詰替用各種
290ml

299円
税込 328円

サンスター
VO5
スーパーキープスプレー
エクストラハード

599円
税込 658円

生理用品

大王製紙
エリス
朝まで超安心
各種

379円
税込 416円

大正製薬
ナロンエースT
48錠

799円
税込 878円

ビーエスパンEa
140枚

599円
税込 658円

マー&ミー 詰替各種
シャンプー
・コンディショナー
・リンスインシャンプー
各360ml

399円
税込 438円

牛乳石鹸
ミルクィボディソープ
詰替用
各種
360ml

169円
税込 185円

ベビー用品

ピジョン
全身泡ソープ
各種
500ml

799円
税込 878円

アサヒグループ食品
スリムアップスリム
各種

1,799円
税込 1,942円

大塚製薬
ボディメンテ
ドリンク
500ml

99円
税込 106円

ダリヤ
サロンドプロ
泡のヘアカラー
各種

799円
税込 878円

花王
ビオレ
スキンケア洗顔料
各種

319円
税込 350円

アサヒグループ食品
赤ちゃんのおやつ+Ca
カルシウム
1歳からのおやつ+DHA
各種

159円
税込 171円

10月

激得!!!

広告の有効期間

10/1火 ▶ 10/31木

※商品は豊富にご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください
※実際の商品は、掲載の写真と異なる場合がございます
※食品及び雑貨の一部商品、お酒は取り扱いのない店舗もございます。またお酒の販売は20歳以上の方にのみです

一般食品

東洋水産
赤いきつねうどん
緑のたぬき天そば

各 **139円**
税込 150円

日清食品
日清カレーメシ
各種

各 **179円**
税込 193円

菓子

カルビー
ポテトチップス
各種

各 **99円**
税込 106円

東ハト
キャラメルコーン
各種

各 **79円**
税込 85円

フジシン
うまうち醤油
1L

各 **269円**
税込 290円

マルタイ
マルタイラーメン
各種

各 **129円**
税込 139円

エースコック
スープはるさめ
各種

各 **119円**
税込 128円

東ハト
ソルティ
各種

各 **129円**
税込 139円

不二家
ピーナッツチョコレート
150g
アーモンドチョコレート
18粒

各 **239円**
税込 258円

いなば
ライトフレーク3缶
70g×3缶
とれたてコーン
食塩無添加
180g×3

各 **369円**
税込 398円

ネスカフェ各種
・ゴールドブレンド
・ゴールドブレンド
ココ深め
各120g

各 **699円**
税込 754円

ドールコーヒー
ドール
直火焙煎ドリップ
18袋

各 **359円**
税込 387円

飲料

アサヒ飲料
ワンダコーヒー
各種
185ml×6缶

各 **369円**
税込 398円

コカ・コーラ
スプライト
1.5L

各 **139円**
税込 150円

日配・冷凍食品

九州乳業
みどり
贅沢しぼり
1000ml

各 **209円**
税込 225円

ニッポン
Big ナポリタン
380g

各 **199円**
税込 214円

お酒

アサヒビール
スーパードライ
ジョッキ缶
340ml×6缶

各 **1,079円**
税込 1,186円

※お酒は一部の店舗では取り扱っておりません。※店舗によって一部取り扱いのない品がございます。ご了承ください。※酒類は20歳未満の方には販売いたしません。

Dole
Doleジュース
各種
200ml

各 **89円**
税込 96円

マルキン食品
元気とうふ 有機栽培
小分け絹ごし
80g×4個

各 **99円**
税込 106円

ニチレイフーズ
特から
380g

各 **379円**
税込 409円

クリンビール
淡麗グリーンシラベル
350ml×6缶

各 **799円**
税込 878円

雲海酒造
25°木挽BLUE
パック
1800ml

各 **1,349円**
税込 1,483円

丸大
いつも新鮮
ハーフベーコン
4枚入×3個
ロースハム
4枚入×3個

各 **189円**
税込 204円

アイス

森永製菓
板チョコアイス

各 **119円**
税込 128円

ニッスイ
ちゃんぽん
402g

各 **339円**
税込 366円

サントリー
金麦
350ml×6缶

各 **759円**
税込 834円

白鶴酒造
白鶴まる
パック
2000ml

各 **879円**
税込 966円

うるおい向上。

肌の保湿構造から 低刺激処方
ととのえて、水分キープ

保水有効成分
へパリン
類似物質
HDSM
※へパリン類似物質のこと。

保水
&
バリア

高保湿

ベタつかないから
使いやすい！



水仕事にも◎



スマホやパソコンも
すぐ触れる



滑らないから
書き物も◎

おトクな
2倍サイズも



コーセー
カルテHD
ハンドクリーム

50g 税抜900円 税込990円
100g 税抜1,500円 税込1,650円

長時間うるおい続く

寝る前には
多めのマッサージで
翌朝ツルツル

お手入れ効果を高める
ハンドマッサージ

癒やしの
ひととき



保湿に悩む。そんなあなたに
乾燥肌・敏感肌を
潤す。

粉ふき...
カサカサ...

敏感肌の方も塗りやすい!
毎日のスキンケアにおすすめです。



乾燥肌さん集合！

顔も！ 体も！

8種類の天然型セラミドを配合

ロート製薬
ケアセラAPフェイス&ボディ乳液
200ml 税抜1,200円 税込1,320円
400ml 税抜2,200円 税込2,420円

SNSで話題の!
これ、やばい
"ツルツル肌"にしたい人に!

まるで生クリーム

ふわふわ

スクラブ成分と高保湿ミルク配合!

古い角質をオフ!

肌にとろろ-わ

ユニリーバ・ジャパン
ダヴクリーミースクラブ 各種
298g
税抜1,580円 税込1,738円

秋のリップケア
10月の唇しっとりを守る!

シュガースクラブ配合のとろけるバーム

美容成分たっぷりの濃密パック

STEP 1
マンダム ビフェスタ リップスクラブバーム 10g
税抜980円 税込1,078円

STEP 2
マンダム ビフェスタ リップセラムパック 8g
税抜1,180円 税込1,298円

潤いとつやのある肌に
高保湿&美白ケア

軽やかな
使い心地

花王
ニベアプレミアム
ボディミルクホワイトニング
190g
税抜980円 税込1,078円

馬油と言えばソンバーユ!
ロングセラーの安心感

初心者にも
納得の逸品!

ソンバーユ
無香料 70ml
税抜1,329円 税込1,461円

紫外線と乾燥から守る
美容液リップクリーム

NEW!
10/15
店頭入荷

色がつかない
クリアタイプ

ほんのり色づく
シアールピンク

アンレーベルラボ
リップクリーム
クリア モイストUVリップ
ピンク プランプUVリップ
税抜900円 税込990円

色々買ったけどやっぱりコレ!
王道ノーカラーリップ

無香料
無着色

色がつかない
クリアタイプ

ひと塗りでも
しつかりうるおう!

DHC
DHC薬用リップクリーム
1.5g
税抜579円 税込636円

※食品・コスメ・雑貨の一部商品は、取り扱いのない店舗もございます。

防虫剤+防カビ剤、必要数があることをご存知ですか？

防虫と除湿が
大事なのね！

防虫



防虫&防カビ対策 除湿



これが理想の衣替え!



防虫剤で「虫食い対策」

収納してある衣服に害を与える幼虫を忌避する薬剤です。防虫効果はありますが、湿気によるカビには除湿剤を併用して下さい。



除湿剤で「カビ対策」

収納してある衣類が痛む原因は虫食いだけではなく、湿気によりカビが発生し、色あせ等に繋がります。衣替えの際は除湿剤も一緒に使しましょう！



防虫

防虫剤の適正使用数量はスペースに合わせて！

防虫剤を使っても、数量や使い方が間違っていると、本来の防虫効果が発揮されず、虫食いのリスクが高まってしまいます。大切な衣類を虫食いから守るためには、必要な数量を確認し正しく防虫剤を入れましょう。

除湿

除湿も忘れずに！

防虫剤を適切に使用することに加えて、除湿剤を必要な個数を配置し、湿気対策も行いましょう。

クローゼット用



白元アース
ミセスロイド 1年防虫
・クローゼット用 3個入
・引き出し用 24個入

引き出し・衣装ケース用



ウォークインクローゼット用



・ウォークインクローゼット用 3個入
税抜899円 税込988円

クローゼット用



白元アース
ドライ&ドライUP
クローゼット用 2個入
引き出し・衣装ケース用 12個入

引き出し・衣装ケース用



税抜499円 税込548円

頑張らない! お風呂掃除

NEW! 10/8 店頭入荷
カビ取りも、
防カビも頑張らない!



回数・時間が約半分!
お掃除後は...
カビキラー
お風呂に置くだけ
防カビジェル 本体
24時間
6週間
置くだけで6週間
カビを抑制!

ジョンソン
カビキラー
ラクラク連射ジェット
税抜599円 税込658円
カビキラー
お風呂に置くだけ
防カビジェル 本体
税抜649円 税込713円

こすらず
爆速30秒
風呂そうじ



ホント毎日
マジ助かる!
軽くブッシュし続けると
ミストが途切れず噴射!
エアジェット
従来品
お風呂掃除が
超ラク!
ハーバル
クリアの香り
バスマジックリン
エアジェット
本体 430ml
除菌EX本体 400ml

花王
バスマジックリン
エアジェット
本体 430ml
税抜399円 税込438円
花王
バスマジックリン
除菌EX本体 400ml
税抜449円 税込493円

見たくない! 触りたくない!
排水口掃除に!



30分後
使用後
衝撃!!
トイレ掃除も!
30分後
スワッシュスワッシュ
スワッシュスワッシュ

強力カビハイター
排水口そうじこれだけ
3袋入
税抜399円 税込438円
トイレハイター
トイレそうじこれだけ
3袋入
税抜399円 税込438円

※食品・コスメ・雑貨の一部商品は、取り扱いのない店舗もございます。

あなたの髪を、もっと好きになるヘアケア

傷んだ髪を **濃密補修!** 柔らかくしなやかに

保湿力&補修力がアップした

ダメージリペアシリーズ

新登場

New

紫外線・熱ダメージ蓄積ダメージから守る!

あなたは何のタイプ?
選べる3シリーズ / 使用感や香りでご用意!



NEW! 10/4 店頭入荷
ハグクミプラス
cocone
クレイシャンプーリペア **税抜3,300円** 税込3,630円

約 **5** 日間しのげマスカラ

染めないのに定着して色持ち
リタッチマジック

NEW! 10/11 店頭入荷

洗っても落ちにくい!

自然な仕上がり

まろやかマジック!

使用前 使用直後 5日後

花王 プロネ リタッチマジック 各種

税抜 **2,000円** 税込2,200円 白髪用着色料 全6色

白髪をもっと自由に! \ SALON de PROの /
髪色シミュレーションで
自分に似合う髪色がわかる!?

NEW! 10/11 店頭入荷

アプリダウンロード不要

あっ! この色好き!

色合わせはこちらから

ダリヤ サロンドプロ オイルリッチクリームヘアカラー各種

税抜 **1,100円** 税込1,210円

世代を超えて守る笑顔と健康! オーラルケア

なにこの味!?

実感。

1本で10のお口の悩みを対処!

歯槽膿漏予防	歯肉炎予防	知覚過敏症状予防
歯石沈着防止	口臭予防	むし歯予防
ヤニ除去	口内浄化	口内爽快
美白*		

※ブラッシングによる

第一三共ヘルスケア クリーンデンタル プレミアム各種 100g **税抜1,589円** 税込1,747円

第一三共ヘルスケア クリーンデンタル歯ブラシ ふつう・やわらかめ各種 **税抜279円** 税込306円

正しいハミガキの仕方が学べる歯ブラシ

はみがき先生

スマホで楽しく仕上げ

お口に優しい長めの柔らかい毛

持ちやすく 喉つき防止

過度な力がかからないしなるネック

硬さが異なるダブル植毛

奥歯と前歯の裏が磨きやすい斜めネック

はみがき先生 リング歯ブラシ **30** 税抜359円 税込394円

はみがき先生 仕上げ歯ブラシ **30** 税抜359円 税込394円

朝の口臭予防!

寝起きの口内は雑菌だらけ!

朝寝起きなど **殺菌!**

一度に殺菌 トータルケア

虫歯予防

ネバつき浄化

口臭予防

歯周病予防

小林製薬 ゼローラ モーニングウォッシュ 450ml **税抜699円** 税込768円

ハミガキ後のご褒美に!

口の中で働く乳酸菌

みかき残しを色でお知らせ! 赤く染まるハミガキ

チュチュベビー チュチュ L8020乳酸菌タブレット各種 60粒 **50** 税抜479円 税込526円

ビジョン ジェル状歯みがき ぶちキッズみがき残しチェックPLUS **50** 税抜749円 税込823円

※食品・コスメ・雑貨の一部商品は、取り扱いのない店舗もございます。

ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ... ブタクサ

秋の花粉症

ヨモギ ハルガヤ



秋の風が心地よい季節になりましたが、実はこの時期も花粉症に注意が必要です。夏の終わりから秋にかけて、ブタクサやヨモギなどの植物が花粉を飛ばし、くしゃみや目のかゆみを引き起こします。早めの対策で、秋の快適な時間を守りましょう。

子ども用

お子さまの目のかゆみ
結膜充血に効く
しみにくい目薬

ロート製薬
**アルガード
こどもクリア** 10ml
税抜**599円** 税込658円

花粉症は、子どもの学習にも影響!?

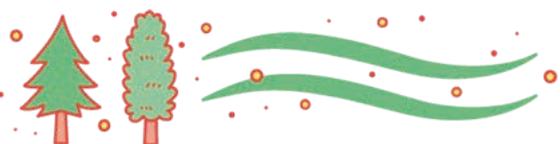
眠くなりにくい
※フェキソフェナジン塩酸塩1錠あたり30mg配合

久光製薬
**アレグラFX
ジュニア** 16錠
税抜**1,179円** 税込1,296円 [第2類医薬品]

春

くらべてみよう! 春花粉と秋花粉

樹木の花粉
数百 km 遠くから飛んでくる



みんなつらい
範囲が広いので一斉に症状が出る



大きく長い波
数ヶ月続く症状に苦しむ



1月 2月 3月 4月 5月 6月

秋

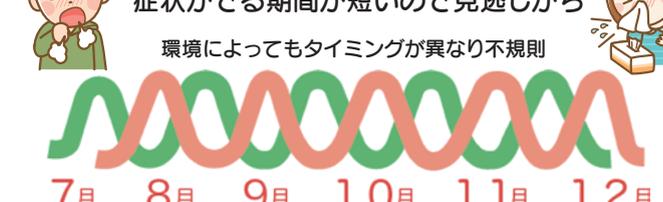
雑草の花粉
身近な生息地から数 km~数十 km の範囲で飛ぶ
(風が強いほど遠くまで飛ぶ)



環境による
同じ市内でも生活圏により飛散状況が異なる



短い波が何度も
症状がでる期間が短いので見逃しがち
環境によってもタイミングが異なり不規則



7月 8月 9月 10月 11月 12月

**アレルゲン
は似ている**

ほとんどの人が
両方の花粉に反応



※エステー「ニューノーマル」秋花粉「対策ガイド」より

ガマンの限界を超えた
目の痒みを感じる人に
目のかゆみ・充血に効く

ロート製薬
**アルガード
クリアブロックZ** 13ml
税抜**1,799円** 税込1,978円 [第2類医薬品]

医療用と
同成分・同量で
**しっかり効いて
眠くなりにくい**

久光製薬 **アレグラFX** 14錠
税抜**1,279円** 税込1,406円 [第2類医薬品]

急性鼻炎や
副鼻腔炎による鼻づまりに
**素早く長く効く
持続性点鼻薬**

佐藤製薬
ナシビンMスプレー 8ml
税抜**1,379円** 税込1,516円 [第2類医薬品]

疲れた時のほっと一息タイム

眠りの深さ、すっきりとした目覚め
睡眠の質を高める

機能性表示食品 **GABA for Sleep**

夕食後などの
おやすみ前に



グリコ
メンタルバランス
チョコレートGABA 50g 税抜**249円** 税込268円

**血糖値の上昇が
おだやか!** 糖質ゼロ・糖類ゼロ

**甘く
コク深い**

砂糖ゼロ・糖類ゼロ
ZERO Mild

砂糖ゼロ、糖類ゼロなのに、
まろやかにくちどけと、甘く
コク深い味わい。

ロッテ
ゼロ 50g
税抜**229円** 税込247円

クセになる!
モチモチしっとり食感

オーブンでじっくり
焼き上げました!

濃厚な味わいの
焼きドーナツ!

チョコクリーム
入り

メイホウ
クリームinドーナツ チョコ

税抜**129円** 税込139円

最強天然スイーツ

北海道産の
新鮮な生クリーム、
バターを使用!

しっとり食感

お百姓さんが作った
スイートポテト

丁井
お百姓さんが作ったスイートポテト

税抜**139円** 税込150円

昔ながらの芋けんぴ

沖縄のサトウキビから
つくられた国産の
含蜜糖・本和香糖を使用!

渋谷食品
本和香糖芋けんぴ

110g
税抜**249円** 税込268円

※食品・コスメ・雑貨の一部商品は、取り扱いのない店舗もございます。



長引く“腰の痛み”に悩んでいませんか？ その腰痛、椎間板ヘルニアや 腰部脊柱管狭窄症かも？

腰痛の原因として広く知られている「腰部脊柱管狭窄症」と「椎間板ヘルニア」。これらの疾患は、日常生活に大きな支障をきたすことがあります。今回は、「しゅくり整形外科クリニック」の院長、宿利知之（しゅくりともゆき）先生がわかりやすくお話ししてくださいました。

Q 腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアとはどんな病気ですか？

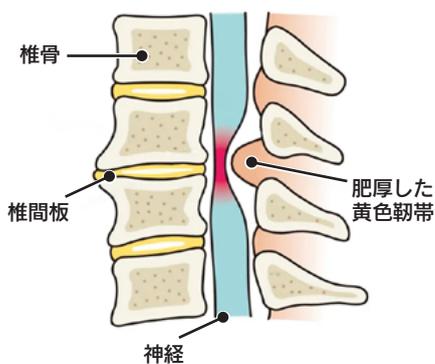
A 腰部脊柱管狭窄症の「脊柱管」は、背骨の後ろに位置し、脳から続く神経が通る道です。背骨には常に大きな負担がかかっており、加齢などにより骨や靭帯、椎間板が厚くなる場合があります。これが原因で脊柱管が狭くなり、神経を圧迫することで腰痛や脚の痛み、しびれを引き起こします。

一方、「椎間板ヘルニア」の「椎間板」は、背骨同士の間にあるクッションの役割を果たす部分です。内部のゼリー状の髄核が、外側の繊維輪が損傷することで飛び出し、神経を圧迫して痛みやしびれを引き起こす状態を指します。<図1.2を参照>

Q どんな症状が出るか教えてください

A どちらも、腰痛とともにお尻から下肢まで痛みや痺れが出ます。痛みの部位は、どの位置で神経が圧迫されているか、圧迫が脊柱管全体か部分的なのかで変わります

【図1】腰部脊柱管狭窄症



が、両者を比較すると、一般的に椎間板ヘルニアは片方の足に症状が出る事が多く、腰部脊柱管狭窄症は両足に症状が出る事が多いです。

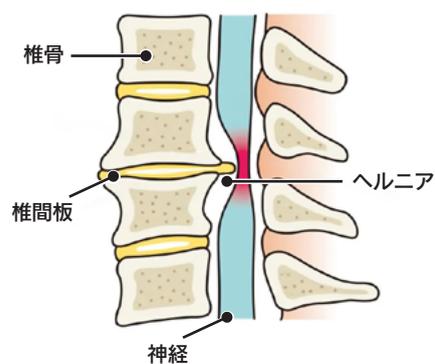
代表的な症状としては、腰部脊柱管狭窄症では、長時間歩くと下肢痛、しびれが増強し、前屈みになって休憩するとまた歩けるようになる間欠性跛行があります。「長くは歩けないけれど、自転車だったら大丈夫」といった表現をされる方も多いです。一方、椎間板ヘルニアは急に痛みを発症することが特徴で、20代~40代の男性に多いと言われています。<表1参照>

Q どんな人が発症しやすいですか？

A いずれの疾患も、長時間の運転や中腰での作業、重いものを持つなど、腰への負担がかかるような職業や生活を送っている人ほど発症しやすいと言えます。

椎間板ヘルニアは時間の経過とともに3~6ヶ月で軽快することが多いのですが、腰部脊柱管狭窄症は自然に治癒することはなく、徐々に悪化する傾向があるので注意が必要です。

【図2】椎間板ヘルニア



【表1】腰部脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアの違い

	腰部脊柱管狭窄症	椎間板ヘルニア
どんな病気？	神経の通り道である脊柱管が狭くなり神経が圧迫される病気	椎間板から髄核が後方に飛び出し神経を圧迫する病気
主な症状	腰痛、下肢痛・痺れ	
特徴的な症状	間欠性跛行・両足の痛みや痺れなど（※前屈で楽になる）	急な痛みの発症・片方の足の痛みや痺れなど（※前屈で痛みが増す）
多く発生する年齢	60代以降	20代~40代
主な原因	加齢、靭帯や椎間板の変形など	椎間板の損傷、外傷など
治療	保存的治療（薬物療法・物理療法・ブロック注射など） 手術療法など	

Q 進行するとどうなりますか？

A どちらも、進行して強い痛みやしびれが続くと日常生活に支障をきたし、脚の筋力が低下してしまいます。さらに、排尿・排便障害といった膀胱直腸障害などの強い神経症状が出ると、手術が必要になります。早めに受診することで治療をスムーズに進めることができるため、やはり早期診断が大切だと思います。

Q 診断と治療法について教えてください

A 診断は、まず問診にて間欠性跛行、膀胱直腸障害の有無を、診察で脚の痛みや感覚異常がどの範囲にあるのか、脚の筋力低下がないかを確認した上で、レントゲンを撮影します。そこである程度診断をつけることができますが、最終的にはMRIを撮影し、脊柱管狭窄やヘルニアがどこにあるのかを画像で確認して診断を確定します。

治療は、どちらも保存的治療から始めます。鎮痛剤・血流改善薬などの薬物療法、牽引などの物理療法、ストレッチなどのリハビリ療法があり、症状が強い時は神経根ブロックなどのブロック注射を行います。

それでも思わしくない場合は手術となりますが、腰部脊柱管狭窄症の手術は、内視鏡で行える施設もあります。椎間板ヘルニアでは、髄核に特殊な酵素を注入し椎間板の突出を減少させる「椎間板内酵素注入療法」といった新しい治療法も普及しており、治療法の選択肢は増えています。

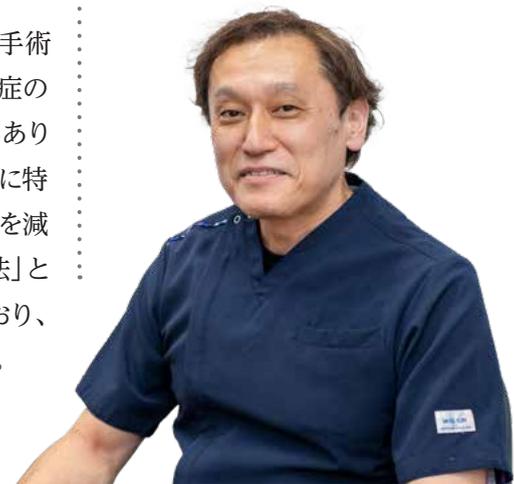
Q 腰痛予防のポイントはありますか？

A 腰の痛みは仕事柄や老化現象だから（仕方ない）…と、受診されない方も多いのですが、早期に治療を進めることができれば、保存的治療で痛みや痺れを軽減することができます。仕事や趣味を長く楽しむためにも、3ヶ月以上の長引く痛みや、下肢のしびれなど違和感がある時は一度受診をおすすめします。

また、腰を守るためには以下のことに注意が必要です。

- 散歩などの適度な運動を継続的に、腹筋・背筋を維持する
- 低いところの作業は、中腰ではなく椅子を使用する
- 長時間同じ姿勢を取らない
- 体重の増加に注意する

体を支える「腰」。その健康を保つことは、将来的なQOL（生活の質）を保つためにも重要となります。長期的に見ると、日常生活のちょっとした意識の積み重ねが良い結果に繋がっていきますので、ぜひ心に留めておいていただけたらと思います。



しゅくり整形外科クリニック 院長 宿利知之先生
北九州市八幡西区八枝一丁目7-3

【経歴】

1997年 九州大学卒業
1997年 九州大学附属病院産婦人科
1998年 北九州市立医療センター 産婦人科
1999年 大分医師会立アルメイダ病院 産婦人科
2000年 九州大学附属病院整形外科
2001年 総合せき損センター
2002年 北九州市立医療センター 整形外科
2003年 飯塚病院整形外科
2004年 佐世保共済病院整形外科

2005年 筑前山田赤十字病院整形外科
2006年 福岡豊栄会病院整形外科
2007年 JR九州病院整形外科
2008年 総合せき損センター
2011年 JCHO九州病院整形外科
2014年 青山中央外科病院整形外科
2023年 青山リハビリテーション病院 整形外科
2023年 正和中央病院整形外科
2024年 しゅくり整形外科クリニック 開院



サンキュー薬局は、オンライン診療アプリに対応!

夜間・休日対応『SOKUYAKU』

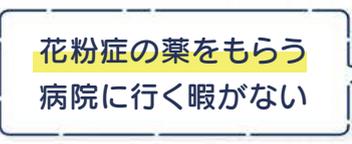


オンライン診療とオンライン服薬指導の分野で、注目を集めている「SOKUYAKU」。この革新的なサービスは、時間や場所を気にせずに診療を受けられる便利さを提供します。忙しい日常の中で、スマホひとつで専門的な医療を受けることができる、まさに現代の医療の新しい形です。

こんなお悩みありませんか?



家事や育児が忙しく
通院する時間がない



花粉症の薬をもらう
病院に行く暇がない



病院で他の病気への
感染リスクを避けたい

オンライン診療アプリ



SOKUYAKU



オンライン診療のメリット



スマートフォンから
診察・服薬指導ができる



夜間・休日も診察可能



受付・お会計の待ち時間ゼロ



24時間予約が可能

スマホアプリで
全て解決!

オンライン診療予約



薬局を予約



サンキュー薬局のメリット

- 配送・店頭受取りの両方に対応
 - 専用ロッカーでいつでも受取り可能※
- ※平野薬局・筒井町薬局・一枝薬局の3店舗では薬局閉局後もドラッグストア営業時間内はロッカー受取り可能。(土日祝日も対応)



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

アプリの
ダウンロードは
こちらから

お近くの
サンキュードラッグを
「My薬局」に
登録してください!

ハーレー先生の ペットのひあわせ 情報局



獣医師 小田明良先生

愛犬・愛猫の健康を守るために!

ペットの歯磨き習慣の重要性と始め方

わんちゃんやねこちゃんは自分で歯磨きをすることができません。最近ではペットも高齢化が進み、平均寿命が延びているため、歯のケアがますます重要になっています。長い間、歯磨きをしないでいると歯のトラブルが増えるのは当然です。歯の治療が必要になるたびに、「小さい頃から歯磨きしておけばよかった」「もっと早く気づいてあげればよかった」と思う飼い主さんも少なくありません。

歯のトラブルを防ぐためには、日々の歯磨きと早めの異常発見が重要です。ただし、ペットの歯磨きは難しく、無理にブラシを使うと嫌がる場合があります。まずは口元に触れることに慣れさせ、優しく触って遊びながら、少しずつ歯に触れていきましょう。触らせてくれたらたくさん褒めて、口を触られることが楽しいと感じさせるのが大切です。

お口を触らせてくれるようになったら、次は指に歯磨きシートを巻いて同じ

ように遊んでみましょう。その後、シートにペースト状のおやつをつけて歯に塗ってみます。これができたら、おやつをペット用の歯磨き粉に替えて歯に塗っていきましょう。最後に、シートを歯ブラシに替えれば、歯磨きの習慣が完成です。

歯磨きを習慣化することで、歯や歯茎の異常に早く気づくことができます。例えば、歯肉が赤くなっているのを早期に発見できれば、治療もスムーズに進むでしょう。しかし、発見が遅れて歯周病が進行すると、最悪の場合、抜歯が必要になることもあります。

また、歯磨きができないからといって、固いものを与えるのは注意が必要です。固いものをかじると歯が削れたり、折れたりすることがあります。ペットに合った口腔ケア製品を選び、迷ったらかかりつけの獣医師に相談しましょう。歯のトラブルは高齢になると増えるため、小さい頃から歯磨きの習慣をつけることが大切です。



取材協力



ハーレー動物病院
☎093-244-5980

福岡県中間市通谷1丁目33-20
☒ harley2445980@gmail.com

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
(予約診療)

往診・手術 月～土曜日 13:30～16:00

お客様各位

社会貢献活動のご報告

サンキュードラッグの事業は、一人ひとりのお客様・患者様や地域社会との信頼関係によって成り立っています。サンキュードラッグは、本業での活動を通して地域社会へ貢献することに加え、「良き企業市民」としての社会的責任を果たすべく社員・会社が一体となって様々な社会貢献活動に取り組んでいます。



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法人抱樸(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法人抱樸に寄贈しています。また、近年社会問題化している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ブアゲインへ寄贈させていただいております。

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
前回集計より～2024年8月まで 募金額 …… **205,525円**

NPO法人抱樸への寄付金額 …… **411,050円**
(お客様からの募金額と同額を弊社より寄付)

寄付金総額 …… 寄付回数 23,511,364円
通算71回

子ども貧困救済支援募金のご報告

大切なお客様より募金いただきました金額

募金期間
前回集計より～2024年8月まで 募金額 …… **258,746円**

寄付金総額 …… 寄付回数 5,078,586円
通算25回

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。

ご相談に乗らせて下さい

患者様からのご相談は
私たちの喜びです

薬剤師 しみず けんた
サンキュードラッグ薬剤師 清水 健太

こんなお悩みは
ありませんか？



一人暮らしで
薬の管理ができない…



何に効く薬かわからない



薬が飲みづらい、飲んでくれない
服薬の介助に時間がかかる…



薬を飲むと具合が悪くなるが
治療の為にガマンして飲んでいる



他の薬を飲んでいるのですが
一緒に飲んでも大丈夫？

休日対応店舗 (年中無休)

サンキュードラッグ 千代ヶ崎薬局
tel.093-693-2138
営業時間 9:00~23:00
北九州市八幡西区千代ヶ崎2-2-24

サンキュードラッグ 上田中町薬局
tel.083-227-0139
営業時間 9:00~19:00/日・祝日 9:00~13:00
山口県下関市上田中町2-9-3

サンキュー薬局 小倉南調剤センター
tel.093-932-5539
営業時間 8:30~17:30
北九州市小倉南区春ヶ丘10-133

サンキュードラッグ 社ノ木薬局
tel.093-382-3539
営業時間 9:00~19:00/日・祝日 9:00~18:00
北九州市門司区社ノ木1-16-6

サンキュー薬局 陣山店
tel.093-482-7539
営業時間 9:00~18:00
北九州市八幡西区陣山2-6-2



ご登録/ご利用 無料

アプリで、事前に
処方せん送信・
調剤予約



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

処方せん受付 させて下さい



サンキュードラッグ薬剤師
たにやま のりかず
谷山 儀一

60店舗!薬歴共有

どちらの店舗に行っても飲み合わせ安心!

いつでも、どこでも等しいレベルで医療が
提供できるサンキュー独自のシステムです

どこの店舗に行っても
同じサービスを受けられるんだね!



各種キャッシュレス決済対応

お薬代のお支払いにもご利用いただけます!

バーコード	電子マネー
PayPay d払い au PAY R Pay LINE Pay	iD Edy WAOON G+
クレジットカード	交通系電子マネー
JCB VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS	nimoca SUICA

※ご利用可能な決済の一部を掲載しております。

マリカは調剤窓口でもご利用いただけます!

チャージでお支払いがとっても便利!

スピード会計!

使い勝手
マリン!

会計を手早く
済ませたい!

小銭の
出し入れの手間を
省ける!

※下記店舗はドラッグ単独店につき、調剤受付対象外となります。ご了承ください。

●下関市…武久店・長府店・元町店 ●門司区…栄町店 ●戸畑区…戸畑天神店 ●若松区…桜町店 ●小倉北区…砂津店・重住店・新高田店・朝日ヶ丘店・下到津店・到津店 ●小倉南区…徳力店 ●八幡東区…石坪店