

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン Magazine

39 DRUG 2020 春号

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

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。

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

〒800-1008 25北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
電話番号 093-341-3111(代)

クリニックでの外来化学療法
「がん治療」は働きながらできる

特集 “つるすべ肌”を手に入れるため
春のムダ毛処理とUVケア

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。

表紙モデル 下関市在住 (左) 聖石知葉(ちな)ちゃん 5歳 (右) 七葉(なな)ちゃん 8歳 撮影場所:下関運動公園

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。

お買物券を 50名様にプレゼント!

抽選で

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(日)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。

社長コラム

今回はがんについて考えてみましょう。医学が発達したおかげで、感染症で亡くなる方は激減し、寿命が伸びた結果、遺伝子のコピーミスとも言えるがんにかかる方が増えています。今や二人に一人ががんにかかる時代~その時のための選択肢を増やしておくことが大切です。看護・介護や仕事の継続といった、より日常生活に近い部分にまで思慮しておくことで、治療にも注力しやすくなるのです。

若松先生は通院しながらの治療という、非常に貴重な選択肢を提供していただきます。さらに、がん治療に踏み切る決断の障壁になり得る脱毛についての対処も提案いただいています。病気に向き合い自身の生き方を考える上で、一度ご相談なさってはいかがでしょうか。

NPOのウィッグリングジャパンも、医学とは異なる側面での支援です。脱毛を怖れずに、しかも経済的負担を最小限に治療に取り組める仕組みを、もし皆さんの周囲にお悩みの方がいらっしゃれば、是非教えて差し上げてください。

完治しなくても、病気を克服することは可能です。そのための味方が近くにいることを忘れずに、勇気を持って生きていきたいものです。

(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 春のムダ毛とUVケア ウィッグリングジャパン

スマイルクラブ 薬剤師に聞きました ベビー育児相談

介護の情報広場 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 読みたい どちらでもない

■ 次号もご覧になりたいと思いますか? はい いいえ

■ 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

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 2019年11月7日~2020年2月5日まで

募金額 124,864円

弊社上乗せ金額 124,864円

今回のNPO法人 抱撲(旧 北九州ホームレス支援機構)への寄付金

寄付金額 249,728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53回 15,462,148円

(皆様方からの浄額は、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願えば幸甚に存じます。

新規アプリ会員募集中

ダウンロードはこちらから

登録無料

ドラポ!!

お客様が必要とする商品・情報をリアルタイムにご提供!

魅力的なコンテンツがいっぱい!

健康・美容など最新情報

お役立ち動画

無料サンプル進呈

地域包括支援センターってなに?

市が設置する「地域包括支援センター」とは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。

市民のみなさんがお気軽に相談できるように、各区役所・出張所(東谷出張所を除く)に設置しています。また、より身近な市民センター(※)では、地域包括支援センター職員による巡回相談「高齢者いきいき相談」を実施しています。

※巡回相談の開催場所、日程等については、各地域包括支援センターにおたずねください。

◆ 介護に関する相談に応じます
介護保険や、その他サービスの利用についての相談に応じます。関係機関との調整を行い、適切なサービスを提供します。

◆ 介護予防などの様々な支援を行います
からだのことや介護予防、日常生活の困りごとについて支援を行います。民生委員など地域関係者や関連機関と協力していきます。

◆ 高齢者の権利を守ります
虐待に関することや、認知症などの相談に応じます。高齢者の権利擁護に関する制度などの情報提供を行います。

Take Free

※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。
〈次号の発行は7月上旬の予定です〉



心配ごとや家族の負担を総合的にサポート

働きながら「がん治療」

クリニックスの外来化学療法

生涯で「がん」と診断される確率は男性62%、女性47%といわれますが、一方でその助けとなるがん治療も近年どんどん進化しています。その一つが、化学療法(抗がん剤治療)です。以前は入院が前提だった抗がん剤治療も、今では通院で受けられるようになりました。今回は北九州市立医療センター内・外来化学療法センター長を務め、「わかまつクリニック」で外来がん治療に尽力する若松信一先生にお話を伺います。

Q がんを告知されたら仕事は辞めなければいけませんか？

A がんを告知されると、多くの人は「治療のために生活を二変させなければ」と考えます。しかし、10年程前までは入院で行っていた抗がん剤治療も、新しい薬の登場などにより、現在では外来(通院)での治療が主体となつています。

がんの外来治療は、病院では、「外来化学療法センター」「外来化学療法室」と呼ばれる部門が担当しています。

調はもちろん、食事や生活面の気がかりなことを話しやすい主治医なら、患者さんの精神的な不安も和らぎます。血液検査の結果に問題がなければ、診察後、点滴で抗がん剤を投与します。抗がん剤を投与すると体が重くなるイメージがあるかもしれませんが、それも過去の話です。ほとんどの方は点滴が終われば自分の足でしっかり歩いて帰ります。

Q 副作用が出たり、病状が悪化した場合、クリニックスではどのような対処をしてもらえますか？

A 抗がん剤治療において副作用は想定内です。治療開始から何日目くらいにどういった作用が起こるかはある程度の予測が立っていますし、状態にあわせて副作用をコントロールする対処法もあります。それは病院もクリニックも同様です。かかりつけ医なら副作用がつかうとき、電話での対応等もしてくれるはず。国の方針を背景に、地域の病院もクリニックもここ数年で連携体制が急速に整っています。CTなど病院での検査



また、そうした病院と同様に、ガイドラインに則った抗がん剤治療がクリニックでも受けられます。がんに向き合う姿勢はとても大切ですが、治療だけに専念し過ぎると気が滅入ってしまうのも事実です。まずは、仕事を含めて日常生活を続けながら治療を行う方法を主治医に相談してみましよう。

がんが必要な場合はクリニックから検査予約の手続きができますし、患者さんが病院へ入院することになれば、病院の医師と「2人主治医」の体制で診察を続けます。入院になっても同じ医師に診てもらえるので安心です。

Q 最新のがん治療「がんゲノム医療」とはどのようなものですか？

A がんゲノム医療とは、臓器やステージではなく、患者さん一人ひとりに合う抗がん剤を探す手段の一つです。患者さんのがん組織から多数の遺伝子を同時に調べる「がん遺伝子パネル検査」によって、個人の体質や病状に合った抗がん剤を従来より広い選択肢から見つけることができます。現在、がん遺伝子パネル検査によって新しい薬が見つかる確率は全体の10%

Q クリニックスの外来治療について教えてください。具体的などのような流れで治療を行うのですか？

A 病院で行われる治療と同様です。基本的には、まず採血を行います。その日の体調が抗がん剤を投与できる状態かを確認します。その後、主治医が診察します。待ち時間が大幅に短縮され、1人の患者さんと向き合う時間に比較的余裕があるのはクリニックの特長といえるかもしれません。体

Q 髪の毛が抜けない抗がん剤治療の方法があると聞きました。本当ですか？

程度。また高い数字とはいえませんが、化学療法の未来につながる治療法として注目されています。

A アメリカで許可され、日本でも医療機器として薬事承認された脱毛を防ぐ装置があります。頭皮を冷却して血流を遅くし、薬剤が毛髪の細胞に及ぼすダメージを軽減することで脱毛を抑制する装置で、当院でも近く導入を予定しています。髪の毛は治療が終われば生えてきますが、闘病中に患者さんの気持ちが少しでも前向きになるのは大切なことです。

Q 病院を転院したい場合はどうすればいいのでしょうか？

A がんの治療中に病院を切り替える場合は、主治医に紹介状を書いてもらうのがスムーズです。患者さんの治療データは、治療を行った病院が所有します。そのため紹介状がな

わかまつクリニック
わかまつ しんいち
若松 信一 院長

プロフィール

福岡大学医学部卒業、福岡大学病院第一内科、北九州市立医療センター-外来化学療法センター-主任部長兼センター長を経てわかまつクリニックを開院。
【資格】日本臨床腫瘍学会認定がん薬物療法指導医 日本臨床腫瘍学会認定がん薬物療法専門医 日本乳癌学会認定医 日本内科学会認定内科医
【院長所属学会】日本臨床腫瘍学会 日本乳癌学会 日本内科学会 日本がんサポーターケア学会

わかまつクリニック
北九州市小倉北区浅野二丁目14番1号KMMビル2階



いまま病院を移ると、新しい主治医はそれまでの検査データや治療の経過を知ることができません。患者さんに紹介状を書いてほしい」と言われれば医師は書いてくれます。「言い出しづらい」と気にせず、頼んでみましょう。がんになると誰でも不安になります。しかし、一方で医療はどんどん進化しています。がんになったから「入院しなければ」「仕事を辞めなければ」「食べるものも制限しなければ」と、がまんや制限をしなくていいと私は考えています。自宅での日常生活や仕事を続けながら、私たちと一緒に前向きに闘っていきましょう。

健康セミナー開催延期のお知らせ

演題：もしもがんになったら がんに関する不安や悩みにお答えします

令和2年5月に第62回健康セミナーの開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み、皆さまの健康・安全面を第一に考慮した結果、開催を延期することに致しました。代替日程につきましては決まり次第、各店舗及びホームページ等でお知らせ致します。

●お問い合わせは… サンキョードラッグ 健康セミナー事務局
tel.080-9422-7337 [受付時間] 平日(月~金) 9:00~17:00

NEW 過酷な環境でも汗に強く、落ちにくい

不快なじりじり太陽光からしっかり肌を守る

最高クラスUVスプレー
密着ベールでムラなく均一

塗りにくい場所にはスプレータイプ

絶対焼けたくない!

動画はこちら!

動画はこちら!

SPF50+ PA++++
肌のトーンアップ
スーパーウォータープルーフ (80分間の耐水試験で確認)

近赤外線
ブロックフィルター
Tech採用

SPF50+ PA++++
無香料
白残りしない
スーパーウォータープルーフ (80分間の耐水試験で確認)

花王
ピオレUV アスリズムサンバミルク
60ml (本体価格) 2,000円 (税込) 2,200円

花王
ピオレUV アスリズム スキンプロテクトスプレー
90g (本体価格) 1,500円 (税込) 1,650円

アウタースキン発想のUVスプレー
ピオレ独自開発の「密着ベール」

動画はこちら!

高温多湿(40℃-70%)に耐え
汗・擦れに強く
さらさら肌感

絶対焼けたくない!

UVケア

この春のスタッフいち押しアイテム

映える日焼け止め!

ちやっかり

透明感UP! で自然な白肌

みんなの投稿をチェック

#スキアカア

動画はこちら!

無塗布
塗布

映える日焼け止め!

透明感UP! で自然な白肌

赤みやニキビ跡をコントロール

#ミント女子

化粧下地にも!
メイクアップ効果で
パッと明るく、ツヤ肌へ

透明感ブルー×
赤みカバーグリーンで
赤みを補正!

ナチュラルな透明感を演出!

ナチュラルな透明感を演出!

ロート製薬
スキアカアトーンアップUVエッセンス エッセンスタイプ
80g (本体価格) 739円 (税込) 812円
SPF50+ PA++++

石けんて
落とせる

顔・カラダ
化粧下地にも

CHECK その他のおすすめ紫外線ケアグッズ!

日焼けに「お肌」を
やさしく鎮める

ユースキン製薬
薬用ウォータージェル a
150ml (本体価格) 2,800円 (税込) 3,080円

シミとの戦いは
体の中で起きている。
体の内側からシミ・
そばかすを薄く

第3類医薬品
第一三共ヘルシケア
トランシーノホワイトCクリア
60錠 (本体価格) 1,579円 (税込) 1,736円
120錠 (本体価格) 2,579円 (税込) 2,836円

髪の毛の
潤いケア

お出かけ前に塗るだけ!
髪全体を紫外線から守る

日本ロレアル
EXオーディナリーオイル艶髪オイルミニ
30ml (本体価格) 900円 (税込) 990円

春のムダ毛処理とUVケア

ムダ毛処理の方法はさまざま、「つるすべ肌」を手に入れるための、春のケア方法をご紹介します!

ムダ毛の処理方法

剃毛	除毛
<p>全身</p> <p>うで</p> <p>足</p> <p>わき</p> <p>Vゾーン</p>	<p>全身</p> <p>うで</p> <p>足</p> <p>わき</p> <p>Vゾーン</p>
<p>手軽に全身ケアできるが、肌への負担が大きい。シェービングクリームを使用して肌への負担を軽減しましょう</p> <p>効果の持続期間 3~7日間</p> <p>メリット 前準備もなく、手軽さや利便性の高さはイチバン</p> <p>アフターケア 処理後は角質が薄くなっています。刺激の少ないクリームで保湿しましょう。替刃の交換は2週間~1ヶ月が目安</p>	<p>肌の状態は体調で変化します。使用前のパッチテストは毎回欠かさずに行いましょう</p> <p>効果の持続期間 3~7日間</p> <p>メリット 生えてきた毛がチクチクしない。剃り残しがない痛みがなく、仕上がりがなめらか</p> <p>アフターケア クリームが肌に残っているままだと肌トラブルが起きる可能性がありますので、しっかり洗い流すことが大切</p>
脱色	脱毛
<p>全身</p> <p>うで</p> <p>足</p> <p>わき</p> <p>Vゾーン</p>	<p>全身</p> <p>うで</p> <p>足</p> <p>わき</p> <p>Vゾーン</p>
<p>毛が隠れるくらい厚めに塗りましょう。塗りもれがあるとムラが出やすくなります</p> <p>効果の持続期間 2~3週間</p> <p>メリット 痛みが少なく、仕上がりは産毛のように自然。</p> <p>アフターケア 処理後の肌はとてもデリケート。アカスリなど皮膚にダメージを与えないようにしましょう</p>	<p>脱毛する部分の肌を清潔にしてから行いましょう。脱毛の際に傷から雑菌が入ってしまう心配があります</p> <p>効果の持続期間 約4週間</p> <p>メリット 毛根からムダ毛ケアができ、次のケアまでの間隔が長い</p> <p>アフターケア 脱毛後は肌にほてりや炎症が起きています。体温が上昇する入浴や運動は控えましょう</p>

※肌の状態によって肌が荒れてしまう場合があります。除毛剤・脱色剤を使用する際は、注意書きを読んで行いましょう。

ITEM 剃毛・脱毛・除毛のおすすめアイテム!

剃毛

やさしく剃れて肌潤う

敏感肌用

美容ジェル
美容ジェルが水にふれると溶け出します

5枚刃
身体のカーブに沿って、カンタンに剃れる

スキンガード
刃の一枚一枚に付いた独自のスキンガードが肌を守ってくれる!

シック・ジャパン
ハイドロシルクホルダー敏感肌用
替刃2個付 (本体価格) 939円 (税込) 1,032円

脱毛

優れた脱毛力
ブラジリアンワックス

ワキ・Vライン用

Vラインならカップ1個でOK!
両ワキなら2回使えます!

レンジでチン!

三宝商事
セシール ホットブライズワックス
(本体価格) 1,399円 (税込) 1,538円

除毛

手でぬれるほどお肌にやさしい

仕上がりに別で
運べる2タイプの
除毛クリーム

ごっそり
除毛

除毛
初心者にも

すべすべタイプ
リベルタ
スリンキータッチ セルフスパ 除毛クリーム
(本体価格) 929円 (税込) 1,021円
しっとりタイプ すべすべタイプ

ウィッグレンタルサービスの流れ

①お申込書に記入

http://wig-ring.info/rental/へアクセスし、お申込書をダウンロード後プリントアウトして必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申し込みください。(医療機関記入欄は必ず先生のサインをいただいでください。)

郵送でレンタル をご希望の方

②ご入金

お申込書をFAXまたは郵送にてお送り頂いた後に事務局よりご連絡いたします。8,000円(入会金3,000円+年会費(レンタル料)5,000円)+送料のご入金確認が取れた後に発送いたします。(料金は税別)

③ウィッグのご利用開始

ウィッグがお手元に届きましたら、使用上の注意やお手入れ方法をよくご理解いただき、大切にお使いください。



ご来店・試着でレンタル をご希望の方

②サロンの予約

お申込書が到着後、事務局から折り返しお電話いたします。その際にご都合の良い日程をお伝えください。

③フィッティング(試着)

予約当日、当サロンにお越しいただき、フィッティングを行った上で、レンタルができます。フィッティング所要時間は約30分間です。

④ウィッグのご利用開始

使用上の注意やお手入れ方法をよくご理解いただき、大切にお使いください。



がん闘病の経験者や美容師、認定ピアサポーターが親身になってご対応致します。様々な種類のウィッグを多数取り揃えております。

遠方にお住まいの方へのレンタルの際は、ご希望のイメージの写真を送ってもらい電話などで相談しながらウィッグを選び郵送でお送りしています。事務局では、お使いになる方のご希望に沿えるよう出来る限り努力して選んでいますので遠慮なく相談して下さい!



入会金：3,000円(税別)
レンタル料(年間)：5,000円(税別)

ウィッグをもっと自由に。
ウィッグリング・ジャパン
WigRing
Japan

『年間8,000円(税別)』で借りられる
ウィッグレンタルサービス

病気になっても、不安が少ない社会へ。

私たちウィッグリング・ジャパンは、これまで約1000名以上の女性がん患者のサポートをして参りました。具体的にはがん闘病中にかつらをレンタルするというサービスを提供しています。実際に、患者さんと接していると、みなさんそれぞれに、先が見えない不安を抱えて治療にのぞんでいらっしゃることをお話されます。今後もがんと闘う方に寄り添い、ウィッグを通じて勇気を届ける活動を続けて参りたいと思っております。

NPO法人ウィッグリング・ジャパン
代表理事
上田あい子

ささえる



がん治療を終えた患者様から、使用していたウィッグをご提供いただき、今まさにがんと闘う女性たちへと再提供する活動を行なっています。また、病気についての相談や日常生活の悩みなど心のケアにも取り組んでいます。

つなぐ



ウィッグリング・ジャパンは、がんと闘う女性を応援するコミュニティです。女性としての自信や喜びを取りもどしていただきたいと願っています。また、病気の予防やキレイなカラダづくりのための医療セミナーも開催しています。

まなぶ



最新の治療方法などを医療現場で治療に携わっている専門の先生をお招きし、カフェのような落ち着いた雰囲気の中で直接質問できる医療セミナー「カフェで学ぼうがんのこと」を久留米大学先端癌治療研究センターと共同で開催しています。



ウィッグリング・ジャパン事務局

TEL 092-725-6623

受付時間：月～金 午前10時～午後5時

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神2-2-13 サンペアービル3F FAX.092-725-6643

ボランティアで運営しておりますので不在の場合もあり、折り返しのご連絡に時間がかかります。また、お急ぎの対応ができない場合もございます。

サービスの詳細は
オフィシャルサイトでご確認ください。
http://wig-ring.info
mail : japan@wig-ring.info



ホームページは
QRコードからでも
ご覧いただけます。

提携美容室のご紹介も可能です。

サービスの詳細は
オフィシャルサイトでご確認ください
http://appearance-ss.com



薄着の季節の前に！サンキュードラッグ栄養士が教える

お手軽！ダイエット講座

「食事制限しないで痩せたい…」「無理なく続けたい」。ダイエットを始めても3日坊主で終わってしまった方も多いのではないのでしょうか？ダイエットを続ける秘訣は、日常生活に「簡単に」取り入れられることが大切です。

まずはしっかり噛む

「よく噛む」習慣を

「30回は咀嚼しましょう！」と、よく聞きますが、なかなか定着しない…。そんな方におすすめなのが、はしおきです！一口ごとにお箸を置くことで、「噛む」習慣をつけましょう！

Check! 噛むことのメリット

食事のスピードがゆっくりになるので、満腹感を感じやすくなり食べ過ぎ予防に！

毎日食べる「ごはん」の

カロリーコントロール

ご飯のカロリー

- 小盛り (100g) ……168kcal
- 普通盛り (150g) ……252kcal
- 大盛り (200g) ……336kcal



普通盛りを小盛りに3食変えたとして
1か月で7,560キロカロリーのカット
(脂肪約1キロ分)

満足感を出すコツ

茶碗を子供用程度の小さいものにしてみましょう！
視覚的な満足感UPの効果があります。



ダイエット中に食べるなら

栄養士おすすめの間食

間食は足りない栄養素の補給にチェンジ！

大豆たんぱくで、低糖質だからヘルシー！美味しく、種類も豊富で飽きがこない！



大塚食品 SOYJOY (本体価格)99円 (税込)106円

カルシウムたっぷり。塩を使用していない安心の小さ魚
管理栄養士おすすめ Caたっぷり食べる小魚 80g (本体価格)349円 (税込)376円

サクッとおいしく不足しがちな栄養素を補給
ハマダコンフェクト 骨にカルシウムウエハース 40枚 (本体価格)399円 (税込)430円

好きなものを食べたいときの

糖と脂肪の吸収を抑制

お好きな飲み物・スープに溶かして飲むだけ！
食事の糖と脂肪の吸収を抑えてくれます！無味無臭なので使いやすいアイテムです！



レタス約1.5個分の食物繊維

携帯しやすい1包タイプなので、おでかけのお供にも！
大塚製薬 賢者の食卓ダブルサポート 30包 (本体価格)1,799円 (税込)1,942円

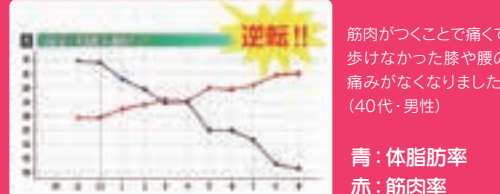
ダイエット 生活習慣病予防・改善 筋力アップ

39 DRUG サンキュードラッグ スマイルクラブ

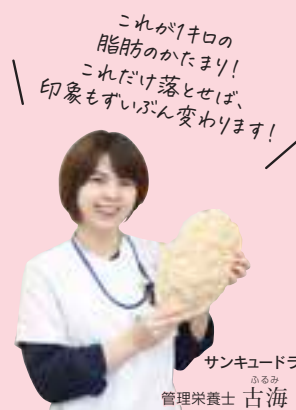
一人ではなかなか、続かない…どうしたらいいかわからないといった方！サンキュードラッグの管理栄養士が1人1人に合ったプランで、あなたの健康目標をサポートします！

ご利用者様の声

筋肉がついて腰痛・膝痛が改善しました！



実施店舗 八幡西 コスバ相生店 八幡東 平野店 戸畑 一校店 小倉北 富野店 中井店 黒原店 門司 社ノ木店 下関 長府店



サンキュードラッグ 管理栄養士 古海 萌

これが1キロの脂肪のかたまり！これだけ落とせば、印象もずいぶん変わります！

効率よくエネルギーを消費するには、基礎代謝を上げることが大切です。基礎代謝を上げるには、適度な運動で筋肉をつけることが一番。私は歯磨きしながらスクワットをしているのですが、例えば洗濯や掃除の動きを大きくしてストレッチするなど、毎日の生活習慣に筋トレを組み合わせて、というのをおススメです。筋肉をつけるのと体質の改善につながり、痩せやすくなるだけでなく、お通じが良くなる、膝の痛みが改善される、免疫力が上がるなどいい事づくし。この機会に筋肉を鍛える習慣を始めませんか。

「以前と食事量や運動量は変わっていないのに太りやすくなった」というお声をよく伺います。年齢と共に低下する基礎代謝量をアップさせ、摂取したエネルギーをしっかりと消費させることがダイエット成功への近道です。

Q ダイエットのロスを教えてください。

A 急激に体重を減らすダイエットは体に負担がかかるのでおすすめしません。理想は、日々の習慣を見直して、少しずつ体重を落としていくこと。そこで、体重を1ヶ月で1キロ減らすコツをお教えします。脂肪は1キロで約7200キロカロリー。1ヶ月で1キロの脂肪を落としたい場合、7200÷30日＝240となり、つまり、食事と運動を組み合わせると1日240キロカロリーを減らしていけば、1ヶ月で1キロ落とすことができます。具体的な方法については、左のページで紹介いたします。

代謝アップはどうか？

効率よくエネルギーを消費するには、基礎代謝を上げることが大切です。基礎代謝を上げるには、適度な運動で筋肉をつけることが一番。私は歯磨きしながらスクワットをしているのですが、例えば洗濯や掃除の動きを大きくしてストレッチするなど、毎日の生活習慣に筋トレを組み合わせて、というのをおススメです。筋肉をつけるのと体質の改善につながり、痩せやすくなるだけでなく、お通じが良くなる、膝の痛みが改善される、免疫力が上がるなどいい事づくし。この機会に筋肉を鍛える習慣を始めませんか。



スマイルクラブの実施店舗では、管理栄養士が体調管理、栄養相談などを受け付けています

実施店舗 門司 社ノ木店 下関 長府店 小倉北 富野店 中井店 黒原店 戸畑 一校店 八幡東 平野店 八幡西 コスバ相生店

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 レシピ

やせたい！筋力アップ！食と運動をトータルサポート！

野菜たっぷりオープンオムレツ

冷凍野菜を活用することで食材をカットする手間を省いてスピーディに。オープンに入れるまで10分もかかりません。

- | 材料 (2人分) | 作り方 |
|-----------------|--|
| 洋風野菜ミックス ……1/2袋 | <ol style="list-style-type: none"> 洋風野菜としめじをフライパンでしっかり炒め、塩コショウで味を整える。 ポウルに★をいれ、よく混ぜる。 ②に①を加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に移す。 上にチーズをのせ、180度のオープンで15分加熱(様子を見て、柔らかい場合は時間を追加) |
| しめじ ……1/3袋 | |
| 塩コショウ ……少々 | |
| ピザ用チーズ ……30g | |
| 卵 ……2個 | |
| ★ ヨーグルト ……大さじ2 | |
| 塩コショウ ……少々 | |

一食分 136 kcal

洋食スープ風トマト味噌汁

トマトの旨味成分のおかげでみそを控えめにしても十分に深い味わい。美味しく減塩できます。

- | 材料 (2人分) | 作り方 |
|-------------|--|
| トマト ……1個 | <ol style="list-style-type: none"> きくらげを水で戻し、トマトと玉ねぎを一口大に切る。 鍋に水、玉ねぎを入れお好みの硬さまで火を通す。 かつお節、トマト、きくらげを加えてひと煮立ちさせる。 火を弱めて、みそを溶く。 |
| 玉ねぎ ……1/2個 | |
| きくらげ ……0.2g | |
| 水 ……1.5カップ | |
| かつお節 ……2g | |
| みそ ……大さじ1強 | |

一食分 62 kcal



腸内環境を整えて免疫カアップ！
彩りも華やかな時短レシピ

冷凍野菜を美味しく調理するコツは、フライパンで炒める時にしっかりと水分を飛ばすこと。食材たっぷりのオムレツにしめじを足すことで、腸内細菌のえさとなる食物繊維を加えます。さらに、発酵食品のみそ汁をトマトで旨味アップ！きくらげの食物繊維、玉ねぎのオリゴ糖が相乗効果を発揮して腸内環境を整えます。

これを使っています！



サンキュードラッグ 管理栄養士 近藤 帆香

たくさんの野菜にベーコンをミックス。サラダやスープにも便利！
マルハニチロ ベーコン入り洋風野菜ミックス (本体価格)219円 (税込)236円



生活習慣に癒しを取り入れましょう!

ストレスの緩和に!

生活の中でご利用いただける、スタッフおすすめのストレス対策商品をご紹介します

仕事の合間に



仕事や勉強の合間に「ほっと一息」!
友樹飲料
ギャバ スパークリング
280ml(本体価格)79円(税込)85円



一時的・心理的な
ストレスを低減!
江崎グリコ
GABA ミルク
51g(本体価格)149円(税込)160円

ギャバのチカラで
内側からサポート!



お風呂に



疲れた体にお風呂でリラックス♪
TWO
薬用 BARTH 中性重炭酸入浴剤
9錠(本体価格)899円(税込)988円

疲れた体に!

残留塩素を
中和!

おやすみ前に



睡眠の質を向上、目覚めすっきり
ハウス ネルノダ
100ml(本体価格)229円(税込)247円
10袋入(本体価格)1,479円(税込)1,597円

寝る一の一だー♪
のCMでおなじみ!



ぐっすり睡眠へと誘う
花王
めぐりズム蒸気で
Good-Night
5枚(本体価格)459円(税込)504円



不眠症の診断を受けた
方は服用できません。
薬剤師までご相談
ください!
不眠になりがちな方へ
おすすめの医薬品
エスエス製薬
ドリエル
6錠(本体価格)979円(税込)1,076円
12錠(本体価格)1,879円(税込)2,066円

お部屋に



エステー
お部屋の消臭力
プレミアムアロマ
アーバンロマンスの香り
400ml(本体価格)369円(税込)405円

贅沢で
プレミアムな香り!

朝食に



バランスの良い朝食で
睡眠の質がアップ!



食物繊維、鉄分、ビタミンも摂れる
カルビー
グラノーラプラスプロテイン in
420g(本体価格)549円(税込)592円

自律神経失調症とは、言葉通り自律神経が乱れた状態のこと。例えば、緊張した時にトイレが近くなるのも自律神経の乱れが関わっているのですが、こういった自律神経が乱れた状態が続くと身体が耐えられなくなって体の不調を引き起こすのです。自律神経は全身の器官をコントロールするため、バランスを崩すと全

新生活が始まる春に
気をつけたいこと



めまいや耳鳴り、頭痛、頭が重い、のどが詰まった感じ、不安やイライラ…。春になると、そういった症状を抱えた方が増えてきます。それは、もしかすると環境の変化やストレスによる自律神経の乱れが原因かもしれません。



体の不調を引き起こす 春のストレスに 用心

自律神経を整えて 体調を改善しましょう

身のどの機能にも支障をきたす可能性があり、その症状は頭痛や肩こりといった身体症状から不安やイライラなどの精神症状までさまざまです。原因は、主にストレスや生活の乱れによるもの。春先に通勤や転居があった、会社で異動があったなど、決して嫌なことでもなくとも、環境の変化に対して体はストレスを感じる場合があります。

近くの店舗で お気軽にご相談を!

自律神経失調症の症状は多岐にわたります。ストレスの感じ方や症状も人それぞれで、同じ環境下でストレスを大きく感じる人もいれば全く感じない人もいます。

薬剤師がおすすめする/ ストレスを軽減する おすすめの方法

- ゆっくり湯船につかる
- 手足のマッサージをする
- 肩を温める
- アロマセラピー
- 好きな音楽をかける
- ストレッチをして体をほぐす
- 相談相手を見つける

スタッフの制服が変わりました!



薬剤師 調剤スタッフ 登録販売者

すし、症状も一人ひとり異なります。人によっては、頭痛・肩こり、腹痛など日ごとに痛みを感じる場所が変わることも。そのため一概には言えないのですが、中でもめまいや頭痛などは他の病気でもよく起こる症状です。「リラックスするよう意識しているのに、症状がよくなるない」という方は、もしかしたら違う病気が隠れているかもしれません。気になる症状がある場合

は、ぜひ店頭の薬剤師に一度ご相談ください。私たちは、例えば頭痛であれば、それがストレスによる症状なのか、何か違う病気による症状なのかを見極め、早めに受診を勧めることができますし、日常生活のアドバイスも、させていただきます。私たち薬剤師にぜひご相談していただき、不安を取り除くことも体調改善の一步になると思います。



サンキョードラッグ薬剤師 宗 克彦



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

トイレのお話

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。

- 1 自立排泄の基本は「座る」こと**
座ることで、排便もしやすくなります。回復を目指す方、維持を心がける方の目標のひとつとして考えてください。
- 2 イレロギム**
一日のスケジュールにトイレに行くことを組み込み、これを繰り返して、トイレのリズムをつくりましょう。
- 3 トイレに行くことを「イレロギム」**
自分でトイレに行き、脱ぎ履きをし、便座に座ること運動機能の回復になります。
- 4 プロのサポートを活用する**
長い介護生活で、家族だけではの介護は、とても大変なことです。介護保険など、プロのサポートを受けることは、本人にも家族にも大切なことです。
- 5 状態に合わせたおむつを使う**
おむつには、さまざまな種類があり、本人の身体の状態や目的に適したおむつを選ぶことがとても大切です。適切なおむつを使用することで、自立排泄を促進することができ、本人の快適な排泄を保つことができます。

排泄ケア「5つのポイント」

トイレで自分で排泄することは、生活の自立を求める本人の意欲にも繋がります。今回は、家族が介護を行う際に気を付けるべき5つのポイントをご紹介します。

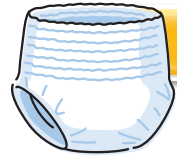
日常生活の動作能力 (ADL)とは

「ADL」とは、排泄 食事・入浴 など日常生活で必要な基本動作を表し、介護される方の介護レベルを表しています。サンキョードラッグでは右下の6つのアイコンを売り場に表し、適切なおむつをお選びいただけるよう、心がけています。

ADLとは (Activities of Daily Living) の略です

ADL 表示のアイコン

- ひとりで外出できる方
- ひとりで歩ける方
- 立てる方
- 介助があれば歩ける方
- 座れる方
- 寝て過ごすことが多い方



大人用おむつの基礎知識

大人用おむつは、「アウター」と「インナー」の、大きく2つに分けられます。適切な組み合わせを、本人の希望も含め検討して選ぶようにしましょう。

	アウター (外側)	インナー (内側)
軽度	普段の下着	失禁用ライナー・パッド
中度	パンツタイプ トイレ排泄に介助が必要な方、もしくは1人でトイレにいける方に適したおむつです。	パンツ用尿取りパッド
重度	テープタイプ 寝て過ごす時間の多い方、もしくは介助があれば起こせる方に適したおむつです。	テープタイプ用尿取りパッド



価格と一緒に、ご使用の目安を掲載しています

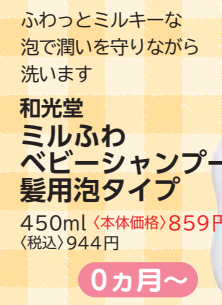
ママのお悩みを解決します! 育児なんでも相談



サンキョードラッグでは、18店舗で毎月無料の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!



0カ月~



0カ月~



1才半~

泡で出てくる片手で使えるポンプタイプ!
目にしみにくいノンシリコンシャンプー。赤ちゃんの髪をさらさらに
ベビープジョーン
ベビー泡シャンプー
350ml (本体価格)859円 (税込)944円

ふわっとミルクィな泡で潤いを守りながら洗います
和光堂
ミルふわベビーシャンプー
髪用泡タイプ
450ml (本体価格)859円 (税込)944円

1歳6ヶ月から泡シャンプー!
たくさん動く1才半頃からの、汗やお肌をしっかりと落とす泡シャンプーです。
ふわふわの泡とふんわりシャボンのいい香り
ピジョン
コンディショニング泡シャンプー
350ml (本体価格)549円 (税込)603円

A 抱っこしたときに、頭のニオイが気になったり、髪の毛がキシキシするようなら、ベビープジョーンシャンプーを使いましょう。特に、春は暖かくなってきた運動量も増えます。汗をたくさんかくようになり、湿疹が出やすい季節です。大人用のシャンプーでは刺激が強すぎるので、低刺激のベビープジョーンシャンプーを選んで、しっかり洗ってあげてください。

髪は毛の量が多い赤ちゃんはベビープジョーンでは、汚れを落とすきれいなことも。ベビープジョーンで指の腹を使って優しく洗い、ぬるめのお湯ですすぎます。ポイントは、洗浄成分が残らないように、しっかりと洗い流してあげること。すすぎ残しがあると、かぶれや湿疹の原因にもなるので、すすぎは特に注意に。
ベビープジョーンには保湿成分が入っているのでリンスなどは不要。シャンプー後は、タオルでやさしく水分を拭き取り、早めに乾かしてあげましょう。

大人用の洗剤が刺激の原因に!
肌に触れるものは刺激の少ない洗剤で洗きましょう
シャボン玉せっけん
スノールベビー
800ml (本体価格)949円 (税込)1,043円

Q 赤ちゃんの頭はボディソープで洗っていいですか?
A 抱っこしたときに、頭のニオイが気になったり、髪の毛がキシキシするようなら、ベビープジョーンシャンプーを使いましょう。

赤ちゃんの洗髪はすすぎがポイント
髪は毛の量が多い赤ちゃんはベビープジョーンでは、汚れを落とすきれいなことも。ベビープジョーンで指の腹を使って優しく洗い、ぬるめのお湯ですすぎます。ポイントは、洗浄成分が残らないように、しっかりと洗い流してあげること。すすぎ残しがあると、かぶれや湿疹の原因にもなるので、すすぎは特に注意に。

洗濯洗剤も赤ちゃん用を選んで
寝ていることが多い赤ちゃんは、後頭部などが蒸れて、湿疹がでやすくなっています。洗濯洗剤の成分が刺激になっていることもあるので、肌に直接触れる寝具や衣類、タオルなど、赤ちゃんの洗濯物は、大人とは別に、刺激の少ないベビープジョーン用の洗濯洗剤で洗ってあげましょう。

大人より敏感!! 赤ちゃんのヘアケア



管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子

赤ちゃんにやさしいシャワーヘッドが登場!



約0.3mmの細い水流と均等配列した高密度なやわらかい肌あたりで、浴びたいところに水流を集中できる水幅スリムなシャワーです。

takagi

タカギ
キモチイイシャワピタBABY
(本体価格)2,480円(税込)2,728円

予約特典あり!!

- キモチイイシャワピタBABY: 約0.3mmの細い水流と均等配列した高密度なやわらかい肌あたりで、浴びたいところに水流を集中できる水幅スリムなシャワーです。
- キモチイイシャワピタBABY: キモチイイシャワピタBABYのやさしい水流
- キモチイイシャワピタBABY: キモチイイシャワピタBABYのやさしい水流
- デリケートな赤ちゃんの肌にやさしいシャワピタBABY: デリケートな赤ちゃんの肌にやさしいシャワピタBABY



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



室内飼育でも注意が必要！ わんちゃん、ネコちゃんのノミの話

みなさんこんにちは！

今回は春になると増えてくるノミ、ダニのことについてお話したいと思います。

犬や猫についてくるノミにはイヌノミ、ネコノミと種類があります。犬はイヌノミ、猫はネコノミと思われがちですが、実は犬猫ともに多くついているのはネコノミになります。ノミがついてしまうと、痒みの症状がでやすくなります。

腰回りを執拗にめいたり、掻いたりすることで皮膚がボロボロになることもあります。もし、飼っているわんちゃんやねこちゃんの寝床や周りに黒い粒状のものや落ちていたら、濡れたティッシュでふやかしてみてください。赤茶色にじめばノミの糞である可能性が非常に高くなります。

また、ノミは室内飼育でも寄生例がありますのでご注意ください。ダニにも多くの種類があり、近年ニユースなどでも扱わ

れ、恐れられているのがマダニです。ダニはSFTS(重症熱性血小板減少症候群)ウイルスを媒介するといわれており、九州でも発生がみられます。農作業中に人が感染し、命に関わる重篤例も発生していることから特に注意が必要です。ノミ、マダニともに多くの駆虫薬が販売されています。近年は従来のスポットオンタイプのもので、効果がよく、ノミもでていないことから、お薬を落とすことも落ちない場合はかかりつけの先生と相談して新しい世代の駆虫薬を用いることも選択肢の一つとして知っていただきたいと思いますね！



【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

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
Mail.harley2445980@gmail.com
ハーレー動物病院

薬用 アース サンスポット

ノミ・マダニ駆除
蚊忌避剤

動物用医薬部外品

サンスポットが効力をアップして
新しく生まれ変わりました！



アース・ペット
薬用アースサンスポット

蚊から守りたいとき。ダニ、ノミを駆除したい時に！
ペットにやさしく、1本で約1ヶ月効果が持続



小型犬用 0.8g (本体価格) 359円 (税込) 394円	中型犬用 1.6g (本体価格) 459円 (税込) 504円	大型犬用 3.2g (本体価格) 559円 (税込) 614円	猫用 0.8g (本体価格) 359円 (税込) 394円
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

紬 つむぎ堂

漢方のアプローチで ホルモンバランスや 体質改善のお手伝い！

初めての漢方
体験者インタビュー
file.10



北九州市小倉北区在住
森下 結花さん(仮名)33歳 女性

森下さんは結婚2年目。1年目は自然妊娠を望んだものの授からず、年齢的なことも考えて病院へ。排卵誘発剤や人工授精を試みたのですが、妊娠には至りませんでした。そこで、もっと別の、自然な方法で妊娠できないかと考えて漢方を選んだのだとか。

まずはお話をじっくり伺います。「冷えやすく、ちよっとトイレが近いかも」とのことから、しっかりと体のバランスを整えることを大切に考えて、二つのアプローチを提案。一つは、冷えている体を温め、余分な水分を排出してむくみを緩和すること。もう一つは、働きが低下している状態の『腎』(生殖器へのアプローチです。

赤ちゃんが欲しい！
病院での妊活は
結果が出ず...

✓ 初相談

飲み始めてから
調子が良くなり

✓ さらにうれしい兆しが！

ご来店後、数週間経って「なんだか調子がいいかも。冷えと疲れが軽くなったみたい。夜、トイレに起きることもなくなりました」と、うれしい変化がありました。

ほどなく、「生理が遅れているみたい」とのこと。その後、病院の検査で、めでたくご懐妊が分かり、心拍も確認できました。

✓ 現在妊娠5ヶ月目。

安定期に入ってお腹も大きく前にせり出してきた森下さんは、しあわせいっぱい。「すごい元気な男の子で、ずっとお腹を蹴っているんです。漢方による体質改善で、ここまで順調にいくとは思っていませんでした。本当にありがとうございます。来店するたびに大きくなる森下さんのお腹と笑顔に「5月下旬〜6月初旬の出産予定日お待ち遠しいですね」と居川相談員の笑顔も重なります。



担当 平野店
居川 琴美

漢方相談員から
一言！

漢方での妊活は、自然な形で授かりたい方におすすめです。今回の森下さんのように、体質改善で早く結果の出る方もいれば、少し時間のかかる方もいらっしゃいます。身体を整えながら妊活することがご懐妊後の安心にも繋がります。まずは私たち漢方つむぎ堂まで、お気軽にご相談ください。

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



0120-262-039
北九州市小倉北区馬借1-6-17
受付時間 10:00～19:00
店休日 毎週日曜日・祝日



0120-181-039
北九州市八幡東区平野3-1-3
受付時間 9:00～18:00
店休日 毎週水・日曜日・祝日



0120-228-039
北九州市戸畑区一校2-3-35
受付時間 9:00～18:00
店休日 毎週木・第1,3,5日曜日・祝日

紬 つむぎ堂

頭痛、アトピー、耳鳴りなどの
お悩みの症状の方
まずは、体質チェックから！！
ご相談特典 漢方茶プレゼント！

本券を切り取ってスタッフにご提示ください。

漢方つむぎ堂 改善例