

読む救急箱 Magazine

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。



ドクターに聞きました
**自宅で受けられる医療
在宅医療・緩和ケアとは**
特集1 こんな欲しかった!使える新アイテムも続々登場
日焼け止め RANKING

表紙モデル 北九州市在住 (左)中野 楓夏(かんな)ちゃん5歳 (右)菊池 名織(なり)ちゃん4歳 撮影場所:Fruit factory Moon門司本店

サンキュードラッグ・マガジン Magazine

2018 春号

39 DRUG

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 4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 093-341-3111(代)

Take Free

アンケートに答えてもらっちゃおう!
見本 ¥500.
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

本号は、命の特集です。生き方、生かし方、育み方、生命の待ち方等、様々な視点から命を考え直すお手伝いを試んでいます。

医療を本人の治療と言うならば、在宅は家族を含めた癒しとすることができるかもしれません。病気を治すことができない時、治そうとすることが痛みや苦痛を生じ、残された大切な時間を家族から奪うかもしれない時、入院でも通院でもなく、第三の道が用意されています。新田先生は、「ご本人やご家族がなるべく穏やかに過ごせることが大切」とおっしゃり、在宅医療という選択肢を提唱しておられます。赤ちゃんを授かる時、子供に豊かな時間や夢を与えようとする時、より良い生き方を追求する時、喜びを共にする相手を気づかう時...そうした行動自体が自らに豊かさをもたらします。そのお手伝いをしてくださる方々も、あなたがそうなることを喜んでくれるはず。遠慮なくお手伝いをいただいて、喜びの輪を広げていきましょう。

サンキュードラッグも少しだけ、そのお手伝いをさせていただきます。

(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 50名様にプレゼント!
抽選で50名様に
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。
5/31(木)まで
※ご応募はお一人様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 フードバンク北九州ライフアゲイン
 日焼け止め特集 育児なんでも相談室
 介護保険サービス 漢方相談室
 スマイルクラブ・レシビ ペットのしあわせ情報局
 薬剤師に聞きました 介護施設紹介

■誌面はいかがでしたか? 読みやすい 読みにくい

■次号もご覧になりたいと思いますか? 見たい どちらでもない

■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

■普段よくご利用になれる店舗と、お店に対する希望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。

□□□□□□□□□□□□□□□□

〒

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

電子マネー機能

現金払いより**絶対おトク**です!

現金チャージでポイント付与

マリカカード会員募集中!

電子マネー機能	お支払いで
1000円チャージで → 5ポイント	200円につき → 1~2ポイント付与
ポイント利用 <small>いつでも</small>	店頭スタッフにお尋ねください!
1ポイント → 1円 <small>1ポイント1円からご利用できます</small>	

※付与ポイントはご利用のランクボーナスによって異なります。

お客様各位

北九州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 平成29年11月7日~平成30年2月7日

募金額	185,633円
弊社上乗せ金額	185,633円
今回のNPO法人 担模(旧 北九州ホームレス支援機構)への寄付金	
寄付金額	371,266円
(お客様からの募金額と同額を弊社より寄付)	
累計金額	
寄付金総額	寄付回数45回 13,310,638円

(皆様方からの浄財は、3ヶ月に一回取り纏め寄付・寄託しております。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願いを幸甚に存じます。)

スマホでかんたん! **お薬手帳**

サンキュードラッグ

1 待ち時間短縮! 薬局に行く前に**処方せん・調剤予約**ができます

2 お薬の記録は**自動登録**できます QRコードの読み取りでもOK

3 **いつでも!どこでも!**持ち歩けます 家族(お子様)の記録も見れます

ご登録ご利用 **無料**

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

サンキュードラッグ お薬手帳

次号の発行は7月上旬の予定です。



患者さんと家族の穏やかな暮らしを見守る

自宅で受けられる医療

病状や年齢などを理由に通院が難しい状態になった時、入院以外に「在宅医療」という選択肢があるのを
ご存知ですか。医療・介護の多職種連携により患者さんの自宅療養を支える新しい医療のかたちで、
サンキョードラッグの薬剤師もその一員として奮闘しています。今回は在宅医療・緩和ケアの現状について
医療法人新田医院の新田智之先生にお話しを伺いました。

Q **どんな人が在宅医療の対象になりますか。また、どれくらいの訪問頻度でどんな人が関わるのですか？**

A 定期的な医療が必要にも関わらず、一人では通院が難しい状態にある方が在宅医療の対象になります。具体的には、高齢で足腰が弱った方や認知症が進んだ方、ご病気で外出が困難な方、悪性疾患（がん）の方で

積極的な治療ではなく自宅で穏やかな時間を過ごされたい方などです。医師が自宅に訪問する医療というと、昔ながらの往診をイメージするかもしれませんが、「往診」とはあくまでも臨時の診察のことです。今は「訪問診療」と呼び、患者さんの状態に応じて、例えば月に1回や週に2回などと定期的・計画的に診察を行うことで、状態の変化に細かく対応でき、救急搬送や入院を減らすことが可能です。在宅医療はこの訪問診療に従来の往診を加えて行われています。しかしその関わりは医師のみでは不十分で、訪問の看護師や薬剤師、歯科医師・衛生士、リハビリスタッフ、栄養士、介護士、ケアマネージャーなど、



1人の患者さんを多職種で手厚く心をこめてサポートすることにより快適な療養生活が継続できると考えています。

Q **緩和ケアとは何で行えるのでしょうか。また在宅で行えるのでしょうか？**

A 緩和ケアは悪性疾患の終末期で痛みを取る医療と想像されがちですが、悪性疾患以外の方であつても抱えている苦痛症状（例えば不眠、便秘、かゆみなど）を和らげることで穏やかに過ごせるようになることが目的です。もちろん痛みを減らす事は大切ですがそれは一つの方法にすぎません。

悪性疾患の痛みには医療用麻薬で症状を調整することがありますが、在宅医療でも緩和ケア病棟と同じ薬剤の使用が可能です。サンキョードラッグの薬剤師と連携して日々調整を行っています。質の高い在宅医療には緩和ケアが必要であると考えています。

Q **家族が仕事で常に介護ができる状態ではありませんが在宅医療は受けられますか？**

A ご家族がお仕事で日中不在がちな中でも、先ほどの多職種が関わることで在宅医療を行うことは可能です。例えば医師の訪問日以外に訪問看護師によるケアが行われたり、お薬を薬剤師がご自宅まで配達し、その方の状態に応じた指導を行ってくれます。

当院ではご家族とのスムーズな連携のため、多職種間でセキユードラー強化なSNSを通して毎日情報を共有しています。もちろん、独居の方でもご自宅で安心して過ごせるように支援しています。

Q **在宅医療の費用はどれくらいでしょうか。在宅医療を始めたら入院や通院はできませんか？**

A 在宅医療には医療保険、介護保険が適用されます。費用は年齢や医療内容によって異なりますがおおよそ入院と通院の間くらいです。状況により入院する事は可能ですし、病状が回復すれば在宅医療から通院に戻ることできます。最期まで自宅で過ごされたい方は在宅でのお看取りも可能です。

また、ご家族が介護に疲れた場合など、患者さんには一時的に病院への入院やショートステイを利用していただき、ご家族にリフレッシュしていただくこともできます。

Q **在宅医療を受けたい場合、どこに相談すれば良いのでしょうか？**

A 通院している医院やクリニックの担当医、大きな病院ならば医療連携室が窓口になっています。地域で探す場合には市区町村の役所や地域包括センター、医師会、訪問看護ステーションなどに相談されると良いです。



お話し

医療法人 新田医院 **新田 智之 先生**

平成4年小倉高等学校卒業、平成11年 福岡大学医学部 卒業後、福岡大学第1外科（現：消化器外科）入局、浜の町病院、中間市立病院、戸畑共立病院、戸畑リハビリテーション病院（緩和ケア）などを経て、平成28年10月 医療法人新田医院に勤務。
医学博士・日本外科学会 外科専門医・日本がん治療認定医機構がん治療認定医・日本緩和医療学会 緩和医療認定医・日本医師会認定産業医・協会認定エンドオブライフ・ケア援助士・検診マンモグラフィ読影認定医

医療法人 新田医院

〒800-0025 福岡県北九州市門司区柳町2丁目7-11
☎093-371-5111 ホームページ: nittain.com

入場無料

健康セミナーのお知らせ

自宅で受けられる医療
在宅医療・緩和ケアとは

日時 平成30年5月19日(土)
14:00 開演(予定)

場所 ムーブ5階 大セミナールーム
北九州市小倉北区大手町 11-4

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

サンキョー薬局 柳町店 tel.093-372-1439 まで

“こんなの欲しかった!” 使える 顔×ボディの日焼け止め

ぐんぐん強くなる紫外線。特に5月以降は紫外線が最も強いシーズンに入り、レジャーなどの特別な日に限らずサラサラ仕上げの乳液タイプや塗り直しがラクなスプレータイプなど、使い勝手のよい新商品が続々登場し



もし、
焼けて
しまったら…

**日差しを2~3時間
浴びたらシュッ!**

日焼けはいわば軽度なやけど。顔にほてりを感じたら、すぐにミスト状の化粧水で水分補給。赤ちゃんにも使えるやさしい成分です。メイクの上からも使えるので2~3時間、日を浴びたらシュッと潤いを与えておきましょう。

ラロッシュポゼ
ターマルウォーター
50g (本体価格) 1,000円 (税込) 1,080円

顔のケア…



ボディ
をガード!

**昨年春の登場から
リピーター続出!**

紫外線ダメージを重ねた肌をケアしてくれる薬用有効成分トラネキサム酸配合。毎日通いにも安心の防腐剤・アルコール・香料・着色料・鉱物油すべて無添加。のびがよく厚塗り感のない仕上がりなので、日焼け止めのべとべと感が苦手な方もぜひお試しを。

資生堂薬品 サンメディック SPF50+ PA++++
UV 薬用サンプロテクトEX a
50mL (本体価格) 2,100円 (税込) 2,268円



**「絶対焼きたくない日」の
大本命!**

金パッケージのミルクタイプ通称“金ミルク”は汗・水にふれるとUVブロック膜が強くなる「アクアブースター技術」がさらに進化。アネッサ史上最高のUV防御力&スキンケア成分配合でスポーツする日や運動会、海のレジャーに欠かせません!

資生堂 アネッサ SPF50+ PA++++
パーフェクトUVスキンケアミルク
60mL (本体価格) 2,480円 (税込) 2,678円



**頭皮や背中にも!
スプレーだから使いやすい**

日焼け止めのスプレー部門で売上トップを走るのが「サンカット」。ボトルを逆さにしてもスプレーできて背中にも塗りやすく、液状タイプではカバーできない頭皮にもシュッとひと吹き。外出先での塗り直しもこれ1本でカンタン!

コーサー サンカット SPF50+ PA++++
日やけ止め透明スプレー
60g (本体価格) 499円 (税込) 538円



**ぜひ! パパにも
1本持たせたい**

発売から50年、ニキヒケアの定番・オードムーゲは「炎症ケア」という視点から日焼け肌にもうってつけ。毎年“うっかり焼け”が多いパパに1本渡しておけば、ひどくなる前に炎症を抑えられます。ヒゲそり後の顔もケアできるのでムダなく使いきれます。

小林製薬
オードムーゲ 薬用ローション
160mL (本体価格) 970円 (税込) 1,047円



ボディのケア…



**ヒリヒリ痛い時の
応急処置**

ひどく日焼けして、ヒリヒリして痛いときは医薬品で応急処置を。イハダのエッセンスタイプ治療薬は肌の炎症を鎮めてかゆみを治します。素肌と同じ弱酸性でステロイドは不使用。ベタつかず肌なじみもよい使用感です。

資生堂薬品 第2類医薬品
イハダ プリスクリードD
14mL (本体価格) 1,800円 (税込) 1,944円

医薬品に頼りたい…

新アイテムも続々登場

👑 RANKING

らず、通勤や買い物で浴びる「普通の日」のUV対策」がシミ・シワ予防の有効策に。ています!

おすすめ!
321 Debut!



**美白の絶対王者・
HAKUがさらなる進化**

頬や目もとに出てくるシミの原因。学生時代の部活動、若かりし日のBBQ、子育て時代の公園焼け…もしかして、あの頃浴びた紫外線のせい? と思ったことはありませんか。リニューアルのたび新成分が話題になるHAKUの新テーマは、ずばり“思い出シミ”。美白業界初、血管からのシミ悪化を遮断する新アプローチで長年の頑固なシミ、過去の日焼けをなかったことに。もちろん、今日浴びた紫外線からも肌をしっかりガードしてくれます!

資生堂
HAKUメラノフォーカスV
45g (本体価格) 10,000円 (税込) 10,800円
レフィル (本体価格) 9,700円 (税込) 10,476円

数量限定 お試し容量 20g

お試しにピッタリ。約半分量(20g)、お値段も手頃な「HAKUメラノフォーカスV ミニサイズ」も数量限定で登場。数に限りがあるので店頭でおたずねください。

(本体価格) 3,700円 (税込) 3,996円



顔
をガード!

**くすみカバーと
UV対策がこれ1本**

朝のお手入れは化粧水の後にこれ1本。薄付きメイクのような美肌をつくりながらUV対策も! プリオール世代の圧倒的支持を受けて、今春は20代30代向け「エリクシールフレおしろいミルク」も登場!

資生堂 SPF50+ PA++++
プリオール おしろい美白乳液
35mL (本体価格) 3,200円 (税込) 3,456円



20代 30代向け
今春発売!



エリクシール
フレおしろいミルク
(本体価格) 1,800円
(税込) 1,944円

**オバジCシリーズから
待望の新登場**

日々の紫外線をしっかりブロックしながら、使うたびに焼けにくく、シミをつくらぬ肌づくりはオバジ独自の高濃度に配合された3種類のビタミンC誘導体のはたらき。PM2.5など空気中の有害物からも肌を守ります。

ロート製薬 SPF50+ PA++++
オバジC マルチプロテクトUV乳液
30mL (本体価格) 3,000円 (税込) 3,240円



**メイクの上から
スプレーするだけ!**

昨年春の登場以来、「こんなの欲しかった!」の声が続出したメイクの上から塗り直せるラロッシュポゼのUVスプレー。メイクを落とさず、ファンデーションの上からシュッとスプレー、軽く手で押さえたらず日焼け止めの塗り直し完了です!

ラロッシュポゼ SPF50 PA++++
UVイデアXL プロテクションミスト
50g (本体価格) 2,500円 (税込) 2,700円



お肌のように歯も美白!



3分貼るだけの簡単パック。上下の前歯に貼りつけるだけの歯のシートパック。3分間貼ってブラッシングすれば蓄積くすみがキレイに。6日間の集中ケアです。スマイルコスメティックティースホワイトパック6セット (本体価格) 1,480円 (税込) 1,598円

腫の充血にサッと1滴、UVケア



強い紫外線による炎症や充血を効果的に改善し、目の角膜を保護するUVケア目薬。1日中、屋外で過ごした日は腫もスッキリケアを。

武田薬品 第2類医薬品
バイシンUV
10mL (本体価格) 699円 (税込) 754円

子ども用日焼け止め



1歳から使える安心処方の子どもの日焼け止め。ポンプ式で塗りやすく、石けんで落とせるのでお風呂で簡単に洗い流せます。

SPF33+ PA++++
キスマミー
UVマイルドジェルN
100g (本体価格) 900円 (税込) 972円



世界59ヶ国以上で発売されている*1「ファーンブロック」含有食品がロート製薬オリジナル商品として登場!

飲む美容週間! 太陽の白い光のように、輝くあなたに。

運動会やGW、集中して浴びる日は内側からも対策。シダ植物からの抽出成分「ファーンブロック」にハトムギエキスを配合したロート製薬の自信作。肌が弱く、日焼け止めが使えない方にもオススメの植物由来のサプリメントです。

24粒(1日2粒目安) ロート製薬
ヘリオホワイト
24粒 (本体価格) 2,400円 (税込) 2,592円

ファーンブロック 240mg ハトムギエキス、ビタミンB6、ビタミンB2 ※1粒あたり



ひとりで抱え込まないために……

初めての在宅介護

近い将来、必要になるかもしれない両親や配偶者の介護。高齢化に伴い、近年は在宅介護から居住系介護サービスまで高齢者介護に幅広く取り組んでいる「ニチイ(小倉

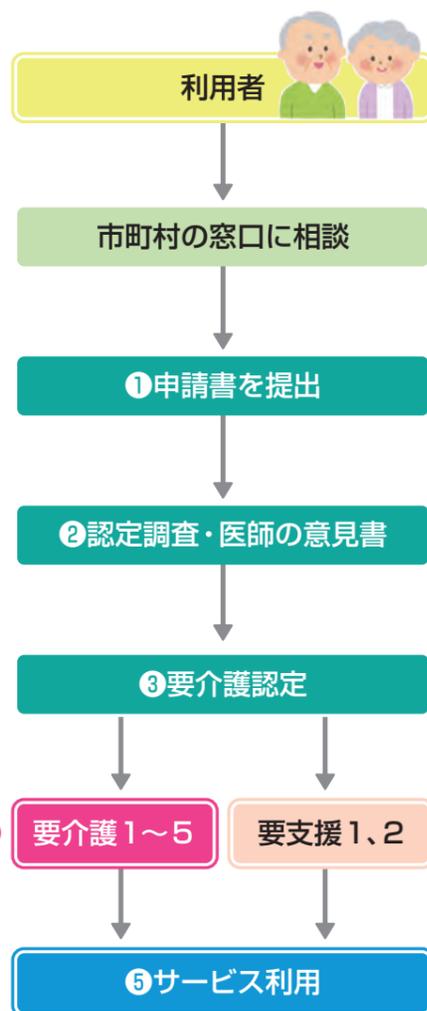
介護保険サービスのキホン

宅介護が増え始めています。でも、いざというときこの誰に相談すればいいのでしょうか。そこで今回は、在宅系介護(支店)」に在宅介護の基本知識と心構えをうかがいました。

保険証だけでは使えない！ 国の介護保険サービス認定までの流れ

訪問介護や入浴介助などの介護サービスには「**国の介護保険を利用するサービス**」と、「**全額自己負担の民間サービス**」の大きく2つに分かれます。介護保険は健康保険や国民健康保険とは異なり、介護保険被保険者

証を持っていても誰でもすぐに利用できるものではありません。**介護保険を使ってサービスを利用するには「要介護(支援)認定」が必要です。**認定がおりのまでの流れは下記の表の通りです。



1 申請書を提出

申請には、介護保険被保険者証が必要です。40～64歳までの人(第2号被保険者)が申請を行なう場合は、医療保険証が必要です。

2 認定調査・主治医意見書

市区町村等の調査員が自宅や施設等を訪問して、心身の状態を確認するための認定調査を行います。

主治医意見書は市区町村が主治医に依頼をします。主治医がいない場合は、市区町村の指定医の診察が必要です。

3 認定審査会が介護度を判定

調査結果及び主治医意見書の一部の項目はコンピューターに入力され、全国一律の判定方法で要介護度の判定が行なわれます。(一次判定)

一次判定の結果と主治医意見書に基づき、介護認定審査会による要介護度の判定が行なわれます。(二次判定)

4 要介護(支援)認定がおりる

市区町村は、介護認定審査会の判定結果にもとづき要介護認定を行ない、申請者に結果を通知します。申請から認定の通知までは原則30日以内に行ないます。認定は要介護1～5要支援1・2からまでの7段階に分かれています。

5 介護(介護予防)サービス計画書の作成

認定がおりると、どのサービスをどう利用するかをケアマネジャー・介護事業所・家族(本人)の3者で話し合い、ケアマネジャーが介護サービス計画書を作成。計画に基づいたサービスが始まります。



ここからが私たちの仕事！

ニチイケアセンター大里
ケアマネジャー 藤上さん

突然始まることも… より良い介護に不可欠な「ケアマネジャー」

高齢者介護が必要になる原因は認知症が最も多く、次いで脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒などが続きます。つまり**徐々に進行する認知症だけでなく、病**
気や転倒である日突然、介護が必要な事態も起こり得るわけです。万が一に備えて知っておきたいのが「**ケアマネジャー**」という存在です。

ケアマネジャーは一般に「介護保険のプロ」といわれますが、実際の活動領域はそれだけに留まりません。**本人の状態に加え、家族の関係や生活環境、金銭的な問題も含めた「これからの生活」を専門家の視点から一緒**

に考えてくれます。言い換えれば、相性の良いケアマネジャーと出会うことが本人と家族がより良い在宅介護を送るための第一ステップ。とても重要なポイントといえます。



一般にケアマネジャーは地域の介護事業所に所属しています。直接の問い合わせもできますが、まずは「地域包括支援センター」を訪ねましょう。

自由度の高い民間サービス ピンポイント支援でこころの負担も軽く

介護保険を使った介護サービスのメリットは自己負担額が低額なこと。反面、申請から認定まで1カ月以上かかる場合が多く、訪問調査の立ち合いや事業者との契約などサービス開始までに多くの時間と手間がかかります。一方、全額自己負担で行う**民間の介護サービスは手軽さと利用の自由度の高さが特長。**例えば、「この日だけ入浴介助が必要」といった**ピンポイントの要請にも対応してくれます。**

そのほか、地域ボランティアや自治体の介護サービスも、配食弁当やゴミ出しまで様々にあります。本人の介護度、家族が対応できる範囲、費用面などを踏まえて、国・民間・自治体・ボランティア、どのサービスをどのように使うことが本人や家族の生活により良いのか。そんなときも、地域包括センターやケアマネジャーが多くの情報のもとで相談に乗ってくれます。

家族だけで介護の悩みを解決できないとき、第三者を交えることで話がスムーズに進むことも少なくありません。介護で最もつらいのは誰かが一人で抱え込んでしまうこと。介護が始まればそれは生活の一部になります。あなたが倒れてしまわないように、地域や行政、民間サービスの力を頼りましょう。

今回お話しをうかがったのは

北九州エリアで16カ所の介護事業所を運営
「ニチイ」小倉支店 tel.093-513-5225



経験豊富なケアマネジャーが複数人常駐し、介護保険の申請代行など在宅介護の初期段階から相談できます。

介護職員も募集中です
介護職に興味のある方、ニチイで私たちと一緒に働いてみませんか



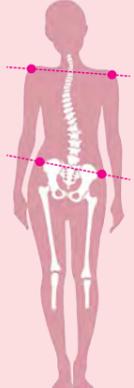
実施店舗 下町 長府店 門司 社ノ木店 小倉北 富野店 中井店 黒原店 戸畑 一枝店 八幡東 平野店 八幡西 コスバ相生店

ヘルシーレシピ & 運動 スマイルクラブ

やせたい!筋力アップ! 栄養士が、食と運動をトータルサポート!

春から始める! ウォーキング入門

暖かい陽気となり、ウォーキングには絶好の季節です。歩くことは肥満防止になり、体の免疫力UPに効果大。足を動かすことが脳を刺激し、老化防止にもなります。まさにいいコトづくしのウォーキング、あなたもこの春から始めてみませんか?



ウォーキングに必要な正しい姿勢の作り方

- ① 両足の間を握りこぶし1つ分空けて立ちます。
- ② 両手の指を組んで裏返し、頭の上に伸ばします。背伸びをするように踵も上げて体全体を引き上げます。
- ③ 体はそのまま保ちながら、手と踵は下ろします。すると、背骨が気持ちよく伸びて胸も広がります。お腹も引き上がり、引き締まっているように感じるはずですよ。この姿勢を保ちながら歩くようにしましょう!



サンキュードラッグ 管理栄養士 伊美 綾乃

が左右で違ったり、首が前に出ていたりなど人それぞれ癖があります。そのままウォーキングをすると疲れや痛みの原因に。壁に背中をつけてまっすぐ立ったり、人に真正面から見てもらったりなどして、まずは自分の体の癖を知り、正しい姿勢を作ることが大切です。



結果発表

前回の挑戦者 カッチャンさま

毎日の筋トレとウォーキング! 大好きな甘いものは適度に減らしつつ、楽しみながら健康に過ごしています!

	before	after
体重	46.3kg	43.0kg
体脂肪率	32.0%	30.5%
筋肉量	22.0%	28.4%
BMI	21.9	20.6



春の野菜を使った 栄養満点レシピ

今回は見た目も春らしく、お花見やウォーキングのお弁当にもぴったりのメニューを紹介いたします。春の食材であるアスパラガスは、運動に必要なタンパク質が摂れる鶏胸肉と、プロットコリーやキノコでデトックス効果もプラス。桜えびを使ったごま和えはカルシウムがたっぷり。適度な運動がカルシウムの吸収を助け、骨の強化にも役立ちます。



サンキュードラッグ 管理栄養士 豊田 晃子

鶏とアスパラガスのチリソース炒め

- 材料 (4人分) 鶏胸肉小2枚…皮なし(360g) アスパラガス…5本 プロットコリー…2/3株 エリンギ…2本 A 醤油・酒・片栗粉…各小さじ2 B 水100ml、トマトケチャップ大さじ4、ウスターソース大さじ1、砂糖小さじ2、酒大さじ2、醤油小さじ1 C しょうがのみじん切り1片分、豆板醤小さじ2
- 作り方 ①鶏肉は皮をはぎ一口大に切り、Aをもみこむ。アスパラガスは長さを3等分に切る。プロットコリーは子房に分けて、エリンギは厚さ1cmに切る。Bをよく混ぜておく。 ②フライパンにごま油とCを入れて中火で熱し、香りが立ったら①の鶏肉を並べて入れる。焼き目がついてきたら、アスパラ・プロットコリー・エリンギを加えてフタをして1分蒸し焼きにする。 ③Bを加えて混ぜながら2分煮てとろみをつけて完成!

一食分 170 kcal

春野菜と桜えびのごま和え

- 材料 (4人分) たけのこの水煮…50g さやいんげん…10本 桜えび…大さじ2 いりごま(白)…大さじ2 醤油…大さじ1/2 砂糖…大さじ1
- 作り方 ①沸騰したお湯に塩(分量外)を加え、いんげんを入れて2分ほどゆでる。ざるにあげて水気をきる。へたを落として長さを3等分にする。たけのこは臭みが気になるようなら、湯通しして薄切りにする。 ②ボウルにしょうゆ・砂糖・ごまを入れる。いんげん・たけのこ・桜えびを加えて和えたら完成!

一食分 54 kcal



「やめたい」と思ったときに禁煙のチャンス! 禁煙外来や医薬品で タバコの束縛から解放を

外先で喫煙所を探すのもひと苦労——喫煙者にはつらい時代になりました。今回は、禁煙外来に用いられるお薬を取り扱っているサンキュードラッグ霧ヶ丘薬局の薬剤師に話を聞きました。

ニコチンパッチやガム 医師との二人三脚で 約7割が禁煙成功

長年喫煙してきた人の中には「やめたくてもやめられない」依存症に陥っているケースも少なくありません。そういう場合に頼りにしたいのが医師や医薬品のサポートです。

医薬品を使う禁煙方法は大きく2つあります。1つはニコチンパッチやニコチンガムを使う「ニコチン置換療法」。少量のニコチンを補いながら禁煙時のイライラなどの症状を緩和し、タバコへの欲求を軽減していく方法です。パッチもガムも薬局やドラッグストアで購入できますが、少量ながら体内にニコチンを入れる

ため、妊娠・授乳中の方、関連する持病のある方、高齢者などは利用できません。 2つ目は、「ニコチンを含まない飲み薬を服用する方法」です。服用するとタバコをおいしいと感じにくくなり、喫煙の欲求を軽減。こちらは医師の判断でのみ処方されます。

こうした各種の禁煙補助薬を医師のもとで服用しながら禁煙を進めるのが「禁煙外来」です。禁煙外来では、その方に合う方法やペースを専門医が判断すること、また、医師の見守りが励みになり、たとえ途中で1本吸ってしまったとしても諦めずに継続できることなどを理由に、最終的には、約7割の人が禁煙を成功させています。

禁煙の思わぬ壁? 電子・加熱式タバコ やめたい気持ち大切に

一方で禁煙の壁になりつつあるのが電子タバコや加熱式タバコです。時々「これで禁煙の必要がなくなつた」という声も聞かれますが、健康被害があることになりませんが、受動喫煙の防止にもなりません。

また、タバコ代の節約や喫煙場所を探すストレスにおいても残念ながら推奨できる解決法とは言えません。どんな医療のサポートも「タバコをやめたい」という本人の意思がなければ無力です。禁煙したい気持ちが芽生えたときにチャンスです。専門医や私たち薬剤師にぜひご相談ください。



サンキュードラッグ薬剤師 古谷 慈美

薬局・ドラッグストアで購入できる禁煙補助薬



ニコチネルパッチ 第1類医薬品

1日1回、1枚のパッチを上腕部などに貼りつけ、禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和。まず「ニコチネルパッチ20」を6週間使用し、7週目以降からニコチン含有量の少ない「ニコチネルパッチ10」へ切り替えトータル約2カ月間で禁煙へ導きます



ニコレット クールミント 指定第2類医薬品

ガムタイプのニコチン製剤。タバコを吸いたくなつたときに1回1個、口に含んだら噛んだり、なめたり、頬と歯茎の間に置きながら30分~60分かけてゆっくり使用。使用期間の目安は3カ月、1週間ごとに1日の使用個数を減らしていきます

STEP1 ニコチネルパッチ20 14枚入 (本体価格) 5,400円 (税込) 5,832円
STEP2 ニコチネルパッチ10 14枚入 (本体価格) 4,800円 (税込) 5,184円
※ニコチネルパッチ(第1類医薬品)は一部取扱のない店舗もございます。ご了承ください。※第1類医薬品および要指導医薬品は薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。



もがるかホーム 週2回開催(もがるか食堂／八幡東区中央)



ライフアゲイン本部。もがるか食堂のすぐ目の前にあります



ロスとして提供された食品はライフアゲインの倉庫に保管。企業ばかりでなく個人からの寄贈も少量から随時受け付けています



「もがるかホーム」2階の畳スペース。夕食後20時まで子どもたちを預かります



プリント問題も学年別に準備。ボランティアの学生が勉強のサポートをします



子ども食堂では大人も子どもも「呼んでもらいたい名前」を書いた名札を着用します



フードバンク北九州ライフアゲイン 代表の原田昌樹さん

※お子さんの写真はイメージです。



地域の子どもたちに温かいご飯と楽しい食卓を

子どもたちのもじりの居場所 ライフアゲインの「子ども食堂」

まだ食べられるのに捨てられている——日本では年間632万トンの食品ロスがあるといわれます。この食品ロスをへ地域の子どもたちの包括支援という視点に結びつけて取り組んでいるのがNPO団体『フードバンク北九州ライフアゲイン』です。市内2カ所で運営する「子ども食堂」やフードバンクの活動について代表の原田昌樹さんにお話しをうかがいました。

里親と夜回りで痛感 苦しむ子どもは後3人に 1人 疲弊したお母さんの姿

「食品ロスへの関心が出発点ではないんです」。フードバンク北九州ライフアゲインの代表・原田昌樹さんの本職は牧師。2人の実子に加え、これまで里親として多くの子どもたちを育ててきました。自分たち家族と里親の子どもたちを合わせると一家で15人超。そんなとき「家計も大変でしょう、少しでも役に立

たら……」と厚意を示してくれたのが地域のスーパー、食品ロスを知るきっかけでした。

一方で、里親や夜回りの活動を通して子どもたちの背景に見えてきたのが疲弊するお母さんの姿。「親ならしっかりと責める人もいるかもしれませんが。でも隣近所との関係は昔とは違い、頼れる人が身近にいないことが今は多い。母親が経済的、精神的にダウンするとしわ寄せは子どもたちに来てしまっています」。

お母さんが気軽に頼れる場所、子どもたちの居場所を作れない

地域で子どもを見守る 「子ども食堂」 食事だけでなく勉強も

「子ども食堂」とは、子どもたちに栄養のある食事を無料または安価で提供する活動の総称で、日本の各地で行われています。北九州市内で運営されている子ど

も食堂は現在8カ所。そのうちライフアゲインは「尾倉っ子ホーム」もがるかホームの2カ所を運営しています。

子ども食堂の方針や取り組み内容は団体ごとに異なりますが、ライフアゲインの指針は子どもたちの包括支援。食事の提供だけに終わらず、勉強をみるのも特色です。学校を終え集まってきた子どもたちは、まずノートを開いて宿題を開始。早く終わった子は数学などのプリント問題を解き、1時間しっかり勉強します。

ここで力を貸してくれるのが大学生ボランティア。勉強を教えながら子どもたちとコミュニケーションを図り、家庭や学校で何か問題を抱えていないか、心身の健康を見守ります。

勉強の次は調理の時間。ライフアゲインの子ども食堂では、子どもたちも当番制で料理を作ります。「家に食材があっても親が多忙でインスタント食品やお菓子で空腹をしのぐ子も多い。自分でご飯を炊き、お味噌汁を作れるようになってほしいから」と原田

さん。使われる食材や調味料の9割が食品ロスとして提供されたもので、子どもたちは地域ボランティアと一緒に包丁を握ります。自分の手で調理すること、大勢のにぎやかな雰囲気も手伝って、子どもたちが好き嫌いを克服していくのも嬉しい成長と原田さんは言います。

フードバンク活動 マヨネーズ本の寄贈も

もう一つの大きな取り組みが、フードバンクです。ライフアゲインに集まった食品を子育て世帯に配布する取り組みですが、寄贈元は企業に限りません。食べきれない使い切れない食品は、未開封なら少量でも受け付けています。なかにはマヨネーズ本から持ち込まれる寄贈の常連さんもうらっしゃるとか。

ライフアゲインの活動は企業や個人の寄贈・寄付に支えられています。でも何より大切なのは、

と原田さんは続けます。「苦しんでも声をあげられない子どもやお母さんがいるということ。子ども食堂やフードバンクを通して、たくさんの方にそれを知ってもらうことが大切だと思っています」。私たちに何ができるのか、サンキョードラッグも地域の「一員」として考えていきます。

特定非営利活動法人 フードバンク北九州ライフアゲイン

【お願い】 食料品の寄付をお願いいたします。特に以下のような食料品を必要としています。

缶詰、インスタント食品、レトルト食品、お歳暮などの余剰品、調味料各種、飲料(ジュース、コーヒー、紅茶など)、お米、パスタ、フリーズドライ食品

電話受付時間 10:00~16:00(月・水・金) **TEL. 093-672-5347**

(ゴミにしない)

〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区中央2丁目14-17 Mail: fbkitaq@iga.bbq.jp

から つむぎ堂 へ。4月1日よりサンキュードラッグの漢方薬局が生まれ変わります！

芽吹き春。漢方では不妊治療を始める方も多い季節。今回は、着床はしても赤ちゃんが育ちにくく、これまで2度の流産を経験。妊娠前の体質改善から見直し、体外受精による3度目の妊娠に成功。まもなく出産を迎える41歳女性の体験談です。

41歳で現在3度目の妊娠中 着床しても赤ちゃんが育たない… 不妊治療と体質改善を同時進行

初めての漢方
体験者インタビュー
file.2



北九州八幡東区在住
宮竹さおりさん(仮) 41歳

現在41歳。
不妊治療を始めたのは
何歳の頃ですか？

初相談

初めての妊娠は38歳です。自然妊娠でしたが、赤ちゃんが7週目までしか育ちませんでした。40歳のとき体外受精で着床しましたが8週目で流産。このとき病院の先生に「卵管が詰まりやすい体質」と言われ、不妊治療と並行して病院で処方された漢方薬を飲み始めました。

41歳でもう一度、体外受精をしようと思ったとき、手術までできる限りのことをしたいと思いましたが、そこで以前、知人から「漢方薬なら専門家に相談するのいいよ」と言われたのを思い出して、同じ不妊治療の漢方薬でも個人の体質にあわせて処方を変えてもらえることを来店して初めて知りました。

**採卵手術、体外受精までの
3カ月半の間、
生活面ではどんなことに
気をつけましたか？**

二ヶ月後

江藤先生(漢方相談員のアドバイスで食生活も見直しました。営業職で出張もあり外食や間食が多かったのですが、お惣菜を作り置きして和食中心に。私は体に冷えは温める力はあるけれど、体質的に溜めやすいのが課題とのことだったので当時64キロ(身長160cm)だった体重もその体質の表れだったようです。

毎日の漢方と食生活の改善を始めるとお通じや髪・肌質が変わり、その手応えで「見えない体の中もきっと良い方に」と自信が湧いていきました。

**受精卵の着床後、
妊娠の経過や
体調はどうでしたか？**

五ヶ月後

着床を江藤先生に報告すると、処方の子宮の環境を整える漢方に切り替えてくださいました。ただ、

漢方相談員からひと言！

担当 馬借薬局 江藤 聡子

お仕事忙しい中、毎日漢方薬を煎じ、出張先でも欠かさなかった宮竹さん。来店時には嬉しいことだけでなく、不安な胸の内も正直に話してくださり、毎回最後は笑顔になって帰っていかれる姿が印象的です。赤ちゃんに会える日が私も待ち遠しいです、一緒にがんばりましょうね！

つわりが始まると匂いに敏感になり、今度は煎じ薬から匂いを抑えた粉薬に。処方を変えながら何とか漢方を続けたかったのは、これまで着床はしても7週、8週目までしか赤ちゃんが育たず、悲しい思いをしてきたからです。だから、無事に9週目に入ったときは本当にうれしかった。江藤先生に報告しながら私が思わず泣いてしまったら、「本当によかった」と先生と一緒に涙ぐんでくださったことも忘れられません。

出産予定日はもうすぐ。赤ちゃんの力を信じてがんばります。

サンキュードラッグ
馬借薬局

サンキュー漢方
つむぎ堂

店休日
毎週日曜日・祝祭日

受付時間
10:00~19:00

電話相談も
承ります

0120-262-039
北九州市小倉北区馬借1-6-17

サンキュードラッグ
平野薬局

サンキュー漢方
つむぎ堂

店休日
毎週日曜日・祝祭日

受付時間
目玉本金
9:00~18:00
水士
9:00~13:00

電話相談も
承ります

0120-181-039
北九州市八幡東区平野3-1-3

サンキュードラッグ
一枝薬局

サンキュー漢方
つむぎ堂

店休日
毎週木曜日
第1・3・5日曜日・祝祭日

受付時間
9:00~18:00

電話相談も
承ります

0120-228-039
北九州市戸畑区一枝2-3-35

ママのお悩みズバツと解決! 育児何でも相談室



サンキュードラッグでは18店舗で毎月、無料の育児相談会を実施しています。そこで寄せられた質問やお悩みごとをピックアップ。栄養士・幼児食アドバイザーがお答えします。

A サンキュードラッグでは初めてのタンパク質の摂取は一般的なスタートより少し遅めをおすすめしています。おかゆやお野菜の離乳食に慣れた1カ月後くらいからタンパク質を始めてはどうでしょうか。

まずは白身魚やお豆腐から始めますが、最近ではタラのアレルギーが増えているので最初の白身魚はタイやヒラメなどがいいと思います。白身魚やお豆腐で1カ月くらい様子を見たら、次はヨーグルトや大豆製品(納豆、きなこ、高野豆腐など)へ。

気をつけたいのは卵です。卵白の方がアレルギーが出やすいので、まずは卵黄から。卵黄に慣れてから全卵をあげましょう。初めて食べさせるときは耳かきひとさじ程度のごく少量で。食べた後に何か症状が出た場合はアレルギー外来など専門の先生に相談しましょう。

Q もうすぐ離乳食が始まりますが、アレルギーが心配です。どんな進め方がいいのでしょうか？

A ベビーフードやお菓子にもアレルギー対応のものがあります。表示をしっかり確かめれば便利に使えますよ。3回食になるとママの手間も増えますし、菌が繁殖しやすい時期は外出時に携帯する離乳食はベビーフードの方が安心ともいえます。お菓子は比較的安全なアレルギーが出にくい「お米のおせんべい」から始めますが、9カ月以降の手のつかみ食べの練習に使うといいですよ。ポイントはママが手渡しするのではなく、お菓子を皿に入れること。赤ちゃんが自分の目で食べるのを確認して手で取って食べる、この一連の作業を身に付ける練習になります。



Q アレルギーが出たら市販のベビーフードやお菓子は使わない方がいいのでしょうか？

A キュービーベビーフード すまいるカップ
小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに不使用のベビーフード。カップタイプはプラスチック製の外で先での容器の処理も簡単です
120g
(本体価格) 189円(税込) 204円

国産米100%！やわらかおせんべい

亀田製菓
ハイハイン
7ヶ月ごろから

国産米100%のお米のやわらかおせんべい。お米由来の乳酸菌入り
※お米由来の乳酸菌は乳製品とは別物です
53g
(本体価格) 149円(税込) 160円

赤ちゃんが握りやすい短めスプーン！

エジソンママ
なめなめからはじめるはじめて使うスプーン

ママが使うのももちろん、赤ちゃんにも握りやすい持ち手の太さがポイント。スプーンを持ちながら握らせてあげましょう
オレンジ&キウイ
(本体価格) 599円(税込) 646円

食物アレルギー7品目不使用のシリーズも大好評！

キュービーベビーフード すまいるカップ

小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに不使用のベビーフード。カップタイプはプラスチック製の外で先での容器の処理も簡単です
120g
(本体価格) 189円(税込) 204円

2018 4月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2018 5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

サンキュードラッグ18店舗で好評開催中! 無料育児相談会 随時開催中!!

離乳食や栄養など食事に関することや、育児に関することなど、丁寧にアドバイスさせていただきます。参加無料ですので、開催日にお近くのサンキュードラッグ店舗にお越しください!

- 実施内容**
- ✓ 赤ちゃんの身長・体重の測定
 - ✓ チェキによる記念撮影
 - ✓ 栄養士のマンツーマン相談

「新下関店」を除く17店舗はご予約不要です。開催日に直接店舗へお越しください。(先着順に対応いたします)。「新下関店」はお電話での事前予約をお願いします。

メーカー主催の育児相談会も開催しています!

サンキュードラッグ 育児相談会 検索

キータイで撮って保存しよう!



施設見学
お申込み
受付中!

住宅型有料老人ホーム 春風

春日病院、介護老人保健施設 春幸苑が一体となって経営する有料老人ホームです。
豊かな経験と実績で快適な生活を送ってください!

安心
安全
充実
の生活

- 医師・看護師による対応
健康管理を行い、緊急時にも対応しますので安心して生活して頂くことができます!
- 介護職員によるサポート
24時間常駐し、生活をサポートします!
- デイサービスを併設
楽しいレクリエーション等で生活をより充実したものに!



デイサービス

入居一時金は必要ありません。

基本料金(月額)		
家賃	全室共通	34,500円
共益費	全室共通	25,000円
日常生活費		1,000円
食費		40,500円
合計※1		101,000円

※1 上記の合計金額が入居時に最低限必要な費用となります。
介護保険の一部負担、医療保険の実費分がご利用者様の負担となります。



「春風」は
田野浦バス
センター前

施設見学・入居者募集中 〒801-0811 北九州市門司区鳴竹1丁目14-17 田野浦バスセンター前
ご連絡はこちらまで TEL 093-322-3222

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



ワンちゃんのお話
おくちのお話

どうすればいい? 「フ」や「な」のお口の臭い

みなさん、こんにちは! 今回は歯科のお話です。ワンちゃん、ネコちゃんのお口の臭い、気になっていませんか? 思わず「フ」と顔をそむけてしまうほど臭う場合は要注意。原因は「歯石」かもしれません。

動物の歯石(プラーク)の中には菌が数百億以上いるといわれ、実は便と同じくらいたくさん菌がいます。その中には臭いの原因菌だけでなく、ワンちゃん、ネコちゃんとして人間の健康に影響する有害な菌も含まれています。歯がグラグラしたり、抜けてしまったり、トラブルが起るってからの対策ではなく、毎日のデンタルケアで歯石がつきにくい口内環境を整えてあげることが大切です。

子猫・子犬期からの
歯みがき習慣で
歯石予防

いちばんの理想は子猫や子犬の頃から歯みがき習慣をつけること。ペット用の歯ブラシとジェル、難しいようならデンタルシートやシリコン製の指サックなどを使ってみましよう。歯みがき習慣がないまま成犬、成猫になるとお口を触らせない子もいます。嫌がる子には無理強いせず、タレットやガムがよいでしょう。すでに付いている歯石を落とす場合は動物病院に相談を。一度の施術で歯石を落とし、口臭にも効果的です。

歯石を放置すると臭いだけでなく、ネコちゃんは難治性口内炎、ワンちゃんは口鼻瘻管(こうびろうか)など別の病気を引き起こしてしまつことも。もちろん、健康な歯は元気に食べるためにも欠かせないものです。動物は人間のようにインプラントを埋め込むことはできません。今ある歯を大切にしてくださいませ。



動物病院での歯石除去

[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

【一般外来】

月～金曜日

9:00～12:00 16:00～19:00
(※土曜日は 18:00 まで)

日曜・祝日

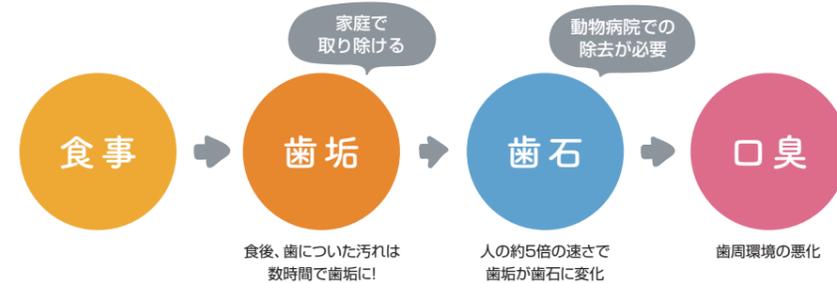
9:00～12:00

【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

ハーレー動物病院 検索



食後、歯についた汚れは数時間で歯垢に!

人の約5倍の速さで歯垢が歯石に変化

歯周環境の悪化

噛むことで歯垢を除去 食後の歯みがきガム



ブラッシング繊維

5回噛む※1と歯垢が落ちる!※2

当社獣医師と共同開発したオーラルケアガム。細かな繊維を束にしたブラッシング形状のガムに、つぶつぶ牛皮と大小2つのスクラブを配合し、噛むことで歯垢をかきとります。ピロリン酸ナトリウム、ポリリジン配合。歯垢の付着を抑制してキレイな歯と息に。小型犬に適したサイズ。

※1 1本の歯に対して5回噛んだ場合。
※2 個体によって汚れ落ちの効果は異なります。

ライオン 食後の歯みがきガム

超小型犬用 10本入 (本体価格) 179円 (税込) 193円
小型犬用 7本入 (本体価格) 179円 (税込) 193円
中大型犬用 12本入 (本体価格) 429円 (税込) 463円
子犬用 10本入 (本体価格) 179円 (税込) 193円