

# 読む 救急箱

サンキュードラッグ・マガジン  
Magazine

D 39  
DRUG

皆様の  
サポート係に  
なります。

2019  
春号

¥0  
ご自由にお持ちください。  
Take Free

アンケートに答えて  
お買い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!

早期受診で改善が早まる可能性も  
**5歳以降の「夜尿症」**  
受診で心の負担を軽減

特集1 海辺 山に! レジャーに!  
**春のUV対策** 今年は絶対  
焼きたくない!

特集2 キレイに暮らせば運気も上昇! 新時代×新商品の  
**風水師**  
秋吉ひとは先生の**運気アップ法**

お詫びモデル募集!  
下関市北九州市近郊での撮影となります

お客様  
表紙モデル専集中

Dラボン!からご応募できます!

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。

お詫びモデル募集のお子さま全員のご氏名・年齢と生年月日および、保護者のご氏名、ご連絡先の住所・電話番号をご記入の上、下記の窓口からご応募ください。

Tel 080-0825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)

お詫びしたい内容などはお書きください。また、迷惑行為はお断りの上のご連絡のほどを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 4月1日発行

電話番号 093-341-3111 (代)

〒801-0825 北九州市門司区黒川西3丁目1番13号

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薬局専門店は除きます。

## 社長コラム

この春、ドラボン!がアプリになります!

ドラボン!がアプリになることで、

①入会手続きがカンタン! ②利用時のログインが不要といったメリットに加え、様々な機能が追加になります。

調剤御利用時には電子お薬手帳(日本中の医療機関・薬局で役立ちます)や処方箋送信アプリ(前もって送れば待ち時間短縮)などが、ドラボン!アプリと連携します。

ドラッグストアでの予約販売機能も充実~既定品の予約はドラボン!から優先的に行えます。この機能を利用して、近日中に新しい買い方が始まります。ドラッグストアには「ちょっと恥ずかしい」商品がたくさんあります。

ドラボン!で商品の案内をじっくり読んでドラボン!で申し込むと、手元に商品引換券が送られます。お店では、中身が何だかわからない形で商品を受け取ることができます。この他にも、コンテンツに漫画が入ったり、画像が増えて見やすくなったり~この機会に是非アプリ版ドラボン!をお試しください!

(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

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。 5/31(金)まで

※ご応募はお一人様1回に限ります。また当選者の端末は端末をもつ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
- スマイルクラブ
- 漢方つむぎ堂
- UV対策特集
- 訪問栄養指導
- 育児相談会
- 新時代の新商品特集
- 薬剤師にきました
- ペット情報局

### ■ 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
- 見たい
- どちらでもない

### ■ ご利用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。



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

>



あなたはどっちの無添加派?



シャボン玉浴用  
100g・136円(税込) 100g×3個409円(税込)



純植物性シャボン玉浴用  
100g・136円(税込) 100g×3個409円(税込)

植物油100%  
ふわふわとした綿やかな泡

植物油100%  
純植物性

シャボン玉石けん

植物油100%  
お肌な体ときれいな水を守る。

シャボン玉けん公式Facebookページ

facebook.com/shabondamasoap

本社:福岡県北九州市若松区南二島 2-23-1 TEL/093-791-4800

お客様各位

北九州ホームレス自立支援基金のご報告

大切なお客様より届けました金額

□ 献金期間 H30年11月10日~H31年2月8日まで

高金額 ..... 194,088円

同社上乗せ金額 ..... 194,088円

今後のNPO法人、海援(日 北九州ホームレス支援機構)への寄付金額

寄付金額 ..... 388,176円

(お詫びからの寄付金額と同額を上乗せにより贈り)

累計金額

寄付金額 ..... お詫び404,475,726円

(お詫びからの寄付金額は、3ヶ月に一回お詫び寄付・配布しております)

お詫びからの多くのご厚意に対しまして心より感謝申し上げます。弊社では、今後も貢献活動を継続して参りますので、お客様には引き続きお力添えおねがい申します。

※これまでと同じメールアドレスとパスワードでログインでき、以前でご登録などのお手数は不要です。

また、これまでお申込み中のサンプルチャレンジキャンペーンもそのまま引き継ぎ可能です。

ドラボン!  
アプリ 4月配信開始!!



お得な情報を見逃さない!  
通知機能がついて  
ドラボン!が  
アプリになりました!

ダウンロードは  
こちらから



Available on the  
App Store

Google Play

\*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。  
(次号の発刊は7月上旬の予定です)

## 早期受診で改善が早まる可能性も



# 5歳以降の「夜尿症」受診で心の負担を軽減

5歳で5人に1人、10歳でも20人に1人に症状がみられる夜尿症。布団の後始末をする親も大変ですが、子どもの心の負担も少なくありません。夜尿症は本人の意思に関係なく、ホルモンの分泌や膀胱(ぼうじやく)機能の発達がまだ未熟なために引き起こされる症状です。

今回は、子どもの夜尿症について、一枝クリニック小児科の江島多幸先生にお話を伺いました。

**Q おねしょと夜尿症の違いは何ですか？**

**A** 5歳を過ぎても、夜尿が月に1回以上、それが3ヶ月以上続く場合を「夜尿症」と診断します。5歳の線引きには夜尿症の原因が関係しています。主な原因は次の通りです。

- ① 抗利尿ホルモンの分泌不足
- ② 膀胱機能の未発達
- ③ 睡眠障害

る子も約20%程度います。

生活指導で改善がみられない場合はお薬を処方します。内服薬は1日1回

の服用です。治療法にはもう一つ、アラーム療法という方法もあります。子どものパンツにセンサーを付け、夜尿を感じるとセンサーが反応して大きなアラーム音が鳴るもので、親が子どもを起こしてトイレに連れて行くという方法です。改善率は70~80%が高いのですが、夜尿は

朝が多く、明け方に突然のアラーム音

ものではありません。だからこそ、学校の宿泊行事などに備えて早めの治療開始をおすすめします。

**Q 学校行事でお泊まりがあります。どうすればいいでしょうか？**

**A** まずは担任の先生に夜尿症があることを相談しましょう。親は「高学年になつておねしょなんて…」と心

- ④ 心理的ストレス
- ⑤ AHDHなど発達障害の影響
- ⑥ 膀胱や腎臓の器質的障害

子どもの夜尿症は①や②を原因とする場合が多いのですが、①は夜間の尿量を少なくする「抗利尿ホルモン」、②は尿を溜めておく「膀胱」が関係しています。こうした排尿に関わる機能が発達、安定していくのが5歳頃なのです。言い換えると、「5歳未満のおねしょはあまり神経質にならなくても大丈夫です。

で起されると、子どもの睡眠の質が低下したり、親の方も生活のリズムを崩してしまう可能性があります。治療法は医師とよく相談して検討しましょう。

**Q 治療をせず放っておくと、からだに悪影響はあるりますか？**

**A** 夜尿症がからだに悪影響を及ぼすことはありません。よく「おねしょはそのうち治る」といいますが、実際ほとんどの場合、大人になれば症状が出なくなります。ただ、心配なのは子どもたちも夜尿があると、それが原因で自分に自信が持てず、学校生活や心に影響を与える可能性も考えられます。からだの成長と共に症状が出てなくなる夜尿症ですが、治るまでの期間を比べると、治療を受けた方が2~3倍も治療が高いことが報告されています。

夜尿症の治療は、水分の摂り方や食生活といった基本的な生活指導から始めることが多い、「体の冷え」や「便秘」など生活習慣の改善で夜尿症がなくなっています。

夜尿症の治療は、水分の摂り方や食生活といった基本的な生活指導から始めることが多い、「体の冷え」や「便秘」など生活習慣の改善で夜尿症がなくなっています。

**A** クリニックによって多少の違いはありますが、最初の診察では親と子ども本人への問診、尿検査、レントゲン検査、血液検査、エコー検査などを

**Q 夜尿症の検査や治療はどうな方法で行うのですか？**

あります。ただし、尿検査は親と子ども本人への問診、尿検査、レントゲン検査、血液検査、エコー検査などを

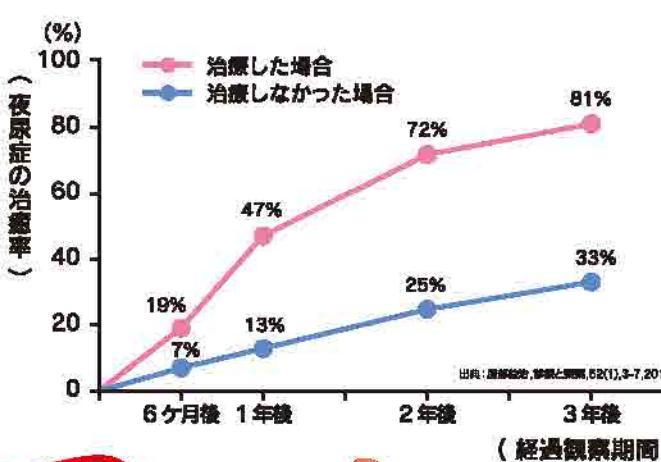
行います。

治療開始から治るまでの期間の目安は

1年後の治療率が約47%、2年後が約

72%、3年後が約81%。個人差はありま

すが、治療を始めですぐに結果が現れる



入場無料

### 健康セミナーのお知らせ

#### 早期受診で改善が早まる可能性も 夜尿症について

夜尿症ってなに？おねしょとどう違う？  
原因や対策・対応について江島先生が詳しく解説します

**日時** 2019年5月18日(土)14:00開演(予定)  
**場所** ウエルとばた12階会議室(121・122会議室)  
 北九州市戸畠区汐井町1-6  
**定員** 70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 tel.080-9422-7337まで  
 健康セミナー事務局 お問い合わせ受付時間：平日(月～金)9:00～17:00

### 夜尿を減らすための生活改善

夜尿症治療の基本となる重要なステップです。

- 規則正しい生活をする
- 水分のとり方に気をつける
- 塩分を控える
- 便秘に気をつける
- 寝る前にトイレにいく
- 寝ているときの寒さ(冷え)から守る
- 夜中、無理にトイレに起こさない

### お話し

#### 江島 多幸 先生

[主な勤務先] 九州大学病院小児科医局、九州医師センター、鹿児島市立病院小児科、福岡市立こども病院腎疾患科、北九州市立医療センター小児科、平成29年6月より一枝クリニック小児科医として勤務

[資格] 小児科専門医

[所属学会] 日本小児科学会、日本小児腎臓病学会、日本腎臓病学会、日本夜尿症学会

#### 一枝クリニック 小児科

北九州市戸畠区一枝2丁目3-26 ☎093-616-2812



海に！

山やピクニック、ドライブなどのシーンで  
さっと取り出せて使えます！

レジャーに！

普段使いはもちろん！

海に！山に！  
レジャーに！

紫外線対策の準備はできていますか？  
今回は、絶対焼きたくない皆さんに、  
私たちビューティーアドバイザーも  
注目しているUVケアの定番商品と、  
この春の新商品をご紹介します！  
早めの対策で美しい肌を守りましょう！

LET'S CHALLENGE！

春のUV対策！

早めの対策！今年は絶対焼かないぞ！

阪急百貨店 奈未



汗をかいた後、海・プールから  
あがつすぐの  
ねれた肌の上からもOK！

SPF50+・PA++++

CoSei  
サンカット  
RパーカクトUV  
ジェル  
100g (本体価格) 739円 (税込) 798円

資生堂  
アネッサパーカクトUV  
スキンケアミルク  
60ml (本体価格) 2,480円 (税込) 2,678円

CoSei  
サンカット  
RパーカクトUV  
スプレー  
60g (本体価格) 739円 (税込) 798円

資生堂  
サンメディック  
薬用BBプロテクトナチュラル  
30ml (本体価格) 2,000円 (税込) 2,160円

SPF50+・PA++++

SPF50+・PA++++



お肌のうるおいを保ちます



毎日のお散歩用 SPF21  
30g (本体価格) 499円 (税込) 536円  
水遊びやレジャー用 SPF35  
30g (本体価格) 599円 (税込) 646円

お子様のケアも  
お忘れなく！

特に日に当たる日はこれ！

スペシャルケア  
内側から！

着やスポーツ、レジャーなど  
特に日に当たる時におすすめの  
サプリタイプの新しい美容習慣！



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

日焼け止め一日拿は当然！  
そんな方におすすめの  
飲む美容習慣

普段使いはもちろん！

海に！山に！  
レジャーに！

LET'S CHALLENGE！

春のUV対策！

早めの対策！今年は絶対焼かないぞ！

普段使いに！

普段使いに！



SPF50+・PA++++

SPF50+・PA++++

SPF50+・PA++++

SPF50+・PA++++

花王 アスリズム  
ビオレUVアスリズムスキンプロテクトミルク  
65ml  
ビオレUVアスリズムスキンプロテクトエッセンス 70g

SPF50+・PA++++

SPF50+・PA++++

メイクの上からOK！

普段使いに！



SPF50+・PA++++

黒龍堂 メイクの上からミスト  
プライバシーUVフェイスミスト  
40ml (本体価格) 1,000円 (税込) 1,080円



SPF50+・PA++++

花王 化粧下地UV  
皮脂テカリ防止タイプ・くすみ補正タイプ  
シミ・毛穴カバータイプ  
30g (本体価格) 各1,259円 (税込) 1,359円

いつもお出でで、みんなと  
ちょっと違う、おしゃれの日焼け止めです。



ロート製薬 オバジC25セラムネオ  
12ml (本体価格) 10,000円 (税込) 10,800円



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

嬉しい説明は  
こちら

# キレイに暮らせば運気も上昇! 新時代×新商品の運気アップ法 2019年は「変化の年」チェンジ・チャレンジでチャンスをつかむ!

中国由来の占術・九星気学によると2019年は変化の年。「なかでも変化のエネルギーが最も強いのが5月」と秋吉先生。偶然なのか必然か、新元号が始まるとも5月ですね。この運気の波にのるポイントは断捨離。「4月中に家の中のいらないものを片付けておくと、5月のパワフルな運気に乗って、2019年のチャンスをつかめます」

そこで今回は、続いているうちにみるみる運気が上がる家事×ボディケアのポイントを、風水・九星気学・算命学の秋吉ひとは先生に教えていただきました!



監修  
風水・九星気学アドバイザー  
算命学アドバイザー  
秋吉ひとは先生  
カルチャースクールの講師  
個人鑑定、セミナーを開催



お洗濯は衣類のリセット!  
汚れをキレイに落としきる

「汚れも匂いも洗剤残りもゼロ」の進化した洗浄力が話題。「衣類の汚れを落とすことは、衣類をクリアな状態にリセットすること。丁寧なお洗濯は風水の視点からも◎。柔軟剤のいい香りを衣類にきれいに移すためにも洗いの段階で匂い汚れをしっかり洗浄しましょう。(秋吉先生)」

ワンハンドプッシュで  
洗剤の量が計れます

花王 アタックZERO 本体各種  
400g (本体価格) 499円 (税込) 538円

掃除や洗濯で  
運気アップ

## 【玄関まわりの水拭きにウェットシート】

運気アップの基本は清潔さ。「風水では床の汚れは全体運を下げると言われます。なかでも玄関は全ての運気が入ってくる場所。手が回らないときも『玄関だけは…』という心構えでお掃除しておくとグッドです(秋吉先生)」。玄関のたたきを水拭きすると運が開けると言いますが、そうきたんばかりにウェットシートなら手軽に続けられそうです。



## 【自動車は“動く我が家” 空気も清潔が気持ちいい】

車の安全を香りでアップ!

車用ファブリーズ、エアコン送風口にワンタッチで装着できるイージークリップタイプは置ける4つの香り、「車を“動く我が家”」という視点でみると、やはり清潔な方が運気も上がりそうです(秋吉先生)」。

P&G 車のファブリーズイージークリップ  
防カビエキスパート  
(本体価格) 499円 (税込) 538円



50ポイント還元  
クーポン有効

QRコード

※クーポン有効期間は2019年4月30日までです。



## 【“わが家の匂い”が家族の安心感に】

香りつき消臭スプレーは衣類やソファに加えて、玄関にもおススメと秋吉先生。「五感の中で最も原始的といわれるのが嗅覚です。本能には私たちのだからこそ、外から帰って家のドアを開けたとき、いつもの匂いがすると“帰ってきた…”と無意識のうちにホッとくなる。家族を安心感で包んでくれます」。

自然由来の優しい香り!  
P&G ファブリーズナチュリス  
370ml (本体価格) 599円 (税込) 646円

## 【ぬめり・悪臭・ベタつきは3大NG!】

泡スプレーで  
水回りいつも清潔に

「キッチンや洗面、お風呂場など水回りの3大NGは、ぬめり・悪臭・ベタつきです」と秋吉先生。JOYの泡スプレータイプはお弁当箱の四隅や頑固なガラスなど、スポンジが届きにくい細かい汚れにも効果的。

P&G JOY ミラクルクリーン 泡スプレー  
300ml (本体価格) 329円 (税込) 355円



キレイなカラダで  
運気アップ

## 【“ストレス臭”に対応 24時間態勢で肌を快適にケア】



ストレス臭もシャッピーケア  
資生堂  
Ag + バウダースプレー  
180g (本体価格) 769円 (税込) 830円

## 【生理のときは自分でやさしく 肌をいたわる100%オーガニック】

“心地よい”がポイント!



4/26 発売

「パジャマやシーツの肌ざわりがやさしいと、ぐっすり眠れませんか。肌にふれるものを選ぶときは“自分が心地よいと感じる”を大切にしましょう(秋吉先生)」。特に生理中は、からだが痛っているタイミングはだらしないオーガニックコットン100%の肌ざわりをぜひ。

ユニ・チャーム  
はだおもいオーガニックコットン  
15枚 (本体価格) 399円 (税込) 430円



3種類の香りと洗い上がりのやさしさが特長。洗濯が衣類のリセットなら、からだをリセットするのはバスタイム。「まずはからだの汚れをしっかり洗い流して、ゆっくり湯船につかること、リラックス効果を高めるなら、精油を放つ植物をお風呂場に置くのもおすすめです(秋吉先生)」。

4/8 発売

花王  
ニペアボディソープ  
480ml (本体価格) 479円 (税込) 517円

汚れも疲れも  
やさしく洗い流す

天使のバストイム!

39DRUG Magazine 開拓者

忙しいママの  
朝を応援!

# 管理栄養士監修! 冷凍食品でも安心!! 栄養バランスOKお弁当!

毎日のお弁当作り。手間はかかるけど“冷凍食品”は使いたくない！と考えていませんか？

忙しいママにサンキュードラッグの管理栄養士が、冷凍食品プラス一品のお弁当をご紹介します！

栄養バランスもよく、パパッと作れるから安心！お子様も喜ぶお弁当レシピをぜひお試しください！



管理栄養士 古賀 晴菜

## 使用した冷凍食品



特から  
415g  
(本体価格)459円 (税込)495円



肉入りカット野菜  
120ml  
(本体価格)99円 (税込)106円



3種の和惣菜  
6カップ入  
(本体価格)199円 (税込)214円

育ちざかりのお子様に  
ピッタリ！



## 作ったもの

### 豆腐と人参のチャンプルー

#### 〈材料(1人前)〉

人参…3cm程度 木綿豆腐…50g程度  
かつお節…少々 ごま油…少々  
しょうゆ…少々 砂糖…少々

#### 〈作り方〉

人参、豆腐を食べやすい大きさに切る。  
フライパンにごま油を熱し、人参、豆腐を炒め、砂糖・しょうゆで味付け。最後に鰯節をふりかけて出来上がり！

\*鰯こし豆腐より、木綿豆腐の方が、不足しやすい  
カルシウムや鉄分、タンパク質が豊富です。

\*調味料の量は、お好みで調整ください。

## 使用した冷凍食品



ミニハンバーグ  
5個入  
(本体価格)199円 (税込)214円



エビշューメイ  
120g  
(本体価格)199円 (税込)214円



カットほうれん草  
150g  
(本体価格)99円 (税込)104円

食物繊維・ビタミンが  
いっぱい！



## 作ったもの

### パプリカときのこのマリネ

#### 〈材料(1人前)〉

パプリカ…1/5個程度 しめじ…6本  
オリーブオイル…少々 醋…少々  
砂糖…少々

#### 〈作り方〉

パプリカは千切り、しめじはほぐす。  
熱したフライパンにオリーブオイルを入れ  
パプリカ・しめじを強火でさっと炒め、  
酢・砂糖で味付けしたら出来上がり！

カットほうれん草はしょうゆ、酒で味付け。焼海苔を加えて磯辺和えに。

スタッフおすすめ！  
飲む点滴

JAPANESE  
YOGHURT  
酒蔵のあまざけ

砂糖不使用・ノンアルコール

180ml(本体価格)179円 (税込)193円 900ml(本体価格)749円 (税込)809円



ジャバニーズヨーグルト  
こだわりの3つのポイント

- 1 安心で安全な原料  
国産米と米麹、天然水だけを使用
- 2 豊富な栄養成分  
必須アミノ酸や各種ビタミンのバランスが良い
- 3 腸内環境を整える  
食物繊維が豊富で乳荒れの原因となる便通を予防

会員登録率  
**99%!!**

会員登録  
1300人

運動  
&  
ヘルシーレシピ

実績店舗  
東京店 東横店 東急店 中井店 黒川店  
新宿店 一枝店 平塚店 八幡店 コスモ衛生店

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！栄養士が、食と運動をトータルサポート！

## イベントのご案内！

### スマイルクラブウォーキング大会

ウォーキングするあなたに嬉しい！

栄養士おすすめアミノ酸ゼリーのお土産つき♪

100円

開催エリア：八幡東区

5月12日(日)

詳細はお近くの店舗まで  
お問い合わせください！



役立ちます。

※事前の申し込みが必要です。

ひとりで悩むより、

私たちと一緒に頑張りましょう！



## 春キャベツとささみの胡麻和え

1人分  
121 kcal

#### 材料(2人分)

春キャベツ…100g  
鶏ささみ…50g

#### [調味料]

しょうゆ…大さじ1と1/2

みりん…大さじ1と1/2

ごま油…小さじ1

すりごま…大さじ1

#### 作り方

●キャベツは食べやすい大きさにちぎり塩もみする。

●鶏ささみは茹でて、食べやすい大きさにちぎる。

●キャベツと鶏ささみ、調味料を合わせる。

## たけのこの炊き込みご飯

1人分  
308 kcal

#### 材料(4人分)

米…2合

たけのこのこ(水煮)…120g

人参…40g

そら豆…12粒

しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ1と1/3

みりん…小さじ2

だし汁(水でも可)…適量

糸寒天…2g

#### 作り方

●洗米し、30分以上浸水させておく。

●たけのこは歯ごたえが残るよう少し太めの細切り、人参は細切りにする。そら豆は皮を剥いて茹でておく。

●浸水させた米をザルにあげ、しっかりと水気を切る。

●炊飯器に●としょうゆ、酒、みりんを加え、だし汁を2合の目盛りにまで入れ、全体を混ぜ合わせる。

●たけのこと人参、そら豆、糸寒天を平らになるように入れ、炊飯器で炊く。

筋肉の元となる重要な栄養素「タンパク質」が豊富な優秀食材といえ  
ばならないです。柔らかな春キャベツ  
と組み合わせた胡麻和えは、運動を  
組み合わせた花見にもぴったりな炊き  
込みご飯は、春野菜をふんだんに。  
仕上げに糸寒天を加えることで手  
軽に食物繊維が取れるだけでなく、  
味が出て、冷めても炊きたてのよう  
な美味しさをキープします。



管理栄養士おすすめ  
食べる糸寒天  
28g(本体価格)399円  
(税込)430円

味噌汁、スープ、酢の物など、手軽に食物繊維を摂取することが出来ます。

## 食物繊維も補える春レシピ 鶏ささみでタンパク質強化！

# 介護保険を利用して食事の栄養サポートが自宅で受けられます 管理栄養士の訪問 栄養食事指導



サンキュードラッグ  
管理栄養士 姫野 芽美

訪問栄養食事指導というサービスをご存知ですか？年を重ねると、様々な理由から食事を制限しなくてはいけなかったり、好きなものが食べられないなど、食事を心から楽しむことができなくなることがあります。

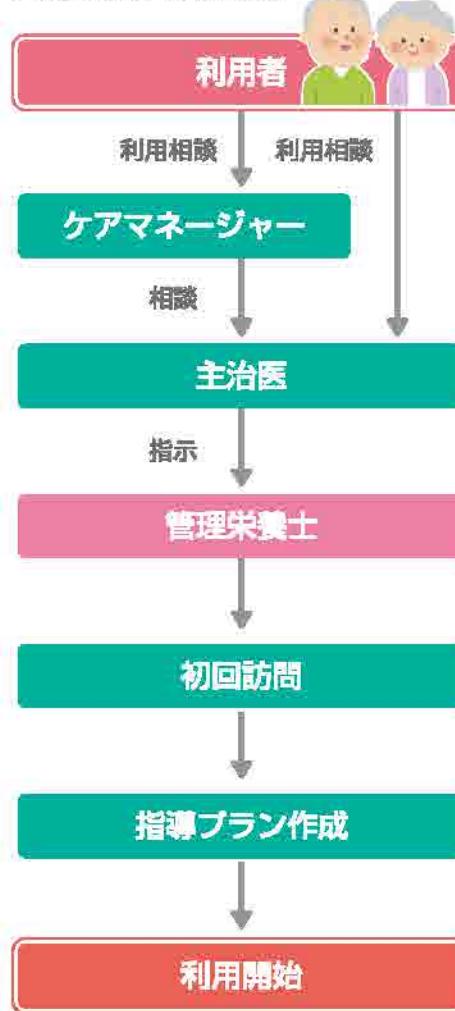
管理栄養士がおこなう訪問栄養食事指導ではこんな方たちが楽しく食事し、しっかり栄養を摂る方法をサポートしています。

\ 介護をする方、される方、食事のこと／  
こんなことにお悩みではありませんか？

- 1 食欲がなく、元気もなくて部屋にこもっている
- 2 大病をして以来、食べたい食事を我慢している
- 3 糖尿病や透析治療を受けるようになった方の食事管理が大変

## どこに相談したらいいの？

ご利用までの流れ



食事についてお悩みを抱える利用者様やご家族、ケアマネージャー・ドクターから依頼を受けて、管理栄養士がご自宅を訪問させていただきます。  
お問い合わせをご希望の方は、ケアマネージャーや主治医にご相談いただくか、お近くのサンキュードラッグまでお気軽にお尋ねください。

## 訪問栄養食事指導は 介護保険を利用します

訪問栄養食事指導は、介護保険を利用しますので、基本的には介護保険の要支援・要介護認定を受けている方が対象となります。ご利用料金は以下の通りです。

### □ご利用料金

ご利用環境	料金(1割負担)	利用回数
在宅利用者	537円	月2回まで
居住系施設入居者等 2~9名の場合	483円	
居住系施設入居者等 10名以上の場合	442円	

●1回の訪問時間は30分から1時間程度です。

●利用限度額の枠外のサービスのため、他のケアプランに影響なく利用することができます。

訪問栄養食事指導では、単に食事をみるだけではなく、ドクターや看護師、薬剤師、ケアマネージャー、ヘルパーなど、さまざまな職種の方と連携・情報共有をして、生活に寄り添った食事指導を総合的に支援しています。

\ 訪問栄養食事指導では／  
管理栄養士はどんなサービスをするの？

### 事例 1 食事量の低下



食べる意欲と食事量の低下があるとのご相談があり、Sさんの自宅を訪問しました

今回、医師・薬剤師と相談した結果、食欲を増進させる薬が処方されました

さらに、特製フルーチュなどをSさんと一緒に作り、「食べたい」という意欲にもつながりました

その結果、3ヶ月後には体格指數・BMI数値が年齢の基準値などで上昇しました。

### 事例 2 糖尿病・半身麻痺・車椅子生活

糖尿病を患い、脳梗塞を起こして半身麻痺になってしまったEさん。車椅子生活でもあり、カロリーを摂りすぎないよう用心するあまり、大切な栄養素である野菜まで摂っていました。食事を作っているヘルパーと相談し、野菜のメニューを積極的に取り入れ

ると同時に、ご本人にも野菜の大切さをお話しして意識してもらいました。野菜が手軽に摂れる「スムージー」を毎朝飲む習慣ができました。すると、3ヶ月でHbA1c\*が8%から6.8%まで下がり、中性脂肪値も460mgから280mgまで下がりました。

\*HbA1c数値が高いと血糖値が高い傾向になります。



### 事例 3 ガン・貧血・体重低下

ガンの治療と並行して緩和ケアを受けるFさん。きちんと食べているのに痩せてしまい、心がとても不安になっていました。

普段の食事内容を変えずに、効率よくエネルギーが補給できるようMCTオイルを活用。同時にドクターに医薬品の栄養剤「エンシュア」の処方を



北九州市門司区在住  
佐藤 真知子さん(仮)45歳女性



血の流れが悪く、過多月経に…  
精神的にも追い詰められた状態から  
相談員と二人三脚で-15kg 減量！

動脈硬化や心臓病などのリスクを高める肥満。

今回の女性も、20年間で体重が約30kg増加し、過多月経となって子宮内膜過多症を発症。初めてのご来店から約6ヶ月間の経過をご紹介します。

初めての漢方  
体験者インタビュー  
file.6

時間かけてお話を伺います

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

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

サンキードラッグ  
馬借薬局

サンキードラッグ  
平野薬局

サンキードラッグ  
一枝店

サンキードラッグ  
つむぎ堂



0120-262-039

北九州市小倉北区馬借1-6-17

0120-181-039

北九州市八幡東区平野3-1-3

0120-228-039

北九州市戸畠区一枝2-3-35

どこの処方せんでも受け付けます！



## 薬剤師がおすすめ！ 薬局の使い分けBest.3



サンキードラッグではご利用いただいた際のお薬の履歴を全店舗で共有しております。つまり、1つの店舗をかかりつけ薬局としてご利用いただければ、「ご自宅近くの薬局」も「職場近くの薬局」も「通勤・通学の途中にある薬局」もいつもの薬局と同じようにお気軽にご利用いただけるようになります！



### すべての店舗があなたの“かかりつけ”です

かかりつけ薬局を決めて、どの医療機関を利用した時も同じ薬局で調剤してもらうことで「お薬同士の飲み合わせ」や「成分や効能の重複」をより正確にチェック出来ます。

サンキードラッグでは全店舗でお薬の履歴を共有しており、どの店舗をご利用いただいても、生活シーンに関わらず「最寄りの店舗が“かかりつけ薬局”としてご利用いただけるようになります。



### お仕事・買い物の帰りにお薬を受けとりたい

サンキードラッグでは、日中お忙しい方にも便利にご利用いただけます。平日は19時、また最長で23時まで営業している薬局をご準備しております。

携帯アプリ「サンキードラッグお薬手帳」からお近くの薬局をご検索ください。また、アプリ内では、遠方からのお薬予約もおこなえますので、お薬のご準備にかかる時間を短縮することもできます。



### ジェネリック医薬品の相談をしたい

お気軽にお尋ねください。ジェネリック医薬品では、苦味をおさえたり、小さくて飲みやすいなど、工夫されたものをご準備しております。先発医薬品と同等の成分で安全性があるだけでなく、お薬の費用を抑えることもできますので、ぜひ一度薬剤師にご相談ください。

スマホから簡単にお薬を予約！  
**サンキードラッグお薬手帳**



事前に処方せんを薬剤師へ送信しておくことで、お薬ができあがり直後の待ち時間と短縮できるサービスです。詳しくはこちらのQRコードからお試しください！



### よくあるご質問

**Q** 薬の品揃えがお店によって違うのはなぜですか？

**A** 医療機関の専門化やジェネリック医薬品の普及などにより、お薬も多様化しています。サンキードラッグの各店舗でも、約1,200~4,000種類のお薬を取り揃えておりますが、お求めのお薬がなかった場合も、店舗間を配送する専任ドライバーが素早く対応いたします。一度ご利用いただければ、次回以降はご利用薬局に薬を準備いたします。

**Q** 日曜・祝日も営業している薬局はありますか？

**A** 各地域ごと(下関、門司、小倉、八幡東、八幡西)に、年中無休で営業する店舗を設けており、日曜・祝日でも安心してご利用いただけます。

日曜・祝日営業の薬局(日曜・祝日営業の営業時間)

(下関) 上田中町薬局 (門司) 社ノ木薬局 9:00~13:00

(小倉南) 小倉南調剤センター (八幡東) 桃園薬局 8:30~17:30

(八幡東) 八幡調剤センター (八幡西) 千代ヶ崎薬局 8:30~17:30

9:00~23:00



サンキードラッグ薬剤師  
くわはらともこ  
桑原 知子

アリでは  
お薬の販売もできます

# 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。  
そこで寄せられた質問やお悩みなどをピックアップ。栄養士・幼児食アドバイザーがお答えします。

紙おむつはメーカーごとにサイズや  
肌ざわり、透気性など特色があります。  
おむつ選びに迷ったときは無料育児相談会で気軽にご相談くださいね。

## ✓ サイズ選びのポイント

赤ちゃんのおなか回りや太ももの、おむつのあとが赤く残るようならサイズを1つ大きなものに変えるタイミングです。特に新生児は成長が早く、1ヵ月でサイズが上がることも。Sサイズの紙おむつはまとめ買いせず、1パックずつ購入する方がムダになりません。

**A** 紙おむつは赤ちゃんそれぞれの成長に合わせて選びましょう。  
座返りができるようになら、そろパンツタイプに。テープタイプに比べて、パンツタイプは足元が動かしやすいのでハイハイがどんどん上手になりますよ。テープタイプの買い置きがある場合は、動き回る昼間はパンツタイプ、夜間はテープタイプと両方を併用して使い切りましょう。

**Q** テープタイプの紙おむつから、パンツタイプに替えるのはいつ頃からですか?

✓ パンツタイプ / 紙おむつの定番6メーカー  
イチおしポイントはココ!

安心の吸収力



パンパース  
1,099円 (税込) 1,186円

濡れない、蒸れない デリケートな赤ちゃんに



メリーズ  
1,179円 (税込) 1,273円

おむつ替えを嫌がらない コスパで選ぶなら



ナチュラルムーニー  
1,280円 (税込) 1,382円  
新生活 30枚 799円 (税込) 862円

ぽっかりベビーに



グーン  
1,139円 (税込) 1,230円

おむつ替えを嫌がらない



ゲンキ!  
1,059円 (税込) 1,143円

スタンプ対象商品  
コストパフォーマンス



マミーポコ  
919円 (税込) 992円  
L64枚/B56枚/B大38枚 1,299円 (税込) 1,402円

無料 お気軽にご相談ください!

2019 4月						
月	火	水	木	金	土	日
火曜 10~14	水曜 10~15	木曜 13~16	金曜 10~16	土曜 13~18	6	7
水曜 13~16	木曜 13~16	金曜 10~15	土曜 10~15	10	11	12
木曜 11~16	金曜 10~15	土曜 10~15	18	19	20	21
金曜 13~16	土曜 10~14	10~15	16~19	22	23	24
19	20	21	22	23	27	28
29	30					

2019 5月						
月	火	水	木	金	土	日
火曜 10~14	水曜 10~15	木曜 13~16	金曜 10~16	1	2	3
水曜 13~16	木曜 13~16	金曜 10~15	土曜 10~15	4	5	6
木曜 11~16	金曜 10~15	18	19	10	11	12
金曜 13~16	土曜 10~14	10~15	16~19	20	21	22
19	20	21	22	23	27	28
29	30					

無料育児相談会  
随時開催中!!

✓ 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

# ハーレー先生の ペットのしあわせ 情報局



みなさんこんには。  
今回はわんちゃんねこちゃんの免疫について少しお話したいと思います。

## 【免疫力の話】

食べ物の影響も大きい

も大きく影響します。腸管免疫という言葉があり免疫の多くは腸によるといわれています。

養玉菌を増やし、腸が健康であるということが健康にどうて大切な要素になります。

免疫力を高めるにはいろいろな方法がテレビなどでも紹介されています。ペットにとって食事やストレスの少ない適切な環境がとても大切です。高齢になってくるとサプリメントなどが有効な場合もあります。免疫力を高めて病気になりにくい体质を獲得して健康寿命を延ばしていくましょう!

「免疫」というのは体内に入ってきた病原菌や異物に対抗する生物の大切な能力です。自然免疫やワクチン接種などで獲得免疫があり、細菌やウィルス、がんなどへの抵抗力になります。

免疫は動物にも備わっています。適切な働きができないときには免疫の病気であります。

わんちゃんねこちゃんの免疫の病気で最も多いのがアレルギーなどの皮膚疾患です。環境要因、食事、体质など様々な要素で症状を発症します。

特に食べ物の影響は大きく体に苦手なものが入ってしまうと痛みが強く出る子が多いです。

## ●こんな悩みはありませんか?

○ 元気がない

○ 食欲がない

○ お腹が弱い、便秘が辛そう

○ 毛髪がなくなってきた

○ 皮膚がかゆそう

○ 毛が薄くなってきた

MRE FOOD +

とろみタイプの  
愛犬・愛猫用サプリメント!

着色料  
無添加 香料  
無添加 保存料  
無添加

自然豊かな九州山地の希少な土壠菌[MRE菌]に、厳選した12種類の天然原料を加えて発酵・分解されたサプリメントです。

【原材料】  
穀類エキス(国内製造)チャーガ、キャツクロー、田七、人参、紅景天、アガリクス、靈芝、マカ、いわし、フィッシュコラーゲン、キトサン(カニ由来)、にんにく、冬虫夏草)、アスコルビン酸(ビタミンC)、加工でんぶん

MREフードプラス  
10g×14本入 (本体価格) 1,800円 (税込) 1,944円

