

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン Magazine

2018 夏号

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

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
50歳以上の女性は3人に1人が骨折
骨密度検査から始める
「骨粗しょう症」対策

特集1 ビューティーアドバイザーのマストアイテム大公開!!
コスメポーチの中に
コレが入ってないとダメ!

特集2 夏のニオイケア

お客さま

表紙モデル募集中

ドラポン!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と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

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7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

今年の夏はとても暑くなりそうです。体はそれに反応し様々な変化を起こします。熱中症はその代表ですが、なぜ起こりどうすれば防げるのか、詳しくご存知の方は、なかなかおられないものです。お水を飲めばのどの渴きは癒されますが尿量が増えて根本的な解決になりません。汗をかいた後のビールは、アルコールを薄めるために却って水分を必要とします。ちょっとした知識を持っているかどうか命にも関わることを、決して軽く見ないでください。

年配の方や赤ちゃんは特にその影響が大きく出やすいですし、自分の体調の変化を告げられないだけに(ペットも)、特に注意が必要です。睡眠中の水分不足は脳梗塞、心筋梗塞にすり結び付きます。普段元気な方ですら、突然に不調になるのも熱中症の特徴です。いざという時のためにOS-1やアクアソリタなどを用意しておくと共に、様子がおかしい時の見分け方(症状)もしっかり把握しておいてください。

(株)サンキュードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二

抽選で50名様に **お買物券をプレゼント!**

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。

8/31(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 丸永製薬企業訪問
 ポーチの中にコレが入ってないとダメ! 育児なんでも相談室
 意識高い系女子の夏のニオイケア 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

前号でご紹介いたしました
新田先生のセミナーが開催されました!

前号でご紹介させていただいた、新田医院・新田先生の健康セミナーが5月19日に小倉北区ムーブにて開催されました。テーマは「自宅で受けられる医療、在宅医療・緩和ケア」について。誌面では伝えきれなかった先生のお話を参加者108名の方が熱心に聞き入っていらっしゃいました。

ご参加無料! 次回のお知らせ
次回は、9月2日に海峡メッセ下関にて開催が決定!
いとう整形外科の伊藤裕先生が「骨粗しょう症の予防とケア」について講演されます。詳しくは中面、ドクターページをご覧ください!

セミナーの様子

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30年2月~4月まで

募金額	125,932円
弊社上乘せ金額	125,932円
今回のNPO法人 担振(旧 北九州ホームレス支援機構)への寄付金	251,864円
寄付金額	251,864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	13,562,502円
寄付回数	46回

(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賜れば幸甚に存じます。)

スマホでかんたん! **お薬手帳**

サンキュードラッグ

- 処方せんを撮影します
- メール送信します
- 準備完了のお知らせ
- お薬を受け取る

処方せんの全体を撮影します。 → お薬を受け取りたい薬局へ送信します。 → OK! お薬の準備ができましたらお知らせが届きます。 → 処方せんを持って お薬を受け取りに行きます。

QRコード

App Store

Google Play

次号の発刊は10月上旬の予定です。



50歳以上の女性は3人に1人が骨折

「骨粗しょう症」対策 骨密度検査から始める

「骨粗しょう症は小児科の疾患」という専門医がいるほど早い段階からの予防が大切な「骨粗しょう症」では、発症リスクが高まる50代以降は手の打ちようがないのでしょうか。今から始められる骨粗しょう症対策と治療について、いとう整形外科の院長・伊藤裕先生にお話しをうかがいました。

Q 骨粗しょう症の発症リスクが高いのはどんなタイプの人ですか？

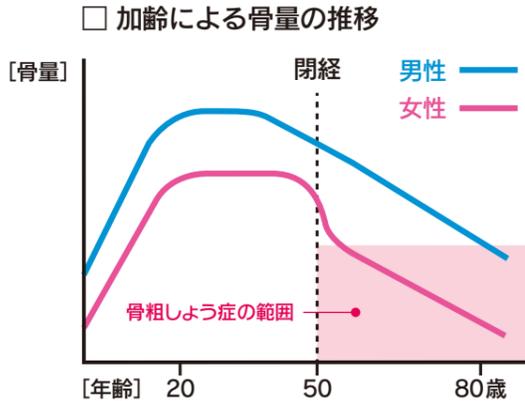
A 骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がほとんどなく、骨折するまで自分が骨粗しょう症であることに気付かない人が大変多い疾患です。

ホルモンの関係から女性の発症率が高く、50歳以上の3人に1人が骨粗しょう症による骨折をおこすといわれます。なかでも発症しやすい人には次のような傾向

があります。

- ☑ 閉経を迎えた
- ☑ 45歳未満で早期閉経した
- ☑ 親が高齢になって大腿骨（股関節の骨）を骨折した
- ☑ 若い頃に偏食だった、過度なダイエットをした
- ☑ タバコを吸う
- ☑ 痩せている

骨密度は20歳前後でピークに達し、40歳頃までは一定の骨量を維持しますが、その後は加齢と共に少しずつ減り始めます。特に女性は閉経を機に急激に減少するので、自分の骨が今どのような状態にあるのかを骨密度検査で知ることが発症を予防する第一歩といえます。



Q 骨密度の検査はどこで受けられますか。どのような検査方法がありますか。健康保険の適用は？

A 利用しやすいのは市が行っている骨粗しょう症検診でしょう。北九州市では18歳から「自己負担額1000円」、下関市では20歳から「同3000円」受診できます。

ただ、自治体の検診や人間ドックには簡易な検査法が用いられることが多く、

骨の状態を詳しく知ることができません。閉経を迎え、発症リスクが高まる年代になったら、専門医のもと「DXA法（DEXA法）」という検査法で腰椎（腰の骨）と大腿骨（股関節の骨）の検査を受けることをおすすめします。

この検査で、発症リスクの予測を含め、現在の骨の状態と治療効果が正確に分かります。日本骨粗しょう症学会が推奨する検査法でもあり、健康保険も適用されます。

Q 治療はどのように行いますか。骨粗しょう症は治りますか？

A 骨粗しょう症の治療のゴールは「骨折予防」です。症状が初期段階であれば食事療法や運動療法を行い、ある程度まで進行している場合は飲み薬で治療を行います。骨の栄養成分（カルシウム・ビタミンD）補給をベースに、骨吸収の抑制や骨の形成補助など薬は目的別に様々あり、骨の状態や持病との相性を踏まえて選びます。



健康な骨 骨密度の低い骨

左が健康な骨、右が骨密度の低い「骨粗しょう症」の骨内部の状態。スカスカの隙間は20歳前後までの生活習慣で決まりますが、骨の質は食事や運動で今日からでも改善していきます。

骨の内部は網目状の構造になっており、一度減った網目を中高年以降に増やすことはできません。ですが治療によって骨の質を上げ、簡単に骨折しない強くなやかな骨に変えていくことはできます。薬も一生の付き合いではなく、骨の状態が回復すれば服用はひとまず終了。定期的な検査をしながら経過を見守ります。

Q 骨粗しょう症は高齢者にどんな健康被害を招くのでしょうか？

A 身長が低くなり、背中が丸くなってしまう事も大きな問題ですが、最も怖いのは高齢者が大腿骨（股関節）を骨折することです。大腿骨を骨折し一時的に歩行が困難になると高齢者の筋力はあつと言間に衰え、そのまま寝たきり状態になるケースが非常に多く、統計によると、1年後には約1割の方が亡くなってしまいます。元通り歩けるようになる高齢者は約五割程度なのです。

入場無料

健康セミナーのお知らせ

50歳以上の女性は3人に1人が骨折
骨密度検査「骨粗しょう症」対策
から始める

日時 平成30年9月2日(日)
13:00開演(予定)

場所 海峡メッセ下関 801 大会講室
下関市豊前田町 3-3-1

定員 80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
サンキュードラッグ 新椋野薬局 tel.083-228-6239 まで

高齢になって発症する骨粗しょう症ですが、大切なのは発症する前に骨の状態を把握し、早い段階から骨の質を上げていくこと。65歳での検査が推奨されていますが、体質や生活習慣で発症リスクは一人ひとり違います。50歳を過ぎたらDXA法による詳細な検査を受けることを強くおすすめします。

お話し

いとう整形外科 **伊藤 裕 先生**

医療連携で予防・回復をサポート！

骨粗しょう症で突発的な骨折が起きると、複数の施設のサポートが必要になります。緊急手術を行う「救急病院」、入院して経過治療を行う「回復期病院」、退院後に通院する「地域の診療所」。こうした治療施設に加え、処方箋薬局や高齢者施設など複数の関連施設のつなぎ役となるのが「骨粗しょう症マネージャー」です。患者さんと二人三脚で治療や再発予防に取り組む心強いサポート役として覚えておいてください。

日本専門医機構認定整形外科専門医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医、日本整形外科学会認定スポーツ医、山口県臨床整形外科医会理事、下関市医師会 介護保険担当理事、山口県保険医協会 下関支部幹事

いとう整形外科
山口県下関市新椋野 3 丁目 1-7 ☎083-242-4114





しっかり保湿で素肌を整えたら 眉マスカラとカラコンで仕上げ!



ビューティアドバイザー
渡辺 和菜

大人ニキビや毛穴など20代に多い肌トラブルは案外、乾燥が原因なことも多いから、保湿はしっかりしておきたいですね。髪の色を明るくしている人は特に、眉マスカラを使うと一気にあか抜けます。すぐにかわいく見える、カラコンもマストです。



ちょっとのお出かけ用に
持ち歩けます!

ヘアカラーに合わせた
眉マスカラ!

①ビオレ メイクの上からリフレッシュシート ②雪肌精 シュープレムパウダーファンデーション ③マキアージュ ドラマティックスタイリングアイズ ④マキアージュ チークカラー(クリア) ⑤コフレドール ビューリースティールージュ ⑥マキアージュ ラスティングフォギーブロー ⑦メイベリン ラッシュニスタオイリシヤス ⑧フローシ モテライナーキッド ⑨グイセ カラーインパクトリキッドライナー ⑩フランミーダークモカ(カラーコンタクトレンズ) ⑪インテグレート ニュアンスアイブローマスカラ

20代 BAの マストアイテムはコレ!

7種の和漢植物配合で
しっとりつややか
乾燥が気になる方におすすめしたい、潤いと美白効果の高いパウダーファンデ。紫外線が強くなるこれからの季節には、和漢植物から抽出したエキスの保湿効果を味方につけて、みずみずしい肌をキープしましょう



メイクの上から
そっと押さえるだけ
メイクの上から押さえるだけで、汗や皮脂、皮脂と混ざって崩れたメイクまで取り除いてくれるから、その後のお化粧直しの仕上がりが断然違います。シートに含まれた化粧水で保湿効果も
花王
ビオレ メイクの上から
リフレッシュシート
(本体価格) 299円 (税込) 322円

BAのマストアイテム大公開!! コスメポ...チの中に コレが入ってないとダメ!



美のスペシャリスト、ビューティーアドバイザーは、いったいどんなコスメを使っているのでしょうか。気になりますよね?そこで、20代、30代、40代のビューティーアドバイザーに絶対に欠かせないコスメを教えてくださいました!

30代のメイクは土台づくりが大切! 口紅のカラーを変えて、気分をアップ



ビューティアドバイザー
吉武 舞香

13時間崩れないというお墨付きの「資生堂 マキアージュ ドラマティックスキンセンサーベース UV」+「パウダリー UV」のコンビ使いなら一日中ベタつかず、サラサラ。毛穴やくすみも目立ちません。実はこれ、BA使用率ナンバーワンなんです! 口紅はいつも数本持ち歩いていて、気分を変えたいときや顔色が冴えないときに明るい色のリップを塗ると気分も肌色もぐっとアップします。

スキンケアしながら 化粧崩れもストップ!

ベースをきちんと作っておけば、バタバタ忙しい日も化粧崩れ知らず。テカリの原因となる皮脂だけを固めて、うるおいはそのまま。紫外線カットやスキンケア効果も高く、これからの季節に頼れる1本です

資生堂
マキアージュ ドラマティック
スキンセンサーベース UV
(本体価格) 2,600円 (税込) 2,808円

色ムラ、くすみ、 毛穴もなかったことに

肌の色ムラ、ざらつき、くすみなど、30代の肌の悩みを瞬時にカバー! うるおいとサラサラが続きます。つけ方のコツは薄くヴェールをかけるように。頬や額など面積の広いところから撫でるような感じで仕上げてください

資生堂
マキアージュ ドラマティック
パウダリー UV (ケース別売)
(本体価格) 3,000円 (税込) 3,240円

①マキアージュ スノービューティーホワイトニングフェースパウダー ②マキアージュ ビューティーロックミスト ③プリオール 美つやBBパウダー ④プリオール 美リフトチーク ⑤プリオール 美リフトリップCC ⑥プリオール 美リフトルージュ ⑦プリオール 美リフトアイブロー ⑧プリオール 美リフトアイライナー ⑨婦人アームカバー (UVカット手袋) ⑩マキアージュ スノービューティーホワイトニングフェースパウダー ⑪マキアージュ ビューティーロックミスト ⑫プリオール 美つやBBパウダー ⑬プリオール 美リフトチーク ⑭プリオール 美リフトリップCC ⑮プリオール 美リフトルージュ ⑯プリオール 美リフトアイブロー ⑰プリオール 美リフトアイライナー ⑱マキアージュ スノービューティーホワイトニングフェースパウダー ⑲マキアージュ ビューティーロックミスト ⑳マキアージュ ドラマティックパウダリーUV ㉑マキアージュ ドラマティックスキンセンサーベースUV ㉒マキアージュ ドラマティックスタイリングアイズ ㉓マキアージュ アイブロー スタイリング3D

40代 BAの マストアイテムはコレ!

このひと吹きで
もう崩れない!
お顔の真ん中、上下左右にそれぞれ、ひと吹き5プッシュで、ファンデの崩れやテカリ、眉やチークの薄れにサヨナラ。真夏でも一日、涼しい顔でいられます
資生堂
マキアージュ
ビューティーロックミスト
(本体価格) 1,800円 (税込) 1,944円

朝はもちろん
メイクの上からも使える!
洗顔後の肌に乗せるだけでマッサージ効果が得られる土台美容液は、忙しい朝の救世主。さらに、メイクの上からもつけられるので、なじませてから化粧直しすると、朝のつけたてメイクそのままの仕上がりに!
花王
ソフィーナIP 美活パワームース
(本体価格) 5,000円 (税込) 5,400円

肌診断で正しいスキンケアを 紫外線予防も万全に

シミ、シワ、たるみが気になる40代。店頭で肌診断を受けて自分の肌と向き合うことが第一歩。できてしまったシミをケアしつつ、新しいシミを作らないよう予防する2本だけのお手入れを。美肌の大敵・紫外線から肌をしっかりガードするUV製品も必携です。



今だけの
限定品です!

ビューティアドバイザー
川野 五月

車移動の必需品!
アームカバー

①マキアージュ スノービューティーホワイトニングフェースパウダー ②マキアージュ ビューティーロックミスト ③プリオール 美つやBBパウダー ④プリオール 美リフトチーク ⑤プリオール 美リフトリップCC ⑥プリオール 美リフトルージュ ⑦プリオール 美リフトアイブロー ⑧プリオール 美リフトアイライナー ⑨婦人アームカバー (UVカット手袋)

ニオイと角質を同時にケア



足専用だから効果てきめん！洗うだけでニオイケアとカカトの角質ケアができる。

Foot-Medi
足用角質
クリアハーブ石けん
(本体価格) 839円 (税込) 906円

出かける前に



**白くならず
いつもサラサラ**

肌にピタッと密着して足のニオイ菌を殺菌。速攻さらさらで足の汗ムレを防ぎます。

資生堂 医薬部外品
Agデオ24
フットスプレー
無香料 142g
(本体価格) 859円 (税込) 927円

衣類のニオイに



**柔軟剤も衣替え、
24時間防臭&サラサラ効果**



ふんわり柔らかな肌ざわりはもちろん、ニオイ菌増殖ゼロ、汗をかいてもサラサラ、洗濯シワや静電気防止、花粉ガードなど多機能柔軟剤で夏の衣類を快適に。

花王
ハミングファイン 柔軟剤
570ml (本体価格) 369円 (税込) 398円



**シューズとスプレー、
瞬間お洗濯!?**

ニオイが気になるけれど洗えないものに威力を発揮。ファブリーズ史上最強の消臭パワーを持つ「ファブリーズMEN」、スポーツの汗臭に「ファブリーズスポーツ」も。

P&G
ファブリーズ W除菌
370ml (本体価格) 379円 (税込) 409円
ファブリーズスポーツのみ
(本体価格) 449円 (税込) 484円



足のニオイに



**クリーム状だから
塗りやすい**

ニオイの発生源、足指の間までしっかり塗れるから、お出かけ前の使用で長時間、安心。ストッキング+パンプスでムレやすい人に特におすすめ。

デオナチュレ
足指さらさらクリーム
30g (本体価格) 799円 (税込) 862円

出かける前に

**気になる場所のニオイも解決しましょう！
シューズボックス、キッチンの
気になるニオイに！**



さまざまなゴミ箱に使える「貼る」「吊るす」两用タイプ。
エステール
ゴミ箱の消臭力
コバエよけ効果プラス
メントールの香り
(本体価格) 399円 (税込) 430円
(本体価格) 329円 (税込) 355円

**ハンガーにかけただけで
翌朝ニオイすっきり！**



1日着用したスーツや制服をスッキリドライアップ！ハンガーにセットしておけば、翌朝にはこもった湿気やイヤなニオイがすっきり解消。天日に干すだけで繰り返し使えます。

白元アース
ドライ&ドライUP
翌朝スッキリシート衣類用
1シート (本体価格) 399円 (税込) 430円

**意識高い系女子の
夏のニオイケア**

気温や湿度が上がってくると、気になるのが汗や体のニオイ。毎日は洗えないスーツや布製品のニオイもなんとかしたいですね。そこで、それぞれのニオイ問題を解決する最強グッズをご紹介します。



まかせて!!

私に



体のニオイに



お風呂で洗淨

ニオイを元から絶つ！

ニオイケアの第一歩は、汗臭・体臭の原因となるニオイ菌をしっかりと洗い落とすこと。殺菌・消毒成分配合の洗浄料なら全身スッキリ！

第一三共ヘルスケア
クリアレックスWi 医薬部外品
200ml (本体価格) 1,280円 (税込) 1,382円



人気のアレより
リピート率が高い！

お風呂上がりに

気になる部分にしっかりと塗るロールオンタイプ。夜、お風呂あがりに塗っておくと一日中ニオイが気にならない！本当に悩んでいる人にこそおすすめします。

サトウ製薬
テノール液 医薬部外品
30ml (本体価格) 851円 (税込) 919円



出かける前に

**あのAgデオ24から
集中殺菌、消臭プラスの
ゴールドが新登場！**

高密度タイプのスプレーだから朝スプレーすれば、一日中さらさら。3種の有効成分を配合したプレミアムライン！

資生堂
Agデオ24 パウダースプレー
プレミアム 医薬部外品
180g (本体価格) 1,200円 (税込) 1,296円



髪のニオイに



お風呂で洗淨

皮脂の分泌が盛んな地肌の汚れをしっかりとオフ。汗や湿気などの水分と反応して香る、長持ちアロマ配合で清潔感が続きます。

**地肌のベタつきや汗…
もう気にならない！**

花王
メリットピュアンクレンジングケアシャンプー
425ml (本体価格) 739円 (税込) 798円
清潔感つづくコンディショナー
425ml (本体価格) 739円 (税込) 798円



パッケージが
かわいいわ！

**あわせて使えば、防臭効果バツグン
衣類が白くならない！
制服女子にRecommend!**



セットで使おう！

ノンパウダーでもさらさら肌をキープ。黒っぽい服でも白くならないのがうれしい。

厚さわずか1mmのシートが汗を素早く吸い取って、汗ジミをしっかりと防くから、安心です。

ライオン
Ban 爽感さっぱり
シャワーシート
36枚 ノンパウダータイプ
(本体価格) 399円 (税込) 430円

小林製薬
あせわきパットRiff
20組(40枚)
(本体価格) 739円 (税込) 798円



お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消

会員様満足度 99%!!! 会員様延べ 1300人

実施店舗 下関 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

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!

ウォーキング前の準備 & 夏場は熱中症に注意!

前回のウォーキングに必要な正しい姿勢に続き、今回はウォーキング前の準備について紹介します。

夏場の水分補給は忘れずに。

体内の水分が不足すると、体温が上昇し、熱中症を起こす危険性が増します。歩く30分くらい前にコップ一杯の水を補給し、ウォーキング中も喉の乾きを感じる前にこまめに飲むようにしましょう。1時間程度のウォーキングなら水やお茶でも十分ですが、夏場や長距離歩行で汗を多量にかく場合は、ミネラルや糖分を含んだイオン飲料がおすすめです。

足回りのストレッチ

ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ



かかとはつけたままで20秒以上伸ばした状態を保つ

足のすねのストレッチ



反動をつけずにゆっくりと伸ばす

太ももの裏側のストレッチ



おしりを後ろへ突き出す つま先をつけたままで20秒以上伸ばした状態を保つ

太ももの表側のストレッチ



息を止めずに自然な呼吸で行う

豚肉×ネバネバ×サツパリ 暑さ疲れ回復レシピ!

疲労回復の優秀食材といえればビタミンB1たっぷりの豚肉です。グラム数が同じなら部位別に、ヒレ・ロース・バラ肉と脂肪分が少ない順に良質のたんぱく質と少量のアップ。薄切りのロース肉で、滋養強壮効果のある長イモ、食物繊維が豊富なオクラを巻いた豚肉巻きは彩りも良くお弁当にもピッタリです。中華サラダはお酢のサツパリ仕上げ。乾燥寒天を加えることで手軽に食物繊維を補えます。



伊那食品 スープ用糸寒天 15g (本体価格) 229円 (税込) 247円

サシキョードラッグ 山口 香 管理栄養士

温かいスープ類に入れるだけで戻る乾燥寒天。インスタントのお味噌汁などに加えて、ランチタイムも血糖値の急上昇予防を。

おくらと長いもの豚肉巻き

一食分 165 kcal

材料 (4人分)

- 豚肉ロース.....150g(8枚)
- 長いも.....5~6cm
- おくら.....8本
- 調味料)
- 酒.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- みりん.....小さじ2
- 醤油.....小さじ2
- お好みですりごま
- んにく

作り方

- おくら、ヘタとガクの部分を切り取り、まな板の上でまとめて板ずりをする。長いものはおくらに合わせた拍子切りにしておく。調味料はあわせておく。
- 長いものとオクラを合わせて豚肉を巻く。
- フライパンに油を引いて、豚肉の巻き終わりを下にし、豚肉のおモチ面に焼き色がつくように時々転がしながら焼く。
- 豚肉に火が通ったらキッチンペーパーで油を拭き取り、調味料を入れ、煮詰めながら全体から絡めたら器に盛り付けて完成。

寒天入り中華サラダ

一食分 66 kcal

材料 (4人分)

- 糸寒天.....3g
- スライスハム.....1枚
- きゅうり.....1/4本
- にんじん.....1~2cm
- 赤パプリカ.....1/8個
- 調味料)
- ごま油.....小さじ2
- 砂糖.....ひとつまみ
- 醤油.....小さじ1
- 酢.....小さじ1

作り方

- 糸寒天は水に浸してもどす。しっかり絞って水気を切る。きゅうり、ニンジン、赤パプリカ、スライスハムは千切りする。
- きゅうり、ニンジン、赤パプリカを合わせて分量外の塩をふり、しんなりしたら水で洗って絞り、水気をきる。
- ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②のボウルに糸寒天、スライスハムを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やし食べる直前に盛り付ける。



お薬の「どろろすれば...?」は 薬剤師にお声掛けください

サンキュードラッグでは、お客様・患者様のお役に立つ事を喜びとしており、その表れとしてご相談(感謝)ポイントを始めました。お薬や健康に関するご相談をいただきましたお客さまへ、ご購入の有無を問わず、感謝の気持ちとしてマリカカードに5ポイントを進呈させていただきます。今回は、店頭でお客様から伺った質問の一例を紹介いたします。

私たちに相談ください



サンキュードラッグ薬剤師 今浪 駿一

Q ジェネリック医薬品を試してみたいのですが、初めてなので少し不安です。処方せんの半分の量だけジェネリック医薬品で受け取ることはできますか?

A 大丈夫ですよ。初めてジェネリック医薬品を選ばれるときは体質に合うか、効き目はどうかのかなど不安がありますよね。

例えば、処方せんが28日分なら、先に半分(14日分)をジェネリック医薬品でお出しします。それを服用されてみて、後日また調剤薬局へお越しください(※医師の再受診は不要です)。

残りの14日分のお薬は、同じジェネリック医薬品でも、先発医薬品に変更することもできます。

Q 服用時間の「食前・食後」とはどのくらいの時間ですか?

A 用法の食前・食後とは、食事の30分前・後をさします。食前・食後すぐに服用するものは、「食直前」「食直後」と表記されています。服用時間は体がお薬を吸収しやすいタイミングの目安です。服用時間を守ることで効果をより発揮させることができます。

Q お薬の種類によっては好ましくありません。例えば1日1回の血圧のお薬では、効果を持続させるために、外側と内側で溶ける時間が異なっていたり、胃が荒れないように腸に届いてから溶けるように工夫されているお薬もあります。飲みづらいため、症状が治まった場合は薬を飲むのを止めてもいいですか?

A お薬の種類によっては好ましくありません。例えば1日1回の血圧のお薬では、効果を持続させるために、外側と内側で溶ける時間が異なっていたり、胃が荒れないように腸に届いてから溶けるように工夫されているお薬もあります。飲みづらいため、症状が治まった場合は薬を飲むのを止めてもいいですか?

Q 調剤薬局での待ち時間を短くできませんか?

A 処方せんアプリ「サンキューお薬手帳」をご存知ですか。事前に処方せんを調剤薬局へ送信しておくことで、お薬ができあがりしだい連絡が届き、薬局での待ち時間を短縮できるサービスです。詳しくはこちらのQRコードからお試ください!

スマホから簡単にお薬を予約!



Available on the App Store Google play

※冊子裏面に使用例を掲載しています。

調剤薬局でも「ご相談ポイント」が始まりました!

サンキュードラッグ調剤薬局でもドラッグストア同様に「ご相談ポイント進呈サービス」を実施しています。薬剤師にお薬についてご相談いただいたり、事務やコンシェルジュへ介護保険などのご相談をいただくと左のようなピンクのカードをお渡しします。レジでご提示いただくと、お手持ちのマリカカードに5ポイントを進呈いたします。





責任者の玉井工場長。お気に入りアイスは「抹茶白玉ぜんざい」と「きなこもち」。

和風アイスのパイオニア「丸永製菓」 バニラ×あんこの元祖！ 『あいすまんじゅう』工場へ

あずきあんをバニラアイスで包んだロングセラー『あいすまんじゅう』。こぼれそうなあずきのパッケージを見るだけで、口の中に懐かしいあの味がよみがえってくる人も少なくないはず。でも——実は2年前から食感がよりおいしくなったことにお気づきでしたか？
今回は、誕生から56年（！）の人気アイス『あいすまんじゅう』を生み出した丸永製菓のアイスクリーム工場を訪ねました！

56年のロングヒット 開発の裏に職人技

丸永製菓の『あいすまんじゅう』が誕生したのは56年前。まだ2ドア型の冷蔵庫がそれほど普及していない時代でした。当時の冷たいお菓子の代表格といえばアイスクャンディー。水に砂糖、イチゴやレモンのエッセンスを加えて凍らせるだけの簡易なアイスクャンデーが主流の時代に、手間と技術が必要な

アイスクリームを製造できたのは、そもそも丸永製菓がお菓子の老舗だったから。菓子づくりのノウハウを応用し、1962年（昭和37年）『あいすまんじゅう』を開発。バニラアイスにあずきあんを組み合わせたという斬新な発想もお菓子屋さんならではのアイデアだったのです。

新製法で食感に変化 2年前と何が違う？

現在ではアイスクリームづくりに特化し、そのラインナップは季節の限定商品まで含めると年間最大50種類。今回は本社工場へ向いました。アイススクリームを一度に何万本も製造する場所ですから、工場はキンキンに冷えているだろうと覚悟を決めていたら——「寒くないですよ？」 皆さん驚かれますよ（笑）と玉井浩之工場長。そう、不思議なことに肌寒さすら感じません。17度前後に調整されたサラッと快適な室温が、製造途中のアイス

クリームが溶けもせず不要に固まりもしない適温なのだとか。あいすまんじゅうの製造工程は、仕込み、熟成、フリーザー、充填の大きく4段階。このうち、製品の形状を整える充填の製法が2年前に改良されました。

わりの落差をつけることで、あいすまんじゅう特有のなめらかな食感をより引き立てる仕上がり。ここ数年食べていないという方、ぜひ今までの物との違いを確かめてみてください！

アイススクリームが固まる前のクリーム状をアイスミックスと呼び、充填工程ではこのミックスを型に流し込んで凍結させていきます。このとき、硬度の違う2種類のミックスを用意し、それぞれ時間差で充填するのが新製法。外側の数ミリだけを少し固めに仕上げ、その内側に空気をたっぷり含ませたトロトロのミックスを充填。外と内で歯ざ



梅の花をかたどった型にアイスミックスやあずきあんを流しこんで形成。1回のラインで約6万6000本のあいすまんじゅうが完成！



粘度の高いミックスを先に少量流し込んで凍結。アイスの外側の数ミリのやや固い層で覆うことで内側との食感のバランスが絶妙に！



急速冷凍する前のできたてのあいすまんじゅう。中のあずきあんがまだ凍っておらず、とろとろ！

カレー味のアイス!? ときに大胆な商品も

丸永製菓のアイスクリーム製造の歴史は約60年。あいすまんじゅうのほかにも、バニラとチョコの2層アイス『おとほけくん』や、お餅の食感も楽しい和風アイス『きなこもち』、ゴム風船型の『恐竜の玉子』など長く愛されるヒット商品がいっぱい。その一方で、バニラの乳脂肪分を倍増した濃厚な『プレミアムあいすまんじゅう』、佐藤錦の風味豊かな『あいすまんじゅうさくらんぼ』（※期間限定）など新商品の開発にも精力的です。



▲今夏の限定商品『あいすまんじゅう さくらんぼ』。佐藤錦の果汁を加えたフルーティーなアイスの中に、爽やかな酸味のチェリーソース×あずきあんの組み合わせが絶妙です!! 8月末までの期間限定商品

「失敗もたくさんあるんですよ。過去にはカップアイスにカステラ1切をそのまま乗せた長崎カステラアイスとか、酸味を効かせた黒酢アイス、大昔はカレー味のアイスも出してみました。が…売れませんでした（笑）。販売終了になったとはいえ、カレー味のアイスを商品化してしまっチャレンジ精神がお見事。もう、その大らかな社風ごとフアンになってしまっそうです！

「おいしさと楽しさを創る」をスローガンに掲げる丸永製菓。広報のご担当者、アイスクリームの可能性について最後にこんなお話しをしてくださいました。「あるお客様から「病床で食



▲こちらがカステラ1切を丸ごとトッピングした『長崎カステラアイス』。フタを開けた瞬間に絶叫しそうなインパクト! 九州名物シリーズの長崎版として発売されましたが…すでに販売は終了しています

あいすまんじゅう2個セット
20名様にプレゼント
ドラポン!から応募ください!
応募締切: 7月31日(火)

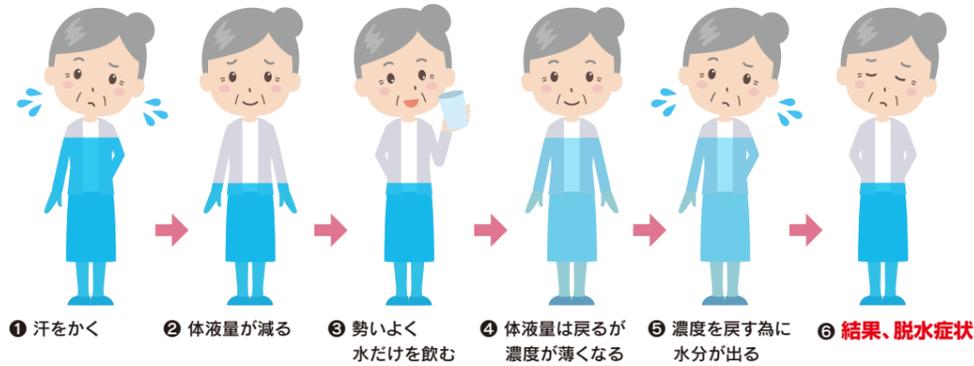
●当選者の20名様には8月中旬までに当選メールを配信予定です。
●メール内に記された指定店舗で景品をお受け取りください。

正しく水分補給

水だけを飲むとさらに脱水を起す!?

塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的です

汗をかいた場合、勢いよく水だけを飲むと、一時的にのどの渇きはおさまりませんが、体液の濃度が薄まってしまいます。この時、身体は薄まった体液濃度を戻そうと、尿で水分を排出しようとしてしまいます。



正しく水分補給するにはコレ! /

“普段飲み”と“もしも”の備え!

普段の水分補給に!

散歩や軽い庭仕事など日常生活で汗をかいた時に

糖分控えめ&低カロリー。一般的な経口補水液より塩分控えめで、日常の水分補給にぴったり。夏場の発汗対策に。
味の素 アクアソリタ
500ml (本体価格) 189円 (税込) 204円

大量に汗をかいたら!

頭がボーッとする、体がだるい吐き気、めまいなどの時に

塩分濃度が高く、大量発汗時におすすめ。体液に近い浸透圧で、脱水症状時でもすばやく体内へ吸収されます。
大塚製薬 OS-1
500ml (本体価格) 190円 (税込) 205円

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

ワンちゃんの熱中症のお話

繋ぎっぱなし、昼の散歩は注意が必要!

みなさんこんにちは。今回はワンちゃんの熱中症についてお話したいと思います。ワンちゃんたちにも熱中症があり、手遅れになると多臓器不全などから命を落とすこともありますがとても危険な疾患です。夏場の路面温度は50〜60度に達することもあり人間より地面に近いところを歩くワンちゃんたちには非常に危険な温度です。

また、夏場の車内や繋がれて日陰など逃げ場のない場所も危険な場所に挙げられます。ワンちゃんは、主に呼吸を介して体温調整を行っており、人間のように汗をかいて体温を調節することができません。特にバグやフレンチブルドッグなどの短頭種は熱がこもりやすいため注意が必要です。

また、高齢なワンちゃんたちも基礎疾患などがあると適応力が低下しているため注意してあげてください。熱中症の治療は時間との勝負になります。呼吸が荒く触って熱いなど様子がいとも違ってくる時は早めに動物病院に相談してください。なによりも、熱中症にしないことが一番大切です。十分に路面温度が低下してから散歩してあげたり、日頃から水分摂取に気を付けてあげてください。ワンちゃんたちの環境をしっかりとみていただいて、これからの暑い季節を乗りきっていきましょう。

路面温度は約50℃にも!



介護サービス24時間体制

心の安らぎと、日常生活にゆとりを感じさせる和楽園をつくりました。各専門スタッフが24時間安心できる介護サービスを提供させていただきます。

安心の料金設定	
家賃 非課税	60,500円
管理費 税抜き	40,000円
食費 税抜き	49,500円
合計	150,000円

別途ご負担いただく費用	
敷金 非課税	100,000円

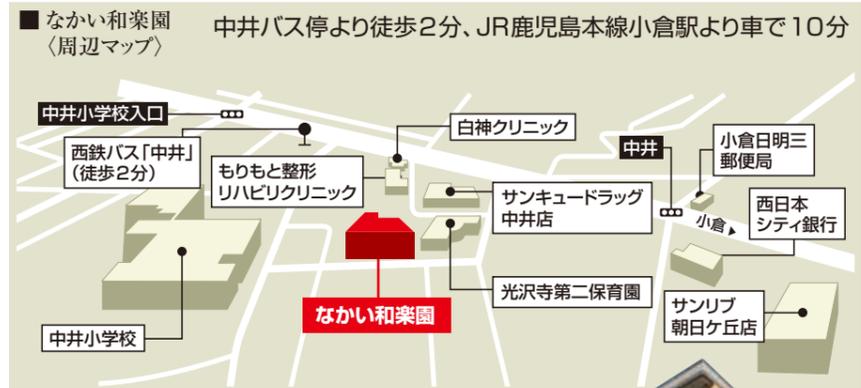
※洗濯やシーツ交換の費用は管理費に含まれます。※介護保険料は別途必要となります。※おむつ代、理髪代、新聞代などは自己負担となります。※費用には別途消費税がかかります。

内科・整形外科・薬局が隣接

内科をはじめ、整形外科、薬局などが、敷地内に隣接しています。また24時間いつでも皆様の生活をサポートします。

北九州市中心部の立地

北九州市のほぼ中心に位置し、国道199号線にそった立地は、日々の生活にも困りません。またバス路線等、交通の便も豊富で、ご家族のご来館時にも困りません。



なかい和楽園

〒803-0836 北九州市小倉北区中井2丁目4-36
TEL. 093(561)1765

なかい和楽園概要 ●運営/株式会社九州メディカルケア ●所在地/福岡県北九州市小倉北中井2丁目4-36 ●敷地面積/1207.97m² ●構造/鉄筋造4階建 ●延床面積/2397.52m² ●定員/59名 ●居室設備/冷暖房、洗面所、インターホン非常用ボタン、トイレ、ベッド ●共用設備/食堂、ロビー、浴室、特殊浴場、洗濯室(乾燥機付) ●防災設備/火災報知器、スプリンクラー設備、非常放送



【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

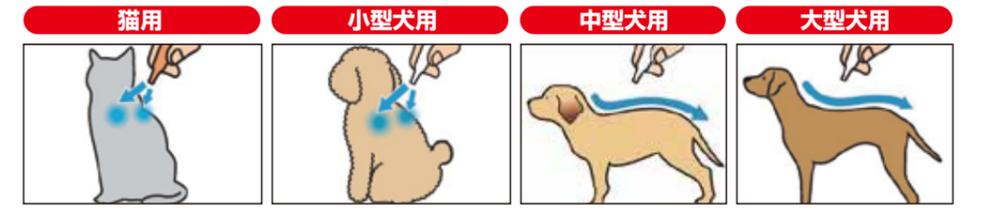
【往診・手術】
月～土曜日 13:00～16:00

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

ノミ・マダニ・蚊から愛犬・愛猫を守る!

1本で約1ヵ月持続!シャンプー後、1日置いてからの使用が効果的。



猫と小型犬用はペットの背中の中肩甲骨間の2点の皮膚に約1/2量ずつ滴下します。中型犬と大型犬用は首筋から尾の付け根にかけて、背中に線を引くようにして皮膚に滴下します。



- 天然ジョチュウキクエキスを有効成分として配合。
- 優れた殺虫成分と残効性のフェントリン配合。
- 人畜に対する安全性が確認されているピリプロキシフェン(IGR/昆虫成長制御剤)配合。
- 愛犬にやさしく、1本で約1ヶ月効果が持続。

アース・バイオケミカル 薬用アースサンスポット

猫用	1本入 (本体価格) 479円 (税込) 517円
小型犬用	1本入 (本体価格) 479円 (税込) 517円
中型犬用	1本入 (本体価格) 579円 (税込) 625円
大型犬用	1本入 (本体価格) 669円 (税込) 722円