読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン Magazine

DRUG 39

2018 秋号

¥0 ご自由にお持ちください。Take Free

ドクターに聞きました

残尿感、頻尿、夜中の尿意で目が覚める

55歳以上のトイレの不自由 前立腺肥大症の話

特集1 好みが同じなら気に入る商品があるかも!?

買い物そっくりさん 徹底調査

表紙モデル 北九州市在住 (左)窪田 未来仁(みくと)くん 6ヶ月 (右)蓮仁(れんと)くん 4歳 撮影場所:皿倉山ケーブルカー

北九州ホームレス自立支援募金のご報告

今回のNPO法人 抱樸(旧 北九州ホームレス支援機構)への寄付金

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……155,257円 弊社上乗せ金額……155,257円

寄付金額……310,514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47回 13,873,016円

(皆様方からの浄財は、3ヶ月に一回取り纏め神付・神託しております。)

皆様方からの多くのご厚情に対しましての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れば幸甚に存じます。

お客さま 表紙モデル募集中

下関市 北九州市 近郊での撮影となります

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。

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

〒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!

後日抽選で50名様にサンキュ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は除きます。

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。

11/30(金)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。

社長コラム

今回の「ドクターに聞きました」のテーマは前立腺肥大。言葉を聞くと馴染みがないかもしれませんが、「おしっこ出にくくなったよね」というのは、50代以上の男性の日常会話です。出にくいから時間がかかる、残っているから後から漏れる+トイレによく行く、睡眠が浅くなる等々、前立腺肥大が原因というケースはとても多いようです。にもかかわらず、病院へ行って検査を受けているという人は意外に少ないもの～手術になったら怖そうとか、男性として終わってしまうという思い込みがそうさせているようです。おしっこの問題だから我慢できると思っていたら大間違い。腎臓に悪影響をもたらしたり、今最も増えている「前立腺がん」が手遅れになるかもしれません。

他の病気と同じで、対応が早いほど打つ手も多いですし、薬や治療法もたくさんあります。しっかり勉強していただいて、早く検査なさることをお勧めします。

HOTなニュースとしては、ご自身の車の中で待てる調剤薬局を増やしています。お子様や高齢の方がご一緒の方、他の方からの感染を避けたい方、プライバシーを守りたい方に好評です。まだ数店舗の対応ですが、サンキュードラッグでは、どんどん増やして参ります。インフルエンザ流行の前に、最寄りの対応店舗をお確かめください。

(株)サンキュードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二

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 □買い物そっくりさん徹底調査 □栄養ドリンク比較 □時短アイテム特集 □スマイルクラブ □調剤ドライブイン □企業訪問 ヤマニ醤油 □漢方相談室 □育児相談会 □漢方つむぎ堂 □ペット情報局

■ 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られる店舗と、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

カラダを守る乳酸菌 B240 で体調管理

＼ 飲んでカラダをバリアする ／

ボディメンテ ドリンク

植物由来乳酸菌 B240 | 電解質

カラダを「守る&潤す」

- 続けやすいドリンクタイプ
- 電解質ですみやかな水分補給をサポート
- 低カロリー
- 爽やかなグリーンシトラス風味

新発売

大塚製薬
ボディメンテドリンク
500ml (本体価格)154円(税込)166円

＼ ここぞの本番にむけて ／

ボディメンテ ゼリー

植物由来乳酸菌 B240 | ■BCAA+アルギニン ■ホエイタンパク

カラダを「守る&つくる」

- 携帯しやすいゼリータイプ
- 10gのタンパク質がカラダづくりをサポート
- 1袋90kcal
- さっぱり美味しいヨーグルト風味

大塚製薬
ボディメンテゼリー
100g (本体価格)300円(税込)324円

＼私も飲んでいます!／

株式会社 サンキュードラッグ
取締役 人財育成部長
渡邉 光雄 59歳
2018 世界ロングディスタンス トライアスロン選手権 デンマーク大会 年代別日本代表

次号の発刊は 1 月上旬の予定です。

残尿感、頻尿、夜中に尿意で目が覚める——

55歳以上のトイレの不自由、前立腺肥大症かもしれません

夜中に尿意で目を覚ます、日中も2時間おきにトイレに行く——。ご主人にそんな行動が見られたら「前立腺肥大症」かもしれません。前立腺肥大症は加齢による男性ホルモンの変化で起きる疾患で、55歳以上の男性の5人に1人が悩んでいるといわれます。恥ずかしさから受診を後回しにしがちですが、トイレは毎日のこと。治療によってそのストレスを軽減できる可能性があります。今回は前立腺肥大症について、九州労災病院門司メディカルセンター泌尿器科の武内照生先生、原田みりい先生にお話しをうかがいました。

Q 前立腺肥大症とはどんな病気ですか。どのような症状を感じたら注意すべきでしょうか？

A 前立腺は男性にしかない臓器で、膀胱のすぐ下にある前立腺が大きくなることで尿道が狭まり、排尿に問題が起こる疾患です。主な症状として次のような例があげられます。

- ☑ トイレが近くなった
- ☑ 夜寝ていても尿意で目を覚ます
- ☑ 残尿感がある
- ☑ 尿が少量しか出ない、出にくい
- ☑ 尿の勢いが弱い
- ☑ 排尿に時間がかかる

1回の排尿で出し切れず、膀胱に常に尿が溜まっている状態。何度トイレに行っても、またすぐに行きたくなるのです。

日常生活に不自由は感じるものの「面倒だし、恥ずかしいから…」と受診を後回しにする人も少なくありませんが、中には急に尿が出なくなり緊急搬送されるケースもあります。例えば、アルコールを飲んだ後に尿が少量しか出なかったとき。本来ならアルコールの利尿作用で出やすいはずの尿が出ないとき、排出されない大量の尿は膀胱の中に溜まっています。これが原因で激しい腹痛を起こしてしまうのです。

Q 発症しやすいのはどんな人ですか。そのままにしておくと、どうなりますか？

A 前立腺肥大症になる原因やメカニズムは全てが解明されているわけではありませんが、男性ホルモンが深く関わっていることは明らかになっています。男性ホルモンは加齢によって変化するため、個人差による程度の違いはありますが、50歳を超えた男性は誰でも発症の可能性があるといえます。

症状の進行も個人差があり、放置していても症状がそれほど進行しない人もいれば、前立腺がますます大きくなり尿閉（排尿できない状態）のリスクが上がる人もいます。

先に例を挙げた緊急搬送のように尿閉は突然起こることもありますので、排尿に困難を感じる場合は一度、専門医を受診しておくことをおすすめします。

Q 検査はどのような方法で行いますか。健康保険は使えますか？

A 前立腺肥大の診断は問診と、各種の検査で行います。検査方法は、「尿検査」、膀胱と前立腺それぞれにエコーを当てる「超音波検査」、肥大の状況を触診する「直腸内指診」、尿の量や勢いを調べる「尿流検査」などです。これらの検査は全て健康保険が適用されます。

問診や検査によって頻尿の原因が前立腺ではなく、他に見つかることもあります。過活動膀胱を合併していたり、夜間頻尿だと思っていたら睡眠障害が隠れていたり、あるいは単に水分を摂り過ぎているケースも。まずは頻尿の原因を探ることが改善への近道になります。

Q 前立腺肥大症にはどんな治療法がありますか？

A 症状に緊急性がない場合、トイレの問題は個人の感じ方、ストレスの度合いを優先して治療法を検討していきます。

治療は薬から始めるのが一般的です。服用しながら症状の経過をみて、ご本人が満足であれば現状維持。「トイレの回数をもう少し減らしたい」などの希望があれば別の薬を処方することもあります。

薬であまり効果が見られなかったり、薬を飲み続けることに抵抗がある場合は手術を選ぶ人もいます。入院は約1週間が目安です。手術は大きな決断ですが、術後の患者さんからは「朝までぐっすり眠れる」「1時間ごとにトイレに行かなくて済む」「海外旅行に行けるようになった」といった声も聞かれます。

前立腺肥大症の治療によって性的機能が失われるのではないかと心配する人も少なくありませんが、治療法は様々にあります。トイレの問題は毎日のことなので、大きなストレスを感じている方は専門医に相談するところから始めてみてはいかがでしょうか。

Q 前立腺がんと前立腺肥大の違いは何ですか？

A 前立腺がんと前立腺肥大症は発生の仕方も異なり、基本的には違う疾患です。ただ、どちらも高齢者に発症リスクが高いことから、前立腺肥大症の検査で、前立腺がんが発見されることもあります。

前立腺がんの検査は「PSA検査」といって簡単な採血検査で行うことができ、総合病院では70分程度で結果も分かります。PSA検査は健康診断でも受けられますので50歳を超えた方は定期的に検査することを強くおすすめします。

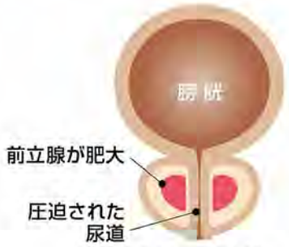
門司メディカルセンター泌尿器科の原田みりい先生と武内照生先生

原田みりい先生
産業医科大学医学部卒業後、産業医科大学病院泌尿器科勤務を経て、現在に至る。

武内照生先生
産業医科大学医学部卒業後、産業医科大学病院に勤務。九州労災病院泌尿器科を経て、現在に至る。

前立腺肥大症

正常な前立腺
前立腺の肥大はなく、尿道も圧迫していない



肥大した前立腺
前立腺が肥大し、尿道を圧迫している状態

入場無料

健康セミナーのお知らせ

55歳以上のトイレの不自由
前立腺肥大症のはなし

日時 平成30年11月11日（日）13:00開演（予定）
場所 ムーブ 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。

●お問い合せは
サンキュードラッグ 健康セミナー事務局 tel.080-9422-7337まで
お問い合わせ受付時間 9:00～17:00

好みが同じなら、気に入る商品があるかも!?

買い物そっくりさん 徹底調査しました!

ふと、周りの人の買い物カゴを見てみると、自分のカゴと同じ商品が…なんてことありますよね！きっと趣味嗜好・ライフスタイルが同じなのかもしれません。そんな周りのお客さまが他にも買っているものをこっそりご紹介します！

ビューティーアドバイザー
松田（まつだ） 恭美（やすみ）

［ HAKUメラノフォーカスV ］

購入理由は…

徹底美白で白い肌キープ シミをつくりたくない！

美白の王道HAKU美容液が今年もナンバーワン

夏の“思い出ジミ”を秋冬に持ち越さない！

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

新商品登場
10月21日

今年も出ます「限定オイル」

大好評の限定オイル
美白も保湿も
これ1つで解決!!

資生堂
HAKU
メラノディープオイル 2
15ml〈本体価格〉2,900円
（税込）3,132円

この商品と一緒に売れています！

ビタミンCに、日焼けによる色素沈着を緩和するL-システインなどをバランスよく配合。お肌のターンオーバーを促進！

京都薬品ヘルスケア
ミヤコホワイト
180錠〈本体価格〉1,799円（税込）1,942円 第3類医薬品

運動会や行楽シーズン、秋の紫外線も油断大敵！顔とボディの両方に使えるSPF50+でサラッと伸びる使用感も◎

資生堂
サンメディックUV 薬用サンプロテクトEXa
50ml〈本体価格〉2,100円（税込）2,268円

特に気になる部分を集中ケアできる心強い1本。ビタミンC誘導体が角質層に浸透してメラニンの生成を抑えます

小林製薬
ケシミンクリーム
30g〈本体価格〉1,099円（税込）1,186円

ビューティーアドバイザー
坪根（つぼね） 沙耶香（さやか）

［ ONE BY KOSE ］

薬用保湿美容液

購入理由は…

優しい成分でしっかり保湿 乾燥を防いで潤い肌へ！

洗顔直後、化粧水の前に素肌をダイレクト保湿

何をしても乾燥する方、“日本唯一の潤い改善美容液”の実力をお試しください！

コーセー
ONE BY KOSE
薬用保湿美容液
120ml
〈本体価格〉8,500円（税込）9,180円

新商品登場
10月16日

あらゆるシワを改善！

長年、コーセーが研究したどりついたシワ改善クリーム

コーセー
ONE BY KOSE
ザ リンクレス
20g〈本体価格〉5,800円
（税込）6,264円

この商品と一緒に売れています！

「敏感肌でも安心して使える保湿クリーム」として毎年の秋冬、サンキュードラッグでいちばん人気のクリームです！

全薬工業
アルージェ ウォータリーシーリングマスク
35g〈本体価格〉3,000円（税込）3,240円

あの牛乳石鹸が提案するヒアルロン酸×コラーゲン配合の保湿系ボディソープ。リピート率かなり高めの定番商品

牛乳石鹸
バウンシア ボディソープ
550ml〈本体価格〉499円（税込）538円

人気の理由はボディローションでは珍しい「無香料」。敏感肌はもちろん、安心成分で赤ちゃんの肌にも使えます

花王
キュレル ローションポンプタイプ
410ml〈本体価格〉2,300円（税込）2,484円

購入理由は…

時短より効果！実感！ 自宅でサロン級の満足感

アイクリームもNEW！

目元の集中ケアも

クマ、くすみ、目元のたるみ、気になる部分を引き上げながら塗ってみてください！

ロート製薬
オバジ ダーマパワーX
ステムシャープアイ
20g〈本体価格〉6,000円
（税込）6,480円

オバジのエイジングがパワーアップ！
“形状を記憶させるように”はたらきかけて、弾き返すハリ肌へ。翌朝が楽しみになります！

ロート製薬
オバジ ダーマパワー X ステムリフトクリーム
50g〈本体価格〉10,000円（税込）10,800円

［ オバジダーマパワーX ］

ステムリフトクリーム

この商品と一緒に売れています！

卵角膜×Ⅲ型コラーゲンの実力派。「慢性的な疲れ」もサポート！

アルマード
Ⅲ型サプリメント 美・肝・動
70粒〈本体価格〉5,800円（税込）6,264円

ノンシリコンなのになめらか髪。「朝のまとまりが違う！」

クラシエ
ココンシュペール インナーコンフォート
シャンプー スリーク&リッチ
500ml〈本体価格〉1,505円（税込）1,625円

洗い流さないトリートメントでカラーや白髪染めを繰り返す髪に潤いを

ロレアル
エルセーヴ エクストラオーディナリー
オイルリッチフィニッシュ
100ml〈本体価格〉1,900円（税込）2,052円

この商品と一緒に売れています！

コスパ×実力で大ヒット継続中！これにラ・ロッシュポゼのBBを組み合わせて使うママが多数！

全薬工業
アルージェ モイスチャー ミストローションⅡ（しっとり）
150ml〈本体価格〉2,300円（税込）2,484円

成分は「水」と「カリ石けん素地」の2つだけ。このシンプルさはシャボン玉石けんならでは

シャボン玉石けん 手洗いせっけんバブルガード
300ml〈本体価格〉600円（税込）648円

洗濯洗剤による衣類の刺激からお肌を守ってくれます

シャボン玉石けん
シャボン玉スノール 液体タイプ
1000ml〈本体価格〉919円（税込）992円

［ ラ・ロッシュ・ポゼ ］

UVイデア XL プロテクションBB 02 ナチュラル

購入理由は…

子育てママの時短！ みんなで使える！

UV対策×下地×ファンデ
スッと伸びるのせやすさも！

皮膚科も取り扱う「ラ・ロッシュポゼ」
子どもがママの顔に触れても安心

ラロッシュポゼ
UVイデア XL プロテクションBB 02 ナチュラル
〈本体価格〉3,400円（税込）3,672円

新商品登場

エイジングケア保湿美容液

秋冬の保湿に投入したい1本。もっちりハリ肌な使用感

ラロッシュポゼ
ヒアル B5
クリーミーエッセンス
40ml〈本体価格〉4,300円
（税込）4,644円

購入理由は…

美意識高く、毎日のキレイを追求！

「与える」ではなく「うみ出す」
カラダを内側からケア

コラーゲン、ヒアルロン酸を内側から。
「昨日と違う」を毎日感じたい方へおススメしたい
プレミアムな美容サプリ

大木製薬 デルマージュボーテ
120粒〈本体価格〉9,000円（税込）9,720円

［ デルマージュ ボーテ ］

この商品と一緒に売れています！

美肌マスターの間では言わずと知れた大定番、リピート率もバツグンです。勝負日の前夜に1本！

アルマード
Ⅲ型ビューティードリンク
50ml〈本体価格〉350円（税込）378円

内側から透明感を引き出す化粧水。乾燥が気になったら即投入、使用感もしっとりとリッチです

全薬工業
ジュレリッチ ブライト&バウンシングローション（モイストタイプ）
120ml〈本体価格〉4,700円（税込）5,076円

「結果が出にくくなった大人」向けカロリミット。脂肪を代謝する力をサポート！食欲の秋に必須です

ファンケル 大人のカロリミット
30日分〈本体価格〉2,593円（税込）2,800円

ドラッグストアで買える 時短アイテム 集めてみました！

Time is Money

アメリカ生まれの時短ヘアブラシ！

効果を発揮 ロングでもショートでも

ブラシの隙間から風が抜けるので速く髪を乾かせます

ネイチャーラボ
ウェットブラシ クイックドライ
〈本体価格〉2,800円（税込）3,024円

適度な硬さのピンが頭皮に届き、髪の根元からしっかり髪の流れを整えます

リトル ディタングラー
〈本体価格〉1,200円（税込）1,296円

もつれた長い髪や濡れた髪をスピーディーに指通りの良い髪に整えられます

パドルブラシ
〈本体価格〉1,800円（税込）1,944円

CMでお馴染み！ リアルガチで速乾です

濡れてくっつく髪を引き離して、1本1本を乾かしやすく。ドライヤー時間20%短縮

シャンプー　コンディショナー

エッセンシャルスマートブロードライ
〈本体価格〉各659円（税込）711円

（メイクの時短）

メイクの上からおさえるだけ

汗、皮脂だけをすっと落しながらもメイクはキープ

花王
ビオレメイクの上から リフレッシュシート
12枚〈本体価格〉299円（税込）322円

朝、60秒のスキンケア

朝専用マスク。寝起きにはるだけ、洗顔、スキンケア、保湿下地まで

B&Cラボラトリーズ
サボリーノ 目ざまシート
32枚〈本体価格〉1,300円（税込）1,404円

髪の毛・ホコリもさっぱり

手にはめてカーペットをこするだけなので、お子様と一緒に楽しくお掃除できます♪

花王 **クイックル布・カーペットウエットシート**
4枚入〈本体価格〉269円（税込）290円

（お風呂の時短）

ぬれた肌にぬるだけ

お風呂から上がる前に、濡れた肌に使えるボディミルク

花王 **ビオレuお風呂で使う うるおいミルク**
300ml〈本体価格〉649円（税込）700円

化粧水超え！オールインワン

1品4機能。「化粧水、乳液、マスク、美容液」、洗顔後はこれ1品でOK。ハーバルローズの優しい香り

資生堂
アクアレーベルスペシャルジュレ
160ml〈本体価格〉1,480円（税込）1,598円

（家事の時短）

スポンジいらずの洗浄力

スポンジいらずでスプレーして流すだけ。スポンジが届かなかった溝、隙間も簡単洗浄

花王
キュキュット CLEAR泡スプレー
300ml〈本体価格〉299円（税込）322円

多めに炊いてすぐ冷凍！

冷凍、解凍、温め、茶碗としても使えます。移し替の必要がなく、洗い物も減らせます

旭化成ホームプロダクツ
ZIPコンテナー ごはん保存容器一膳用
2個入〈本体価格〉299円（税込）322円

フライパンを汚さない！

フライパンを汚さないので、めんどうなフライパンの洗浄が必要ありません

旭化成ホームプロダクツ
クックパーフライパン用ホイル
25cm×3m〈本体価格〉179円（税込）193円

解凍いらず！

凍ったまま入れるだけで、解凍しても水っぽくならず、素材の持ち味、食感がそのまま

ニッスイ
3種の和惣菜
3種×2個〈本体価格〉199円（税込）214円

水ぎわの汚れ対策！

流すたびに汚れ付着防止効果で水際のきれいを保つ。定期的な掃除の手間が省けます

小林製薬
ブルーレット かんたんスタンピー
14g〈本体価格〉299円（税込）322円

動画配信中！

あなたはどっち派！？
効能のドラッグストア派 or お手軽のコンビニ派
栄養ドリンク徹底比較！

ドラッグストアとコンビニでは、栄養ドリンクの内容に違いがあることをご存知ですか？コンビニではお手軽に栄養ドリンクを買うことができますが、実は医薬品ではありません…。そこでドラッグストアの栄養ドリンクとの違いを比較してみました！

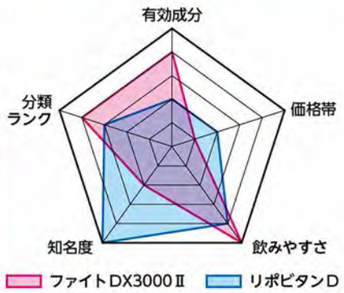
効能 ドラッグストア派 ／ 疲れた時のドリンク ／ お手軽 コンビニ派

ファイト DX3000Ⅱ

タウリンをリポビタンDの3倍の3000mgを配合。肉体疲労時、病中病後の体力低下時のビタミン補給におすすめ。飲みやすいりんご味

廣貫堂
100ml〈本体価格〉109円（税込）117円

第3類医薬品



指定医薬部外品

リポビタンD

タウリン1000mg配合。体力、身体抵抗力又は集中力の維持・改善、疲労の回復・予防などに。日本初の栄養ドリンクで知名度は抜群！

大正製薬

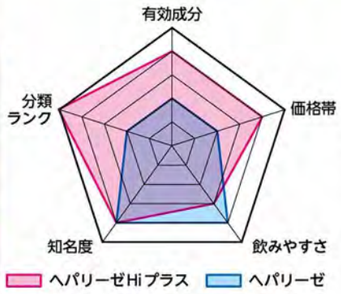
効能 ドラッグストア派 ／ お酒を飲むときのドリンク ／ お手軽 コンビニ派

ヘパリーゼHiプラス

肝臓水解物200mg。アルコール分解酵素の働きをサポートするタウリンや、アルコールから肝臓を保護する働きを持つローヤルゼリーも配合

ゼリア新薬
50ml〈本体価格〉459円（税込）495円

第2類医薬品



清涼飲料水

ヘパリーゼW

分類は食品にあたる為、効能効果の記載はありません。薬事法上、成分は大幅に省略されているので、疲れを残したくない時は上位商品の購入がおすすめ。ジュースのような飲みやすさ

ゼリア新薬

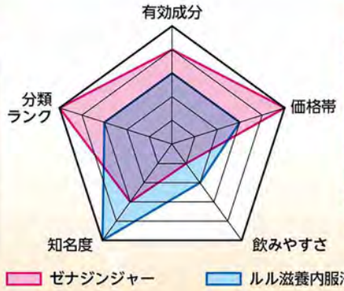
効能 ドラッグストア派 ／ 風邪かな？と思った時のドリンク ／ お手軽 コンビニ派

ゼナ ジンジャー

風邪薬"パブロン"の大正製薬から発売の栄養ドリンク。タウリン500mg配合で体力面をサポート。ノンカフェインなので寝る前でも安心

大正製薬
50ml〈本体価格〉839円（税込）906円

第2類医薬品



指定医薬部外品

ルル 滋養内服液

風邪薬"ルル"ブランドの栄養ドリンク。医薬品ではありません。体がだるい時の栄養補給・滋養強壮に効果的な生薬とビタミンB群を配合したドリンク剤

第一三共ヘルスケア

※分類ランクは第2類医薬品、第3類医薬品、医薬部外品、清涼飲料水の順で掲載しています。

お車の中で、お薬の準備を待つことができます！

39薬局ドライブイン

サンキュー薬局では、お車に乗ったまま、「お薬の受取り」、「お支払」を行うことができます。

サンキュー薬局 戸ノ上店 ドライブイン対応

営業時間
月・火・木・金 8:30～18:00
水・土 8:30～13:00

定休日
日曜日・祝日

tel.093-382-5739
北九州市門司区大里戸ノ上1-16-7 FAX.093-382-5740

サンキュードラッグ 彦島中央薬局 ドライブイン対応

営業時間
9:00～18:00
土曜 9:00～13:00

定休日
日曜日・祝日

tel.083-261-5239
山口県下関市彦島本村町7-3-9 FAX.083-261-5240

サンキュードラッグ コスパ相生薬局 ドライブスルー対応

営業時間
9:00～18:00
土曜 9:00～13:00

定休日
日曜日・祝日

tel.093-631-0239
北九州市八幡西区鉄竜1-3-1 FAX.093-631-0266

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 コスパ相生店

お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消

運動&ヘルシーレシピ 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！

運動の秋にこそウォーキングをしましょう！

ウォーキング入門3回目となる今回は、正しい歩き方について紹介します。

歩く時は、膝を伸ばしてかかとから着地することを意識すると、自然に歩幅も広がり、美しい歩行姿勢で歩くことができます。もし膝が曲がったままだと、足裏全体で着地することになり、歩幅も狭くなってしまいます。

足裏を上手に使ってローリングしながら歩く

すねの筋肉を使って、滑らかにかかとからつま先へ、足の裏を丸く転がすように重心を移しながら前へ進みます。足の裏で地面をしっかりつかむイメージで行うのがポイントです。つま先で踏み込んで親指の腹で蹴ると、その反発力で腰が前方へ押し出されます。すると、歩幅がさらに広がり、背筋が伸びてお尻もキュッと引き締まります。

一番体に負担がないのは、まっすぐ立った時の姿勢をキープした歩き方です。両足のかかとが握りこぶし1つ分、つま先は2つ分の開きを意識しながら、左右それぞれの直線上に足を運んでいきましょう。時間がかかると思いますが、ゆっくり慣れていきましょう。

足の裏を丸く転がすイメージで歩く

食欲の秋…つい食べ過ぎちゃう人におすすめの低カロリー・レシピ

低カロリーなだけじゃダメ、必要な栄養をしっかり補うのもダイエット成功のカギ。オムライスは野菜、きのこ類でボリューム感を出しつつ、ビタミンや食物繊維もしっかり摂れます。ティラミスは豆腐を使うことで一般的なティラミスより約200キロカロリーも抑えられます。。豆腐の匂い消しにレモン汁を入れるのがポイント。糖質やカロリーを抑えた「マンナンヒカリ」やノンカロリーの甘味料もぜひお試しください。

オムライス

一食分 316 kcal

材料（4人分）

マンナンヒカリ……1包(75g)
米……1合　玉ねぎ…1/2個
にんじん…1/3本　ピーマン…1個
しめじ…1/2袋　えのき…1/2袋
鶏むね肉(皮なし)…1/2枚(100g)
卵……4個　油……少々

調味料
- ベジタブルリッチ(ケチャップ)……大さじ6
- 塩こしょう…少々
- 固形コンソメ…1個

ソース
- ベジタブルリッチ(ケチャップ)……大さじ4

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。しめじ、えのきは石づきをとり、2~3cm程度に切る。
2. 米、マンナンヒカリ、調味料を炊飯器に入れる。水は調味料分を控えて少なめに。最後に、切った具材を加えてかき混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
3. 温めたフライパンに油をしき、卵を薄く焼く。
4. 炊き上がったケチャップライスをかき混ぜ、お皿に盛る。
5. 薄焼き卵をのせ、ソースをかけて完成。

お豆腐ティラミス

一食分 125 kcal

材料（4人分）

絹ごし豆腐……100g
クリームチーズ……100g
素焼きアーモンド……10粒
Lスイート カロリーゼロ…大さじ1
レモン汁……少々
ピュアココア……お好みで

作り方

1. 豆腐の水分をキッチンペーパーで切っておく。素焼きアーモンドは細かく砕く。
2. クリームチーズと絹ごし豆腐を泡立て器で混ぜる。
3. Lスイートとレモン汁を加え、ダマがなくなるまで混ぜる。カップの底に砕いたアーモンドをしき、生地を流し込む。
4. 冷蔵庫で冷やし、ピュアココアでデコレーションしたら出来上がり。

Lスイート カロリーゼロ
甘さは砂糖の3倍、カロリーはゼロ!
130g（本体価格）479円（税込）517円

マンナンヒカリ スティックタイプ
普通のご飯と比べて糖質・カロリー33%カットで食物繊維は10倍!
75g×7本
（本体価格）859円（税込）927円

ベジタブルリッチ
大さじ1杯で緑黄色野菜50g分!
485g
（本体価格）179円（税込）193円

企業訪問

創業100余年 〝甘口〟にこだわり続ける「ヤマニ醤油」の醤油蔵を訪ねて

甘口、辛口、薄口、さしみ醤油…。醤油にもいろいろありますが、一世紀以上に渡り一貫して〝甘口〟にこだわって醤油を造ってきたのが、ヤマニ醤油。醸造蔵兼店舗からは、思わず「ご飯くださ〜い」と言いたくなるような芳ばしい醤油の香りが漂ってきます。この味を守り続けて55年という三代目社長の岩田正彦さんにお話を伺いました。

右から、万能甘口醤油「吟上」、旨みの強い「うまくち」、肉料理にも合う「さしみ醤油」

昔も今も変わらない スッキリした甘さ

「ガラガラガラッ」風情あふれる玄関の引き戸を開けると、さまざまな種類の醤油がズラリ。ヤマニ醤油は、製造はもちろん店頭で小売販売も行なう、地域と共に歩んできた町の醤油屋さんです。

聞けば、その歴史はちょっとユニーク。もともと岡山の倉敷で江戸時代から続く廻船問屋を営んでいたのですが、造り酒屋へ転向。さらに明治時代に岩田さんのおじいさんが門司へ移住し、当時、遊郭や芝居小屋が建ち並ぶ賑やかな繁華街だったこの地で醤油の醸造を始めたのだとか。「正確な創業ははっきりしないのですが、私の父が大正4年生まれなので、後からそこらへんを創業年にしたらしいですよ」と岩田さんは大らかに笑います。

門司港レトロタウンから車で10分ほどのヤマニ醤油。引き戸を開けると、ホッとする懐しさ

醤油造り55年、三代目社長の岩田正彦さん

ヤマニ醤油の最大の特徴は、甘口醤油をメインで造っていること。後味が爽やかな「スッキリした甘さ」に徹底的にこだわり、岩田さんのお父さんをはじめ当時の蔵人さんたちが試行錯誤を重ねて作り上げたレシピを今も受け継いでいるのだとか。

ポイントは塩分。塩分が多過ぎると塩辛くなり、少ないとカビが生えてしまうこともあり、その加減が難しいのだそうです。

手間ひまかけて造られる まろやかな味わい

ところで、みなさんは醤油がどのようにしてできるかご存知ですか? まず基本の原料は大豆、小麦、塩、水。大豆と小麦に麹菌を加えて麹を作り、麹に塩水を混ぜて、もろみを作ります。これをじっくり熟成させた後に絞った液体が生揚(きあ)げと呼ばれる生の醤油。この生揚げに甘味料などをブレンドし、火入れ(加熱)をして瓶につめて完成です。

昔はこの全行程を各醸造所で行なっていましたが、福岡県では約50年ほど前から福岡県醤油醸造協同組合が県内の醤油の生揚げの製造を一括して行うようになり、いま福岡県下に100軒ほどある醤油醸造所は全て同組合から生揚げを仕入れているのだそう。つまり、福岡県産の「醤油のモト」は全て同じ工場で造られているというのだから、びっくりですよね。

この生揚げに各社工夫を凝らしたブレンドを加えることで、それぞれに個性的な醤油に仕上げていくわけです。岩田さんの案内で工場内に入ると、ちょうどブレンドの真っ最中。「ザザーッ、ザザーッ」オールで水をかくような音を立てながら、大きな桶の中の液体を、えぶり棒と呼ばれる先がT字型になった長い竹の棒でかき混ぜているところでした。100回ほど混ぜては30分休ませ、混ぜては休ませを7〜8回繰り返しながら、比重の違う原料を均等に混ぜ込んでいきます。これを火入れ桶に移して表面温度を87度まで加熱、殺菌。さらに澄まし桶で4週間ほど寝かせて、ようやく完成です。

「火入れしたばかりの醤油は味がゴツゴツした感じです。澄まし桶に置いている間に余計なものが下に沈んで、まろやかな味になるんですよ」と岩田さん。なるほど、マイルドでやさしい味わいに仕上がっています。

「そう、この味だよね」の声を聞きたくて

「醤油は調味料ですが、嗜好品の性格もあると思うんです。嫁ぎ先や転勤先でも醤油は変えられない、これじゃなきゃダメという方は多いはず。醤油は地域に根付き、世代を超えて受け継がれてきたんですよ」と岩田さん。

しかし一方では、お母さんが子供に家庭の味を伝えるという文化も廃れてきており、ソースやたれなど調味料の多様化や魚離れなど、食文化の変化によって醤油の消費量も減ってきているとか。

「醤油を取り巻く状況は厳しいかもしれませんが」と岩田さんは静かに、しかし、しっかりとした口調で話してくれました。

「うちの醤油を愛してファンになってくださるお客様がいらっしゃる限り、変わらぬ味を作り続けていかなければと思いますね。『そう、この味だよね』って食べていただけたら、それがいちばん! そんな方を一人でも増やしていければいいと思っています」。

最後に醤油の保存法についてひとこと。醤油は常温保存できますが、あまり時間が経つと、熱や光によって色が濃くなり風味も落ちてしまいますので、冷蔵庫保存がおすすめですよ。

運び込まれた生揚げはタンクに移され、味つけや火入れを行なって、独自の味わいに仕上がる

かき混ぜながら、大きな桶の中の生揚げに原料を溶かし込んでいく作業はかなりの力仕事

火入れ後は、澄まし桶に4週間ほど静かに置くことで、カドが取れ、まろやかな味わいになる

澄まし桶の底に溜まった濁りや沈殿物などを取り除くことで、雑味のない、香り豊かな醤油に

吟上(1L)
うまくち醤油(1L) 2本セット
10名様にプレゼント
ドラポン!からご応募ください!
応募締切:10月31日(水)
● 当選者の10名様には 11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。

ママのお悩みズバッと解決！ 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。
離乳食の相談や身長・体重のことなど、様々な質問に栄養士・幼児食アドバイザーがお答えしています。

サンキュードラッグ
管理栄養士・幼児食アドバイザー
廣川 恵子

2018 10月

月	火	水	木	金	土	日
高須 10～14	新下関 10～15 完全予約制	中井 13～16 時間変更 しています	長府 10～16	筒井町 13～16	6	7
8	明介台 13～16	10	ハローパーク 大手町 13:30 ～16:00	新柳野 10～16	13	14
平野 13～16	新下関 10～15 完全予約制	竹ヶ丘 10～13	18	勝山中央 10～15	20	21
一枝 11～16	大畠 13～16	富野 10～14 コスパ 相生 13～16	社ノ木 10～15	上田町 13～16	27	28
穴生 13～16	30	31				

2018 11月

月	火	水	木	金	土	日
			長府 10～16	筒井町 13～16	3	4
高須 10～14	新下関 10～15 完全予約制	中井 13～16 時間変更 しています	ハローパーク 大手町 13:30 ～16:00	新柳野 10～16	10	11
平野 13～16	明介台 13～16	14	15	勝山中央 10～15	17	18
一枝 11～16	新下関 10～15 完全予約制	竹ヶ丘 10～13	社ノ木 10～15	23	24	25
穴生 13～16	大畠 13～16	富野 10～14 コスパ 相生 13～16	29	上田町 13～16		

無料育児相談会 随時開催中!!

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

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！

サンキュードラッグ 育児相談会 検索

紬 TSUMUGIDO サンキュー漢方 つむぎ堂

初めての漢方 体験者インタビュー file.4

ダイエットで怖いのがリバウンド。今回の女性も自己流ダイエットによるリバウンドに悩んでいたとき、店頭で「漢方ダイエット」を知り、つむぎ堂を訪ねてくださいました。開始約３カ月で目標のマイナス８kgを達成！現在までの５カ月間の経過をご紹介します。

北九州市小倉南区在住
斉藤里美さん（仮） 59歳女性

ゆっくりキレイにやせてキープ

リバウンドの自己嫌悪から一転！漢方ダイエットで現在マイナス 10.7kg

初めての漢方ダイエット、ガマンしたことやつらいことはありましたか？

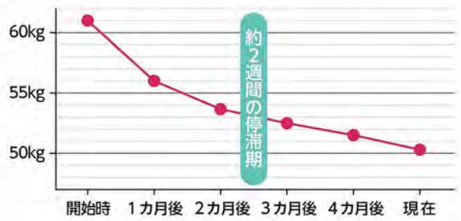
✓ 初相談～3カ月

最初の3日間は正直、空腹感がすごかったです。私の漢方ダイエットは、漢方の「煎じ薬」と、脂肪を溜め込みにくくサポートする「漢美爽水」で体質改善を行いながら、1日1～2食をダイエット食（スープ）に置き換えるという方法です。

やる気のあるうちが勝負！と心を決めて、開始10日間は朝・晩の2食をスープに置き換え、間食もゼロに。このときの空腹感には我ながらよくうち勝ったと思います。

結果がすぐ数字に出たのも励みになりました。開始1カ月でマイナス5kg、目標体重を53kgに設定していましたが3カ月足らずで達成できました。「三大栄養素と野菜は大事」という八田相談員（つむぎ堂）のアドバイスにそって、食事は量だけでなく栄養バランスも心掛けました。

□ 体重の推移 59歳 女性 身長157cm/ダイエット開始時61kg



停滞期はどんなことを心掛けましたか？

✓ 停滞期～現在

ダイエット開始から2カ月半が過ぎた頃、パタッと体重が落ちなくなりました。それまで順調に減ってきていただけにショックで…。そんなとき八田相談員に言われたのは、「停滞期はやせた今の体重を体に覚えさせる大事な時期。良いダイエットをしている証拠です。これを過ぎたらまた順調に落ちますよ」という言葉。しばらくすると本当にまた体重が落ち始めて、ついに50kg台になりました。

順調にやせると欲が出るもので、今は48kgを目標体重にダイエットを続けています。自己流のダイエットをしていた頃は目標体重を達成しても肌が荒れたり、髪がパサついたり…。でも今回はお肌も髪も前よりつやがある感じ。

食事のバランスや運動を取り入れながらゆっくりやせられたので、今はリバウンドも怖くありません。

漢方相談員からひと言！

担当 一枝店 八田 由紀子

毎日の食事内容などダイエットの経過をしっかり記録してくださる斉藤さん。目標の50kg台を達成した日の「ひと言日記」には花丸をつけておられ、ご自分の努力を真正面から祝福する前向きな明るさとそれまでの頑張りを思い出し、私も涙が出るほど嬉しかったです。これからも一緒にがんばりましょうね！

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 月火木金 9:00～18:00 水土 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 一枝店 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

正しく選べていますか？
大人用おむつが選びやすくなりました！

このバッジが目印です！

店頭でココをご確認ください！

値札で一目瞭然！

ユニチャーム
ライフリー ズレずに安心
紙パンツ用尿とりパッド

形状	夜用尿とりパッド
吸収	排尿4回分
サイズ	巾18cm×長さ51cm
性別	男女兼用

夜用　20枚
税抜 **839円**
（税込906円）
4903111916443

ご自宅まで配送いたします！
帰りは手ぶらでラクラク♪ 手ぶらでサンキュー

毎月 15・16・17日はお得な3日間
65歳以上のマリカカード会員様
通常一箱 500円（税抜） ▶ **250円**

宅配サービスもご用意しています！

管理栄養士 ヘルスケアアドバイザー・ライフリーカウンセラー 中村 彩夏（なかむら あやか）

ハーレー先生の ペットのしあわせ 情報局

災害時のお話
ペットの避難準備はできていますか？

みなさんこんにちは。

平成30年7月西日本豪雨に被災された方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

今回はわんちゃん、ねこちゃんの災害時の避難に関してお伝えさせてください。皆さん、ペットの同行避難という言葉をご存知でしょうか？ ペットとの緊急避難に関してのガイドラインが環境省のHPからダウンロードが可能です。ぜひ一度見てください。

避難所にはペットのスペースを作る義務はありません。また、ペットアレルギーの方がいる場合もあり、どこの避難所でも一緒に中に入れるわけではありません。

通常別のスペースになることが一般的で、家と同じようなフリースペースなどは到底望めません。避難所ではかなり空間が限られていて、そういった状況に対応するために普段からクレートトレーニングをしておきましょう。

また、ゲージでの生活がある程度できるようにも準備しておいてください。状況によってはお薬が手に入れにくくなることも考えられます。慢性心不全の薬など、欠かせないものは少し余裕をもって準備しておいてください。環境が悪くノミやダニが発生することもあります。予防薬や手袋、ペットシーツ、マナーパンツなどもあったほうがよいでしょう。

獣医師会などでペットの預かりを行う場合もあります。九州では災害時動物救援センターも創設されています。生活再建のためにご活用ください。

クレートトレーニング

［取材協力］

ハーレー動物病院

ハーレー動物病院は「我が子をみる心」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

お手入れカンタン！
閉めきったお部屋でもニオわない

猫用システムトイレ

約1ヶ月交換不要の「消臭サンド」はオシッコをすばやく下層に通過させるので、表面はいつもサラサラで清潔！

ユニチャーム
デオトイレ本体セット（本体価格）1,399円（税込）1,510円
本体セットフード付（本体価格）1,599円（税込）1,726円

お出かけ・お部屋での
マーキングやそそうに安心！

犬用マナーウェア

旅行やドライブ、お散歩・お留守番に。洋服感覚のおしゃれなデザイン。やわらか通気シートで、ムレを防いでお肌さらさら。

ユニチャーム マナーウェア（男の子用・女の子用）
（本体価格）各1,799円（税込）各1,942円