

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine

2021 秋号

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 10月1日発行

〒800-1008 25北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
電話番号 093-3341-311(代)

Take Free



ドクターに聞きました
実はストレスだけが原因じゃない!?
突然発症する「円形脱毛症」
治療の選択肢が広がっています

特集 あなたの毛穴はどのタイプ?
「毛穴ケア」4タイプ解決策

表紙モデル 小倉北区在住 (左)吉岡心(こころ)ちゃん2歳 (右)赤松葉枝(まほ)ちゃん2歳

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!!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は除きます。

社長コラム

「それが何を意味するのか」…見えている/感じていることが意味するものを理解できたら、より良い対処の方法が見つかります。気力の衰えや食欲不振、離乳食を食べない赤ちゃん、毛穴が黄色い/黒い…わからないことをまずは確認しましょう。「どうすれば解決できるのか」も大切ですよね。円形脱毛症になったら誰に相談すれば良いのか、何度も目が覚める/眠れない時にどうすればよいのか〜読む救急箱にはこうした情報が満載です。読む救急箱をずっと貯めておいて、必要になった時に取り出してご覧になる方もおられるようです。それをもっと便利にということで、一番皆様の関心が高い「ドクターに聞きました」は、バックナンバーがドラポン!のエンタメに掲載されています。必要な時に必要な情報を取り出せる〜そんな試みを是非体験なさってください。

(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。

12/31(金)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 クレンジング特集 プロテイン特集
 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
 介護の情報広場 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

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法人フードバンク九州ライファ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59回 18,046,940円

子ども貧困救済支援募金
寄付金総額 …… 寄付回数13回 2,059,004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はります幸甚に存じます。



毎月第3水曜日
完全予約販売

山崎製パン 小麦の輝
2斤サイズ(本体価格)999円(税込)1078円

賞味期限 販売日を含む5日間

こだわりの食パン出来ました

一、北海道の提携農家と作った小麦
ニ、生クリーム、バターのコク
三、しっとりもちもちした食感

山崎製パン株式会社

ご予約は
ドラポン!または、店頭まで

※販売日の1週間前まで予約受付可能です。
※店頭でのご予約、お受け取りはヤマザキパン取扱いの店舗に限ります。

※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1月上旬の予定です〉



ドクターに聞きました

実はストレスだけが原因じゃない!?

突然発症する「円形脱毛症」治療の選択肢が広がっています

ある日突然、髪の毛が抜けてしまう「円形脱毛症」。ストレスが原因というイメージがありますが本当でしょうか。そのイメージから心療内科を受診する人もいますが、治療を専門に行うのは皮膚科です。今回はしものせき皮膚科クリニック副院長の中村有希子先生に円形脱毛症と、昨春から保険適用になった円形脱毛症の治療法の一つ、紫外線療法についてお話を伺いました。

Q 円形脱毛症は「強いストレスを受けた2〜3カ月後に発症する」というのは本当ですか？

A たしかに強いストレスを受けた後に円形脱毛症を発症する方もいますが、実は多くの方はそうした精神的な理由がない状態で発症しています。男女の性差でどちらが発症しやすいということもなく、発症する年齢も様々。あまり知られていませんが患者さんの4分の1は15歳以下で発症しており、実は小児にも多い疾患です。円形脱毛症を発症する頻度は人

Q 円形脱毛症とはどのような病気なのでしょうか？

A 医学的には「自己免疫疾患」に位置付けられています。自己免疫疾患とは、体内にウイルス等が入ってきたとき本来は身体を守るための細胞が過剰に反応して自分自身を攻

めていくのです。円形脱毛症は約3か月〜半年とされ、この治療もすぐに脱毛を止めることはできないのですが、治療を行うことで発毛期へスムーズに移行することが期待できます。初期段階で脱毛部分が小さい場合はステロイドの外用薬（塗り薬）、抗ヒスタミン剤の内服薬（飲み薬）、紫外線療法を組み合わせるというケースが多いです。急速に脱毛部が広がる患者さんにはステロイドの内服や点滴を行う場合もあります。

Q 発症後はどのように進行しますか。自然に治ることもありませんか？

A 円形脱毛症という円形や楕円形に脱毛するイメージがあると思いますが、これは「単発型」と呼ばれるものです。このほかに数カ所が脱毛する「多発型」、頭全体の髪の毛が抜ける「全頭型」、まつ毛や眉毛など全身の体毛が抜ける「汎発（はんぱつ）型」、頭髮の生え際が帯状に抜ける「蛇行型」があります。

一般的に多いのは単発型で、最初は小さく脱毛し、しだいに脱毛部分が広がったり数カ所に増えていくケースが多くみられます。単発型は自然に回復することもありますが一度回復しても再発する患者さんも多く、個人差が大きい疾患なので一度は専門医を受診することをおすすめします。

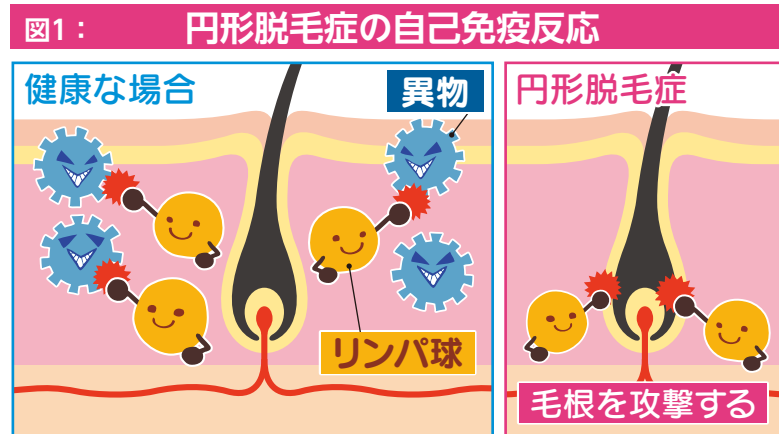
Q 皮膚科ではどのような治療を行うのでしょうか？

A 円形脱毛症の治療は日本皮膚科学会の「円形脱毛症診療方

口の1〜2%と考えられており、つまり100人に1〜2人の割合です。決してめずらしい病気ではありません。患者さんの2割程度は血縁の家族内で発症しており、遺伝的になりやすい素質はあるようです。

イドライン」に準じて行います。治療法は、外用・内服療法、紫外線療法、ステロイド局所注射など選択肢が多く、それぞれの治療法は脱毛が始まってからの期間と脱毛部の大きさに応じて決めていきます。

このうち「紫外線療法」は有害な波長を取り除いた、治療効果の高い308nm（エキシマ）や311nm（ナローバンドUVB）の紫外線を患部に照射して行う治療で、毛包を攻撃するリンパ球を抑制することで発毛を促します。紫外線療法は診療ガイドラインでも高い治療効果が認められていたもの、これまでは健康保険の適用外だったため積極的に選択することができませんでした。それが昨年4月から健康保険の適用範囲内になりました。もともと



紫外線療法はアトピー性皮膚炎や掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう）、尋常性乾癬（かんせん）など比較的がんこな皮膚疾患にも有効性が高い治療法として用いられており円形脱毛症にも効果が期待できます。最近ではこれまで主流だったエキシマライトよりもさらに治療効果の高いエキシマレーザーでの治療も保険適用となり、少ない治療回数で早く治療効果を出すことが期待されています。紫外線を脱毛部に部分的に照射して治療しますが、痛みはほとんどなく少し温かさを感じる程度。患部が小さければ数十秒、長くても数分で終わります。保険適用になって以降、外用薬や内服薬と併用して行われることが多くなっています。

Q 保険適用になった紫外線療法はこどもでも受けられますか？

A 15歳以下のこどもでも安全に受けられます。痛みもほとんど感じないため、治療のストレスも少ないといえます。

円形脱毛症の治療法にはほかに、塗薬で人工的に頭皮にかぶれを起こし



2020年4月から円形脱毛症の紫外線療法が保険適用に。高い治療効果が期待でき、施術の痛みもほとんどない

撃してしまう疾患です（図1参照）。円形脱毛症の場合は、リンパ球という細胞が毛包の組織に集まって組織を害することで脱毛が起こるのですが、なぜリンパ球が自らの毛包を攻撃してしまうのか理由は明確には分かっていません。よく言われる精神的ストレス、またウイルスなどの感染症や肉体的な疲労が誘因になることもあり得ますが、そうした誘因がなくても発症するので誰にでも突然起こる疾患と捉えた方がいいと思います。

て発毛を促す「局所免疫療法」、脱毛部にステロイド薬を注入する「ステロイド局所注射」などがあります。局所注射は薬物治療などで改善が見られない場合に検討されますが、ステロイドの副作用が想定されること、また頭皮への注射は痛みが非常に強いので通常はこどもには行われません。繰り返しになりますが、円形脱毛症は誰にでも発症する可能性がある疾患です。「自分のメンタルが弱いから…」などと考える必要は全くありません。自然に回復する場合もあります。自然に回復する場合も早い人でも数カ月を要します。頭髪は見た目にも関わるので一人で悩んでしまうようなら、信頼できる専門医と一緒に具体的な治療を始めることをおすすめします。

しものせき皮膚科クリニック 副院長
なかむら あきこ
中村 有希子 先生
山口県下関市新緑野3丁目1-23
【経歴】 福岡県立東筑高等学校卒業
2007年 山口大学医学部医学科卒業
2009年 臨床研修修了後、山口大学医学部附属病院麻酔科、皮膚科で研修 2012年山口大学大学院医学系研究科博士課程入学
2016年 武久病院皮膚科
2019年 しものせき皮膚科クリニック副院長
【資格・所属】
●医学博士 ●日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 ●厚生労働省麻酔科標榜医
●日本皮膚科学会 ●日本小児皮膚科学会 ●日本美容皮膚科学会



毛穴ケアの大前提! タイプ別 クレンジング 選び

毛穴を詰まらせる要因のひとつはメイクなど汚れの洗い残しです。まずは1日の汚れをしっかりと落として「肌を清潔な状態に戻す」ことを心がけましょう。ファンデーションを塗らなかつた日も、SPF30以上の日焼け止めや化粧下地などを使った場合は、洗顔だけでなく、軽くクレンジングしておくことで毛穴をキレイに保てますよ。



黒ずみ毛穴 つまり毛穴 **ゆるみ** 開き毛穴



エイジングケアに定評ある「ジュレリッチ」シリーズのクレンジング。メイクになじませていくと、指先の感触がふっと軽くなる瞬間が。それが不要な汚れが肌から浮き上がったストップサイン。そこで洗い流しに入りますよ。メイク汚れや不要な角質は落として、必要な潤いはしっかりキープしてくれますよ。

全薬工業
ジュレリッチリユールクレンジング
(本体価格)3500円 (税込)3850円



開き毛穴は乾燥が大敵。洗顔後は化粧水にプラス、乳液や美容液で潤いを加えましょう♪
ジュレリッチリユールエッセンスミルク
(本体価格)6000円 (税込)6600円

黒ずみ毛穴 つまり毛穴 **ゆるみ** 開き毛穴



毛穴に詰まった角栓を独自開発の「ブラックパウダー」と「活性炭」が吸着。スツキリと洗い上げます。黒ずみ・詰まり毛穴はもちろん、過剰な皮脂による肌のてかりやザラつきが気になる方にもおすすめです。

DUOザクレンジングバームブラックリペア
90g(約1ヵ月分) (本体価格)3600円 (税込)3960円

黒ずみ毛穴 つまり毛穴 **ゆるみ** 開き毛穴



さまざまな毛穴悩みにこたえてくれるのが、エステ系ブランド「プレディア」のファンゴWクレンジング。天然ミネラル泥を配合したクリームタイプのクレンジングで、伸びがよく、メイク汚れや酸化した皮脂までおだやかに取り除いてくれます。

スパ・エ・メール ファンゴ W クレンジング
150g (本体価格)2500円 (税込)2750円

黒ずみ毛穴 つまり毛穴 **ゆるみ** 開き毛穴



今日のメイクはもちろん、毛穴の奥にひそんでいるメイク残留汚れまで乳化して洗浄してくれるクレンジングジェル。ふっくらと弾力のあるジェル状で濡れた手でも使えるので、お風呂でもOK。小鼻の周りなど特に気になるところは、指の腹で小さい円を描くように優しく丁寧に洗ってあげましょう。

クレンジー スキンディープクリアジェル
(本体価格)2400円 (税込)2640円

あなたの毛穴はどのタイプ? 「毛穴ケア」4タイプ解決策

鏡をジューッと見ていると気になってくる「毛穴」。ポツポツを隠そうと安易にファンデーションを厚塗りすると、かえって目立ってしまったり…。清潔感のあるツルンとした肌を目指すには毛穴の隠し方を試行錯誤する前に、根本のスキンケアから見直す方が近道です。毛穴のお悩みをタイプ別にみてみましょう!



タイプ 1

毛穴が白い・黄色っぽい

詰まり毛穴



皮脂や古い角質が混ざり合い、角栓になって毛穴を詰まらせている状態です。指でムリやり押し出したりしますが、毛穴に傷が付いてしまったり毛穴を広げてもっと目立ってしまう結果になるのでせりは禁物。毛穴トラブルとしては初段階なので、適切なクレンジングや洗顔、パックで改善できますよ!

タイプ 2

黒くて大きく目立つ

黒ずみ毛穴



詰まり毛穴を放置していると、角栓が酸化して黒ずみ始めます。毛穴周りのフチまで黒ずんでしまうため、詰まり毛穴に比べてひと回り大きく見え、色も黒っぽく目立ってしまうことに…。こうなると角栓を取り除いても毛穴の黒ずみは残ってしまうので、角栓除去に加えて黒ずみ部分を薄くする美白ケアが有効です。

タイプ 3

乾燥で毛穴が広がる

開き毛穴



健康な肌の場合、詰まった角栓を取り除くと毛穴は引き締まり、小さく目立たなくなります。ところが!肌が乾燥していると角栓を除去しても毛穴がなかなか縮まらず、開いて目立つ状態に。秋からの乾燥シーズンに気をつけたいのが、この開き毛穴です。肌をやわらかくするケアが有効なので、「化粧水+乳液」がオススメですよ。

タイプ 4

キュッと引きしめたい!

ゆるみ毛穴



肌のたるみによって毛穴まわりの肌がしほみ、毛穴が大きく目立ってしまうのが、たるみ毛穴。鼻の両脇や目の下あたりに出やすく、指でこめかみを引き上げたとき毛穴が目立たなくなるようなら、たるみ毛穴と考えられます。肌を内側から引き上げるアイテムや、頭皮を引っ張り上げるマッサージなどのエイジングケアを始めましょう!

もっと極めたい方は 毛穴ケアのプラスワンアイテム

黒ずみ毛穴 つまり毛穴 **ゆるみ** 開き毛穴



凹みを隠すパテ系下地。毛穴による凹みを隠し、肌の表面をなだらかに整えるパテ系メイク下地。肌に凹凸がなくなるのでファンデーションがつると仕上がります。

ポアスムースプライマー
15g (本体価格)1000円 (税込)1100円

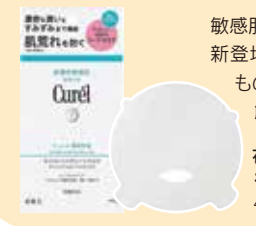
黒ずみ毛穴 つまり毛穴 **ゆるみ** 開き毛穴



Wのビタミンと3種のビタミンC誘導体を配合した美白系美容液。お顔全体のトーンアップはもちろん、酸化した黒ずみ毛穴にも有効にはたらきかけてくれます。この成分でこの価格帯はコスパ抜群!美容系Youtuberから火がついた今話題の美白系美容液です!

ロート製薬
メラノCしみ対策プレミアム美容液
20ml (本体価格)1479円 (税込)1626円

保湿力をアップして健康的な肌を保つ!



敏感肌の心強い味方「キュレル」からシートマスクが新登場!化粧水成分はもちろん、シートマスクそのものが植物由来100%。凹凸が少なく、やさしい感触で肌あたりがとてなめらかです。

花王
キュレル潤浸保湿モイストリペアシートマスク
4枚入 (本体価格)1500円 (税込)1650円

洗顔後の肌はつるつるすべすべ!



酵素を配合した洗顔料は肌への刺激が気になる...そんな方にオススメなのが、低刺激性のコラージュリアアホワイトピール。使用する分量を調節できて、毎回ゴミが出ないエコなボトルタイプ。古い角質によるくすみや毛穴が気になるときのスペシャルケアにもってきたいアイテムです!

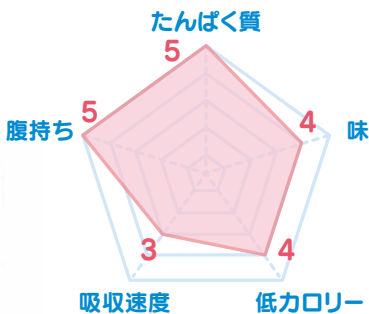
コラージュリアアホワイトピール
(本体価格)1600円 (税込)1760円

牛乳・大豆のアレルギーでもOK! えんどう豆由来のピープロテイン

ダイエットに
おすすめ!
ピープロテイン

牛乳や大豆にアレルギーがあるけどプロテインを飲みたい!という方に好評なのが、えんどう豆を原材料とする(ピープロテイン)です。中でもこちらは水や牛乳に溶かすと、少しとろんとした飲みごたえで美味しいうえ腹持ちがバツグン。食事の代わりにプロテインを代用する置き換えダイエットにおすすめです。

糖質ゼロ、
食物繊維も豊富でお通じも
サポートしてくれます!



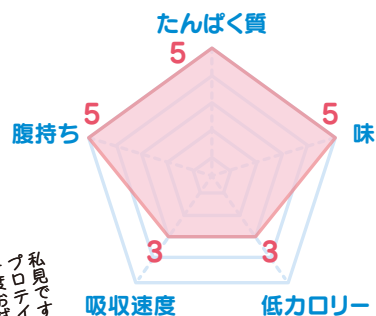
主な栄養成分表示 (一食あたり)	
エネルギー	97.5kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	1.52g
炭水化物	1g
ナイアシン	0.93mg
パントテン酸	0.5mg

ベジエスリムプロテインビターカカオ
150g (本体価格)1849円 (税込)1996円

糖質・脂質を抑えた高品質なプロテイン ダイエット向きホエイプロテイン

ダイエットに
おすすめ!
ホエイプロテイン

ホエイプロテインの中でも、より細かい加工処理によってタンパク質の含有率を高く、糖質や脂質など余分な成分を低く抑えた「WPI」と呼ばれる高品質なプロテインが採用されています。そこに身体に蓄積しにくい燃焼系のMCTオイル、食物繊維や乳酸菌などが配合されたバランスも◎。



私見ですがとにかく美味しい。
プロテインの味に抵抗がある方も
一度お試しください!

パーティタイプ
もあります!



クレバープロテインバー
ミルクチョコレート・ビターチョコレート 各1本 (本体価格)179円 (税込)193円

主な栄養成分表示 (一食あたり)	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	20g
脂質	1.53g
炭水化物	20.5g
(食物繊維)	10.9g
鉄	5.0mg

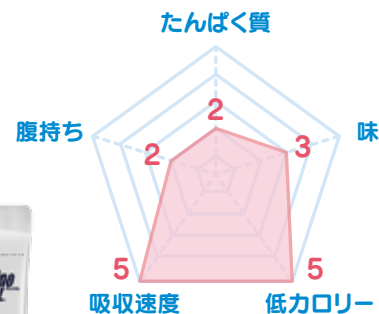
クレバーウエイトダウン
315g (本体価格)2299円 (税込)2482円

必須アミノ酸も一緒に摂れる! 手軽に飲めるスティックタイプ

健康管理に
おすすめ!
ホエイプロテイン

ホエイプロテインと必須アミノ酸と一緒に摂れるこちらは、栄養不足やタンパク質不足を手軽に補えるプロテインです。アミノ酸はタンパク質を構成する成分ですが、分子が小さいので運動前・運動中の補給にもおすすめ。胃腸などにかかる負担が少なく、また1回分が約4gと少量なので食が細い方もムリなく続けられます。

顆粒のまま飲める
スティックタイプなので
持ち運びにも便利です!



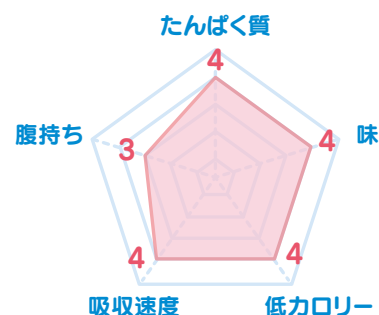
主な栄養成分表示 (一食あたり)	
エネルギー	16.8kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0g
炭水化物	0.1~0.4g
遊離必須アミノ酸	3.3g

味の素
アミノバイタル アミノプロテイン レモン味
30本入 (本体価格)3779円 (税込)4081円

プロテインブランドの大定番 今日の筋トレを明日につなげる!

筋肉づくりに
おすすめ!
ホエイプロテイン

おなじみの大定番ブランド。ザバスの中にも目的別にたくさん種類がありますが、サンキュードラッグの一番人気は「ホエイプロテイン100」です。アスリートの食事調査に基づいて考えられたビタミンB群・C・Dを配合。



主な栄養成分表示 (一食あたり)	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	1.5g
炭水化物	2.8g

明治
ザバスホエイプロテイン100 リッチョコラ味
50食分 (本体価格)5479円 (税込)5917円



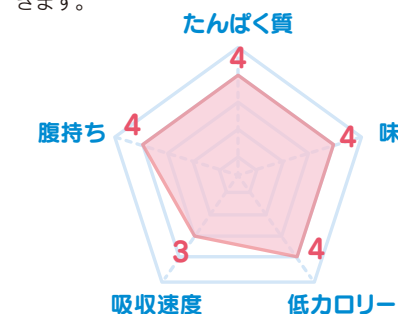
明治
ジュニアプロテイン ココア
60食分 (本体価格)4179円 (税込)4513円

部活などを頑張る
子供たちには
「ジュニアプロテイン」が
人気です!

美容目的に
おすすめ!
ソイプロテイン

抗酸化力「エルチン」配合! キレイを底上げする美容プロテイン

定期的に運動をする習慣はないけれど、インナーマッスルを鍛えて身体のラインをキープしたい方は「エルチン」が含まれているこちらがオススメ。エルチンにはタンパク質(プロテイン)と一緒に摂ることで筋肉が付きやすくなるはたらきがあり、歩いたりモノを持ったり日常生活の動きを筋力アップに結び付ける効果が期待できます。



森永製菓
プロテイン効果ソイカカオ味
660g (本体価格)3429円 (税込)3703円



主な栄養成分表示 (一食あたり)	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	1.2g
炭水化物	2.6g
鉄	7.0mg
ナイアシン	8.8mg
パントテン酸	2.6mg

運動不足の私も
朝ごはん代わりに
毎日飲んでます!

プロテインの種類はタンパク質の主原料で分けられます。代表的なのは、牛乳のタンパク質から作られる動物性の「ホエイプロテイン」と、大豆由来の植物性「ソイプロテイン」。まずはこの2つの違いを覚えておくと選びやすいと思います。

動物性のタンパク質 ホエイプロテイン

ホエイプロテインは吸収が早く筋肉になりやすい特長があるので、筋トレなどの運動を効率よく筋肉づくりに活かしたい人、また食が細く栄養不足の面からタンパク質を補いたい方にもオススメです。

大豆由来のタンパク質 ソイプロテイン

植物性由来のソイプロテインは腹持ちが良いので食事の置き換えに使いやすく、ダイエットのサポートに向いています。しなやかなボディラインを目指す方にもソイプロテインが好まれています。

目的別「プロテイン」の選び方

美容に
健康管理に
自分に合うプロテインってどれを選べばいいの!?

私が
お話しします!



サンキュードラッグ
ヘルストレーナー
代表取締役
齋藤 美恵子

基本の「キ」! ホエイ?ソイ?って何!? 「プロテイン」の基本



プロテインの種類はタンパク質の主原料で分けられます。代表的なのは、牛乳のタンパク質から作られる動物性の「ホエイプロテイン」と、大豆由来の植物性「ソイプロテイン」。まずはこの2つの違いを覚えておくと選びやすいと思います。

動物性のタンパク質 ホエイプロテイン

ホエイプロテインは吸収が早く筋肉になりやすい特長があるので、筋トレなどの運動を効率よく筋肉づくりに活かしたい人、また食が細く栄養不足の面からタンパク質を補いたい方にもオススメです。

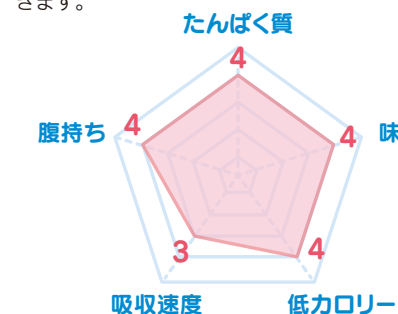
大豆由来のタンパク質 ソイプロテイン

植物性由来のソイプロテインは腹持ちが良いので食事の置き換えに使いやすく、ダイエットのサポートに向いています。しなやかなボディラインを目指す方にもソイプロテインが好まれています。

美容目的に
おすすめ!
ソイプロテイン

抗酸化力「エルチン」配合! キレイを底上げする美容プロテイン

定期的に運動をする習慣はないけれど、インナーマッスルを鍛えて身体のラインをキープしたい方は「エルチン」が含まれているこちらがオススメ。エルチンにはタンパク質(プロテイン)と一緒に摂ることで筋肉が付きやすくなるはたらきがあり、歩いたりモノを持ったり日常生活の動きを筋力アップに結び付ける効果が期待できます。



森永製菓
プロテイン効果ソイカカオ味
660g (本体価格)3429円 (税込)3703円



主な栄養成分表示 (一食あたり)	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	1.2g
炭水化物	2.6g
鉄	7.0mg
ナイアシン	8.8mg
パントテン酸	2.6mg

運動不足の私も
朝ごはん代わりに
毎日飲んでます!

フレイルならまだ間に合う! 要介護になる前の生活改善ポイント!

体力・気力が低下することで、動かないから食欲が出ない、食べないから動く力がさらに弱くなる…と悪循環を引き起こすフレイル。ですが、フレイルはまだ黄色信号の段階。要介護になる前に、いち早く生活を見直すことで再び健康な状態を取り戻すことができます。フレイルの改善、またフレイルを予防する対策には「3つのポイント」があります

フレイル予防・フレイル改善の3カ条!



「筋トレ」をして「日光に当たる」

フレイル対策で特に重要視されている運動は、筋肉量を減らさないことと関節の柔軟性です。そのためには筋肉を動かす運動、つまり「筋トレ」が効果的です。また、骨の健康のためには「日光に当たる」ことも大切。特にコロナ禍の外出制限から日光浴不足の方が増え、体内のビタミンD不足が指摘されています。

フレイルが心配される方の食生活で特に不足しがちな栄養が「タンパク質」です。食事の量が減ってきた方は、まずはタンパク質を意識しましょう。また、日光浴不足の方は食事でもビタミンDを補うのも効果的です。反対に、食欲がある方や食べ過ぎている場合は野菜をしっかり摂ってバランスを整えましょう。



タンパク質を意識した「食事」

フレイルが心配される

「人との関わり」を持つ

コロナ禍で人と会うことに躊躇して、誰とも話さない日が増えていませんか。家族や親しい人たちとの会話は気力の源になります。お買い物先での店員さんとの会話でも構いません。マスクの着用、手指の消毒など感染対策のうえ、自分の足で出かけましょう。外出の頻度を減らさないことがポイントですよ。



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

コロナフレイルの話

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。

新型コロナの裏で増えている健康二次被害

「コロナフレイル」って何!?

昨年から続くコロナ禍。その裏側で、高齢者を中心に感染症とは別の健康二次被害が問題になってきています。それが「コロナフレイル」です。新型コロナウィルスによって急増が懸念されているコロナフレイルとはどんなものなのでしょうか。

新型コロナの健康被害は感染だけではない!?

最近よく耳にするフレイルという言葉。フレイルとは簡単にいうと「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間をさす言葉です。「この年齢だから」「こういう性格だから」と放置していると、だんだん足腰が衰え、食事の量も減り、病気になる。やがて要介護の状態に至ってしまうリスクが高まります。

本来、フレイルは加齢による身体的・精神的な衰えから徐々に起こるものですが、昨年が一気に増えているのではないかと懸念されています。それがコロナ禍による健康二次被害「コロナフレイル」です。

外出の機会が減った人はコロナ以前の約3倍に

新型コロナウィルス感染症の予防のために外出が制限され、人との関わりが減った結果、体力や気力が低下する人が増えています。コロナ禍をきっかけとするコロナフレイルは若い世代にも広がっ

ていますが、65歳以上の方は特に要注意とされています。実際、コロナ禍で外出の機会が減った人は例年の約3倍、歩行速度が低下した人は3・4倍、筋肉量が減った人は2・8倍という調査結果も出ているほどです。

フレイルは自覚がしにくいのも特徴の一つです。下記のような変化に、思い当たるものはありませんか?



気づかぬうちにフレイルは始まっている!? フレイルチェック!

- 家から1歩も出ない日がある
- 外出する頻度が減った
- 誰とも話さない日がある
- 寝巻のまま着替えない日がある
- お風呂に入らない日がある
- 髪を洗う回数が減った
- 髪の毛をとかさない、整えない
- 歯磨きをする回数が減った
- 料理をしなくなった
- 以前ほどたくさん食べられない
- 1日のうち座っている時間が長い
- テレビを見ている時間が増えた



お客様満足度99% 運動 食事 楽しい会話 スマイルクラブ

運動・食事・コミュニケーション、分かっているけどどうすればいいかわからない…。そんなときはサンキュードラッグの「スマイルクラブ」にご相談ください。フレイル予防の専門家・筑波大学の久野先生監修の筋トレ運動の実践や、管理栄養士が個別に健康状態を伺い、ムリなく続けられる食生活の改善をお手伝いいたします。

スマイルクラブの筋トレを監修!

筑波大学 人間総合科学学術院 教授・医学博士
久野 譜也 先生



コロナフレイルをもっと知りたい方はコチラ!

新型コロナウイルスによる「健康二次被害防止コンソーシアム」

<https://kenko-nijihigai.com>

QRコード対応ケータイ電話はこちらから▶





「健康診断」の結果をそのままにしていますか

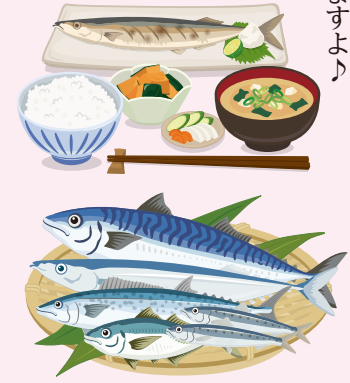
「内臓脂肪」「コレステロール」…言葉として知っていても何をどうすれば改善できるの？
そんなときは栄養士におまかせください！

コレステロールに注意の結果が出たら？

健康診断の結果にきちんと目を通していただけますか。むしろ詳しい専門用語も多く、生活の中で具体的に何をすればいいかわからないことも多いですよ。

例えば「コレステロール」が黄色信号ならアジやサバ、サンマなどに含まれるDHAやEPAが積極的に摂りたい栄養素です。

魚は調理が苦手…という場合は手軽に缶詰でも構いません。さらに魚やお肉は、食物繊維たっぷりのキノコと一緒に摂るとビタミンDの吸収率までアップできますよ！



気になる診断結果、栄養士がサポートします！



サンキュードラッグ 管理栄養士 古賀 晴菜

食事と一緒に摂る食品の組み合わせや食べ方の工夫で身体に吸収される効率を変えることができます。野菜や魚が苦手だった、量をたくさん食べられない、また食べ過ぎてしまうという場合も組み合わせや食べ方を意識してみましょ。

スマイルクラブでは栄養士がそのお手伝いをしています。健康状態はもちろん、食事の好み、生活習慣もお一人おひとり違うのでマンツーマンでお話を伺いながら続けられる解決策を見つけていきます。健康診断で気になる部分があれば、ぜひ結果表もお持ちください。栄養士と一緒にムリなく続けられる健康づくりを始めましょう！

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！

運動 レシピ

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 コスバ化粧品

秋刀魚の彩り野菜あんかけ

一食分 **426kcal** (増分1.8g)

材料(1人分)

秋刀魚	1尾	砂糖	小さじ2
赤パプリカ	1/2個(90g)	醤油	大さじ1
黄パプリカ	1/2個(90g)	酢	大さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)	鶏ガラスープの素	小さじ1
小ねぎ	適量	水	150cc
片栗粉	大さじ1	(水溶き片栗粉)	
油	大さじ2	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

- 作り方
- 秋刀魚は三枚におろし、水気をふき取ったあとに片栗粉をまぶす
 - 赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎを細切りにする。
 - フライパンに油を半分入れて、秋刀魚を焼き目がつくまで中火で焼く。裏側も火が通ったら一旦取り出す
 - フライパンに残りの油を入れて、赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎを入れて中火で炒める。
 - ★を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を加えて弱火でとろみをつける
 - 秋刀魚にあんをかけ、小ねぎを散らしたら完成

POINT 秋刀魚を片栗粉でまぶしカリッと焼き上げることであんとの相性が抜群に♪



秋の味覚といえばサンマ。DHAやEPAが豊富なうえ、魚の脂は血液をサラサラにしてくれる嬉しいはたらきも。コレステロール値が気になる方にもおすすすめの食材です。塩焼きが定番ですが、今回は野菜あんかけにしてみました。ビタミンCたっぷりのパプリカと一緒に食べることでサンマに含まれる鉄分の吸収率がアップ。カリッと焼いたサンマとあんのとろみは食感の相性もばつぐんです。三枚おろしが面倒なときは内臓ごと頭を外して筒切りにすると手間が省けますよ！

塩焼きだけがサンマじゃない DHAにEPA、鉄分も！



サンキュードラッグ 管理栄養士 山田 莉加



待ち時間短縮 お薬代もおトク 2枚以上の処方せんをまとめて1カ所で受け取れます

複数の病院にかかるとき、それぞれの処方せんのお薬を1カ所の調剤薬局で受け取ることができ、飲み忘れを防ぐ対策にもつながります。

待ち時間の短縮！

複数の病院にかかっていると、受け取る処方せんも複数枚になりますよね。薬局での待ち時間が長い、薬の量が多くてつらい、種類が多くて飲み忘れてしまう…そんなお悩みを解決できる方法があります。それは複

お薬代がお得に！

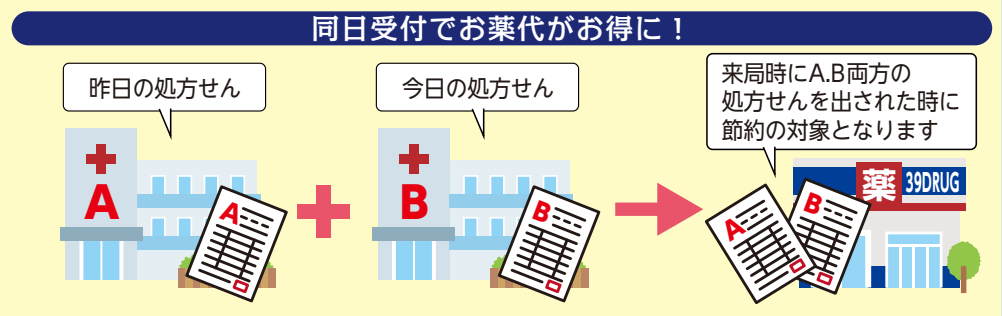
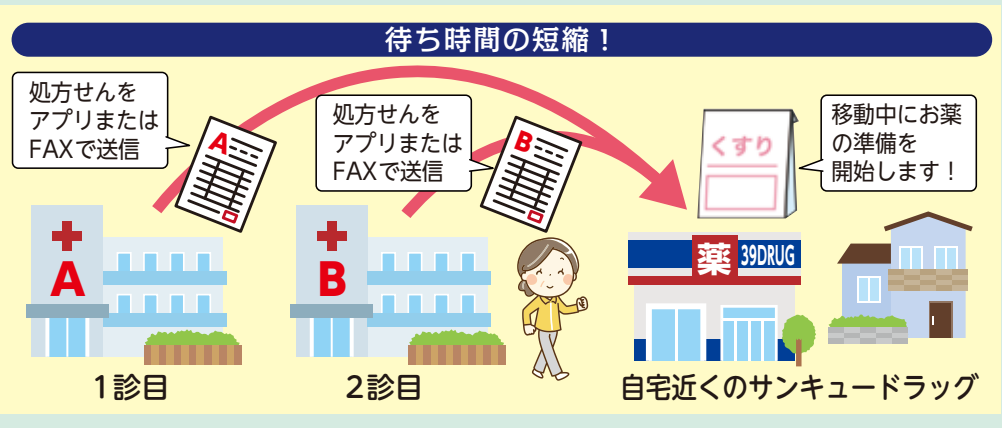
複数の処方せんを1カ所の調剤薬局で受け取るメリットはほかにあまりありません。例えば、お薬の量を減らしたい、1回に飲むお薬を1つの袋にまとめて飲み忘れを防ぎたい、といっ

数枚の処方せんのお薬をまとめて1カ所の調剤薬局で受け取る方法です。お薬は受診した病院近くの調剤薬局以外でも受け取ることができます。例えば、AとBの2カ所の病院へ行き、自宅近くのサンキュードラッグでお薬を受け取るとします。1軒目のA病院で処方せんを受け取ったらFAXやスマートフォンアプリで処方せ

たお困りごとを薬剤師から担当医に提案できるようにします。また、あまり知られていませんが同日に2枚以上の処方せんを1カ所の薬局にまとめて出すとお薬代が割引されます。高額な割引ではありませんが、継続して服用する場合は利用して損のない制度ではないでしょうか。サンキュードラッグは地域のかか

んをサンキュードラッグに送信。サンキュードラッグは患者さんがB病院で診察を受けている間にお薬を準備します。B病院で受け取った処方せんも同じように送信ください。B病院からサンキュードラッグへ向かってる間にA、B両方のお薬を準備しておきますので薬局での待ち時間を大幅に減らすことができます。

りつけ薬局として、隣接する病院に限らず、どんな処方せんにも即対応できる体制を整えています。処方せんをスマホやFAXで送る方法など分かりづらいことは気兼ねなく薬剤師におたずねください。私たちは薬の専門家ですが、お薬に関わる全てのこと患者さんのサポート役でありたいと考えています。



サンキュードラッグ 薬剤師 清水 健太

アプリはこちらから



※但し、処方せんの有効期間は、発行日を含む4日間ですご注意ください。

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!

意外に知らない!? 母乳の「搾乳」と「幼児食」

今回の育児なんでも相談は、育児相談会で特に相談の多い「母乳」と「幼児食」について。母乳を手で絞っている方、「ごはんを食べてくれない…」とお悩みのママ、パパ必見です!

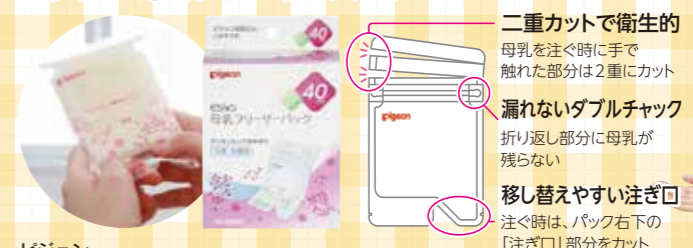
母乳派ママの強い味方
トラブルが起る前に
搾乳器の準備を

赤ちゃんを母乳で育てたい、というママが増えていますが、それをサポートしてくれる「搾乳器」についてご存知でしょうか。赤ちゃんが母乳を飲み残したり、おっぱいが出すぎるとき、自分の手で母乳を絞るママが多いのですが、実は手絞りは乳腺を痛めてしまう危険性があるため、あまりおすすめはできません。
また長時間、同じ姿勢で絞り続けていると、手や指、首も疲れてしまいますよ。乳腺炎などのトラブルが起こつてから購入を検討する方が多いのですが、安全で手軽、かつ衛生面でも母乳の初期から搾乳器を使う方が安心ですよ。

搾った母乳は専用の
フリーザーパックで
冷凍保存

搾乳器を使うのは、あくまで母乳がおっぱいに残っている時。授乳のたびに搾乳器を使っていると、からだが一搾乳器の分まで母乳が必要だと認識して母乳を余分に作るようになってしまつてからです。
絞った母乳をすぐに飲ませる場合はそのまま哺乳びんへ。保存する場合は「母乳フリーザーパック」に入れて冷凍させます。フリーザーパックは40ml、80mlなどサイズが選べるので、成長に合わせて赤ちゃんが一度で飲み切れるものに移し分けましょう。
解凍するときは「湯せん」で。レンジで温めると、せっかくの栄養成分が損なわれてしまいます。グツグツ煮立てず、湯せんできちんと人肌程度まで温めましょう。

最後の1滴までムダにならない! ピジョン 母乳フリーザーパック



ピジョン
母乳フリーザーパック 40ml 20枚入 (本体価格)859円 (税込)944円
80ml 20枚入 (本体価格)899円 (税込)988円
50枚入 (本体価格)1849円 (税込)2033円



管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子

食が細いから、だけではありません! まずは「食べない原因」を見つけてみましょう

離乳食を終え、2〜3歳で始める幼児食。「あまり食べてくれない」というお悩みがよく寄せられます。話を聞いてみると食が細いのではなく、大人が気づいていない「食べにくさ」が原因になっていることが少なくありません。まずは食べない原因を探してみましょう!

お肉や野菜を吐き出すのは噛み切れないストレスかも



2〜3歳は奥歯が生えていない、あるいは生えて間もない頃。そのため奥歯がうまく使えず、薄切り肉や葉物の野菜を噛み切るのが苦手です。お肉や野菜をいつまでも飲み込まずお口の中でモゴモゴしている時は食べにくさのサイン。切り方を変えてみましょう。
お肉は小さく、野菜は千切りや短冊切りなど、「前歯でサクッと噛み切れる」がポイントです。食べたくても食べられなくてお口の中でモゴモゴしているの、吐き出したなら「上手にもぐもぐできたね」と誉めてあげましょうね。

よくこぼす、よく落とす
お皿は「フチ有」がポイント



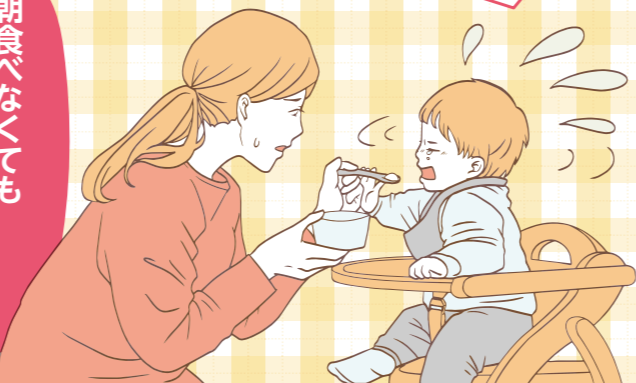
お皿の意外な盲点が「フチ」です。こどもはスプーンやフォークで食材をすくう時、お皿のフチを利用します。フチのない平たいお皿だと、いつまでも食材がすくえずイライラ。スプーンがあるのに手掴みしてしまう子は、こうした物理的な食べにくさが原因になっていることも。試しに幼児用の食器類を使ってみましょう。お気に入りのキャラクターが付いているだけで食が進むこともありますよ。

足がブラブラして
いませんか? テレビは
消して食事に集中



食事のとき、足の裏は床に付いていますか。足がブラブラしていると上半身に力が入らず、手を上手く使えません。キッズチェアの場合もしっかり踏み張れるよう足置きの高さを調節しましょう。2〜3歳は周囲への関心がどんどん湧いてくる時期。食べるときはオモチャは片付け、テレビは消して、食事に集中できる環境を整えてあげましょうね。

朝食食べなくても
夜食食べる? 苦手なものも
出し続ける



嫌いなものをムリヤリ食べさせる必要はありませんが、いつも食べないから...と食卓に並べなくなるのはNG。苦手なものが出てこなくなる、こどもは「食べなくていいもの」と認識してしまいます。
特に2〜3歳の時期は気分屋さん。朝はイヤだと食べなかつたものを、夕食でペロリと食べることもよくあります。好きなものも嫌いなものも出して、「わが家の食卓には毎日いろんな食べものが出てくるんだよ」と教えてあげてくださいね。

赤ちゃんについてのお悩み、何でもお気軽にご相談ください!

当社では、サンキュードラッグの栄養士や、乳業メーカーの栄養士さんによる、プレママ・育児相談会を開催中です!!
妊娠中のママの食事や体重管理のサポート、出産準備品のご相談など、赤ちゃんの発育状況の確認、離乳食のすすめ方について等、ママのお悩みに丁寧にお答えしています。また、相談無料のメーカー主催とサンキュードラッグの離乳食相談会も開催中です!

アレルギーがあるけど
何に気をつけたら
良いの?

離乳食って
どう進めれば
良いの?

ミルクを
あまり飲
んでく
れない...

発育が
遅れて
いないか
心配

お子さまについてのお悩みはもちろん、子育て中のママやマタニティママの不安・イライラ・寝不足などのお悩みにも育児のプロがお答えします!

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! 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



2021 10月 土、日曜日は休み				
月	火	水	木	金
				1
4	5	上田中町 10:00~15:00	7	8
一校 10:30~15:00	平野 13:30~16:00	コス/相生 10:30~15:00	長府 10:00~15:00	15
18	19	黒原 13:30~16:00	大津東口 13:30~16:00	22
25	26	27	ハローワーク中野 13:30~16:30	29

2021 11月 土、日曜日は休み				
月	火	水	木	金
1	2	上田中町 10:00~15:00	4	5
一校 10:30~15:00	平野 13:30~16:00	コス/相生 10:30~15:00	長府 10:00~15:00	12
15	16	黒原 13:30~16:00	大津東口 13:30~16:00	19
22	23	24	ハローワーク中野 13:30~16:30	26
29	30			

※ 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

監修：ハーレー動物病院
獣医師 小田明良先生



ペットも長寿命化しています 介護用品に慣れよう！

みなさんこんにちは。今回はペットの高齢化での問題点や注意点を話したいと思います。

現在の犬の全体の平均寿命は14・48歳、猫の寿命は15・45歳(2020年一般社団法人ペットフード協会)となっており、2010年の同調査と比較すると犬は0・58歳、猫は1・05歳平均寿命が伸びておりペットも長寿化していることがうかがえます。

病院においても高齢犬、高齢猫に関する治療が多くなってきました。

また、病気に関しては早期発見、早期治療が原則になります。高齢動物になると手術などへのリスクも高まりますので、定期的な健康診断をかりつけの先生のもとで受け、病気のリスクを減らすための準備をされることをお勧めします。

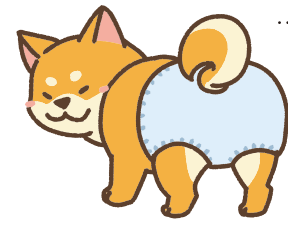
家庭においては病気のサインを見逃さないことや高齢動物との生活を見据えた準備が

必要になります。

体重の減少や食欲の低下、飲水量の変化や便の性状の変化など日々の変化を記録しておくことが病気に気が付きやすくなります。慢性疾患は進行が緩やかなものもあり、変化に気づきにくいものもありますのでそういった記録が有効な場合もあります。

また、最近ではペットの介護用品も充実してきました。ペット用のおむつやねたきりになったときに役立つ褥瘡防止用のマットなど様々な商品が販売されています。そういう状況になってからいきなり使おうとしてもなかなかうまくいきません。

中高齢になってきたら練習を兼ねておむつのトレーニングなどもしておいた方がいいかもしれません。高齢動物の介護は大型犬になると相当な体力が必要になります。そういった状況になったときの準備をしっかり考えておきましょう。



ムレを防いで 最長12時間の吸収力 (オシッコ約4回分)*1

動いてもズレずに長時間モレ安心。女の子・男の子共用。デニム柄とドット柄の2種類のデザイン入りふわびたフィットで嫌がらない。全面通気でお肌さらさら。

ユニ・チャームペットケア
マナー長時間オムツ 各種
SS30枚 S30枚 M28枚 L26枚 (本体価格)1599円 (税込)1758円



立体モレ防止ギャザー
おしっこはもちろん、ゆるゆるうんちも立体モレ防止ギャザーでしっかりガードします。長時間モレ安心。



つけ直しらくらくテープ
紙オムツが、からだにやさしくフィットするよう、何度でもつけ直しができ、らくらくテープ。愛犬も嫌がりにくい。

*1.ワンちゃんの12時間の平均オシッコ量を参考。

グレインフリー穀類不使用 アレルギーがある愛犬・愛猫に与えられる

グレインフリーとは
コーン、小麦、米、大麦などの穀類不使用のフードです。大量の穀物を摂取すると肥満やアレルギー、消化不良などの要因となることがあります。また穀物アレルギーにも配慮したフードです。

精製魚油(DHA・EPA源)配合で皮膚や毛艶の健康を保つ1歳以上用ドライフードです。免疫力を維持する乳酸菌・コエンザイムQ10配合。目と心臓の健康を維持するL-カルニチン・タウリン配合。国産鶏肉を使用しているため風味がよく、喜んで食べる美味しさです。



たんぱく質、リン、ナトリウムの含有量を適切に調整し、腎臓の健康を保つ11歳以上用ドライフードです。抗酸化成分ビタミンA・C・E配合により、高齢猫の健康を保つ。マグネシウム量を調整し、下部尿路の健康維持に配慮。免疫力を維持する乳酸菌・コエンザイムQ10配合。目と心臓の健康を維持するL-カルニチン・タウリン配合。国産鶏肉を使用しているため風味がよく、喜んで食べる美味しさです。

ピュアボウル
グレインフリー11歳以上 成猫用
800g (本体価格)979円 (税込)1076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(予約診療)

往診・手術
月～土曜日 13:30～16:00
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



ご相談を時間をかけて丁寧に伺います

月間18万ビュー つむぎ堂 検索 公式ホームページ掲載「改善例」をご紹介 数時間起きに目が覚めて眠れない… 不眠から引き起こされる頭痛や疲れ

多くの方が悩む「睡眠」に関するお悩み。眠れない原因は人それぞれで、まずは自分の原因を見つけることから改善の道は開けます。今回の相談者・安間さま(仮名)は出産を機に10年にわたって不眠に悩まされ、つむぎ堂をたずねてくださいました。

初めての漢方
体験者インタビュー
file.14



八幡東区在住 41歳女性 安間 実久さん(仮名)

「漢方相談員の見立て」
お話を伺っていると、性格的に何事にも責任感を持って取り組むため気を張りすぎてしまい、漢方の五臓でいう心が弱くなっている様子でした。また痩せ型で、食べたものをエネルギーに変える脾のエネルギーも弱かったため、それらを整える漢方を処方しました。

「寝つきが悪く4時間以上眠れない」
出産をきっかけに夜泣きなど赤ちゃんのお世話で睡眠のリズムを崩してしまった安間さま。以来、寝つきが悪く「寝入っても数時間おきに目が覚める。眠りが浅く4時間以上続けて眠れない」状態が10年間続いていました。もともとあった頭痛も強くなり、激しく動悸がすることも。病院で心電図検査を受けましたが異常は見つからず、まずは「眠れるようになりたい」とつむぎ堂をたずねていただきました。

「一度も目を覚まさない朝まで眠れた」という嬉しいご報告。産後から10年間、朝まで眠れたことがなく「久しぶりです！」とお声や表情にも喜びが。職場の異動や梅雨の影響もあり体調に波が出ることもありましたが、寝つきがよくなり、比例して頭痛薬を頼る回数も減ってきました。

「服用1カ月」
漢方を始めて1週間、最初に自覚した変化は気持ちの焦りの落ち着きでした。1カ月が経過する頃には、夜中に目が覚めても次の寝入りがスムーズに。トータル睡眠時間が増え、動悸が出る頻度も減少。ただ生理前後によく頭痛が起り、頭痛薬を飲まずにはいられないことも。

「服用3〜4カ月後」
「最初のつらさが10なら感覚的に今は4くらい」と経過は順調。夜中に目を覚まして、またすぐに眠れるので「眠れている満足感がある」と話される表情も最初のご来店時に比べて明るく、いきいきされています。まだ時々頭痛がありますが頭痛薬は飲まずに過ごせており、動悸は感じなくなりました、とのこと。引き続き現在も漢方を続けていらっしゃいます！

漢方相談員からひと言!!
担当 小倉駅前店 江藤 聡子

このところ「動悸」に関するお問い合わせが増えています。重大な病気の可能性もあるため漢方を始める前に病院で検査を受けることが大前提ですが、検査結果に異常が見られず、改善に悩んで私たちに相談してください。漢方の五臓で見ると動悸は「心」のバランスが崩れることで起こりやすい症状です。検査をしても原因が特定できず、不安な思いをされている方はぜひご相談ください。

改善例は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

「心電図は異常ナシ!! おさまらない「動悸」」
A様/女性30代

仕事をしている時、眠る前、食事中：前ぶれもなく動悸が起るようになり、息がでる怖ろしい思いも経験。心電図検査を受けましたが異常がなかったため、動悸を抑える処方薬を飲むのにも抵抗が。漢方に出会って4カ月、その経過は…

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!

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

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3-1-1B1F1
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
営業時間 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