

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine

2020 秋号

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 10月1日発行

〒800-10825 北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
電話番号 093-3341-311(代)

Take Free

ドクターに聞きました
同じケガや関節痛を繰り返していませんか?
故障、痛みの原因からだ全体を診て「根治」へ

特集 食生活を見直しましょう
健康診断前の食生活

表紙モデル 下関市在住 (右) 森本 実子(きこ)ちゃん 6歳 (左) 実子(みこ)ちゃん 4歳 撮影場所: 功モンスター

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。

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。

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

石原さとみさん主演の「アンサングシンデレラ」という番組がありました。薬剤師が主演する初めてのドラマで、薬局業界の内輪では随分盛り上がりつつあるのですが、御存じでしょうか? ドラマの中では、わかりやすく「病院薬剤師」「薬局薬剤師」「ドラッグストア薬剤師」が異なるものとして描かれるシーンが多かったのですが、実は多くの分野で相互乗り入れをしています。

皆さんが普段飲んでいるお薬やサプリメントは、お医者様にかかる時や入院時には、申し出る必要があります。治療の妨げになったり、効果が出過ぎたりすることがあるからです。

お薬手帳等で記録を取っておくことはお奨めですが、もし必要な情報が見つからない場合は、弊社にご相談ください。普段からご利用いただいているお店だからこそ、必要な時に必要な情報をすべて整え、医療機関と共有できるのです。皆さんに最高の医療を提供するパートナーとして、あらゆる枠を超えてお手伝いさせていただきます。

ご自宅までお薬を配達し、安心して服薬できるよう支援を行う在宅医療や、病気にならないための食事・運動指導もサンキュードラッグの重要な役割です。サンキュードラッグの薬剤師は、お薬のプロであることはもちろんですが、他にも、病気にならないためのお手伝いとして、日常における健康相談や病気になった時のアドバイザー、お医者様への情報提供及び人生の最期を共に過ごすご家族のパートナーとして活躍しています。

アンサングシンデレラに出てきた様々な薬剤師像すべてを網羅した薬局へ、サンキュードラッグは進化しつつあります。まずはお気軽にご相談ください。

(株)サンキュードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二

お買物券を **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。

12/31 (木) まで

※ご応募は一人様1回に限り、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 食生活の見直し おすすめアイテム
 スマイルクラブ・レシピ 薬剤師に聞きました 漢方つむぎ堂
 介護情報 除菌グッズ ペット情報局 ペビー相談

■ 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
ホームレス自立支援募金
及び子ども貧困世帯支援募金

NPOボランティア団体と企業の協働部門 表彰状

サンキュードラッグは、NPO法人 抱撲(旧 北九州ホームレス支援機構)の趣旨と活動に賛同し、2006年10月より各店舗に「ホームレス自立支援」の募金箱を設置しております。募金箱に集まった募金と同額の寄付金を合わせて、NPO法人 北九州ホームレス支援機構に寄贈しています。

また、近年社会問題化しております子ども貧困世帯を支援すべく、2018年8月より各店舗に募金箱の設置を開始いたしました。皆様から頂いた浄財はNPO法人フードバンク北九州ライファゲインへ寄贈させていただきます。

前回までの累計金額

北九州ホームレス自立支援募金
寄付金総額 …… 寄付回数55回 16,224,272円

子ども貧困救済支援募金
寄付金総額 …… 寄付回数9回 1,311,231円

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賜れば幸甚に存じます。

11月4日(水) サンキュードラッグマッチデー

ミクニスタジアムでギラヴァンツ北九州を応援しましょう!

ギラヴァンツ北九州 × 大宮アルディージャ

©2009 GVK

※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。
※一部取扱いが限られている店舗がございます。
〈次号の発行は1月上旬の予定です〉



同じケガや関節痛を繰り返していませんか？

故障、痛みの原因。

からだ全体を診て「根治」へ

肩こりや腰痛、治ったと思ったのに痛みがぶり返す……。そんな悩みをお持ちの方、もしかしたら原因は患部以外にあるのかもしれない。局所だけでなく、からだ全体をみて故障の原因をさぐり、根治を目指す。そんな新しい治療方針でヒザ・肩・首・腰などの運動器官の回復に尽力する。「戸畑駅Fプラス整形外科」の院長・古子剛先生にお話を伺いました。

Q 腰痛が治りません。治療しても一時的で、しばらくするとまた痛くなります。根治はできないのでしょうか？

A 痛みの原因には「器質的」なもの、「機能的」なものがあります。関節の変形、骨折、靭帯断裂など部位自体の構造が器質的に壊れてしまった場合は手術などで治さなければ改善はむずかしいといえます。

これに対して機能的な損傷とは、「連動の動作によって引き起こされるものです。からだは各部分が単体で動くもの

び腰に負担がかかり、腰痛もぶり返してしまいます。痛みを発症している局所だけでなく、カラダ全体をみて原因をさぐり、根治を目指す。部分より全体から、運動連鎖で診る「全体的スクリーニング評価」を我々クリニックは目指しています。

Q 「運動連鎖で診る全体的スクリーニング」とはどのようなものですか？

A 患者さんは「痛い」と言わないけれど動きが悪くなっている部分、「痛みのない機能不全(Dysfunctional & Non-painful;以下(DN))」を探ることから始めます。方法は例えば、片足でスクワットをしてからジャンプする、手を前に突き出し座り込んでから立ち上がる、細い木の棒の上を歩く、からだ全身で寝返りを打つ……などで動きのパターンを診ます(リハビリ診療時)。こうした動作の中で、痛みの訴えはないけれど、上手く曲がっていない、ふらついているなど動きが悪い部分を見つけるのです。

また、呼吸の仕方也很重要です。お腹の内側にある筋肉などの腹圧をどう高めるか、どのように維持するかで、からだの安定性は変わります。少し詳しくいうと、肺の下にある横隔膜と、骨盤の下

ではなく、関節、筋肉、靭帯などが連動して動作を行います。この二連の流れの中で、ある部分に不具合が生じると連動している部分にしわ寄せがくるわけです。

例えば腰痛。痛みを感じるのには腰ですが、原因は本当に腰だけなのでしょうか。例えば、股関節をスムーズに動かさず歩き方が偏っていたり、呼吸をするとき胸郭(胸の周辺の骨格)が正しく動かしていないと、それらに代わって腰に負担がかかり「腰痛」というかたちで痛みが現れます。腰の治療をすれば、時的に痛みはやわらぐかもしれませんが、しかし、腰痛を引き起こしている原因が別の部分にあるなら、そこを治さなければ再

部にある骨盤底筋が平行な状態を保ち、正常な腹圧がかかることで体幹は安定します。反対に、呼吸がうまく整っていないと、からだ不安定になり、足を着くときにふらついてヒザ痛の原因になったり、肩を上げて呼吸をしていると首に痛みが出てくるわけです。(図1参照)

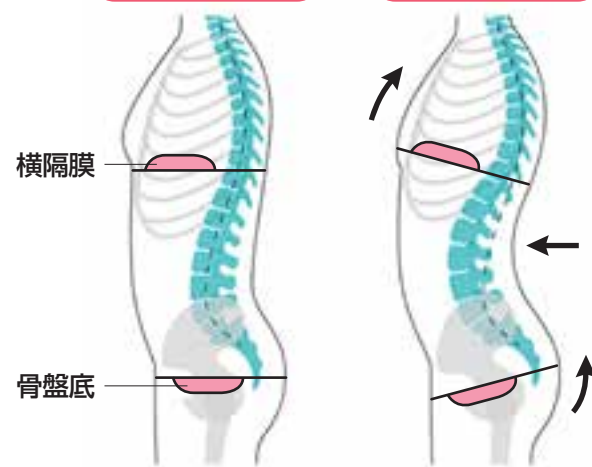
Q 機能改善、根治を目指すには、どんな治療が必要でしょうか？

A まず、先に挙げた「痛みのない機能不全(DN)」の改善を図ります。腰痛の原因が呼吸にあるなら腹圧を上げるためのトレーニングを。手が上がらない五十肩の場合は、肩に連動する首や背中、腰の可動域を広げます。ただし、治療や機能訓練でいったん動きが良くなっても自宅へ帰ったら元に戻ることも少なくありません。理学療法士に習った訓練法をしっかり覚えて、患者さん自らが自宅でエクササイズを行うことが最も大切です。

Q 高齢で回復しないこともありますか？

A ひとつくりににはできませんが、高齢になると背骨が曲がったりヒザが変形したり、部位が器質的に壊

(図1) 理想の姿勢 不安定な姿勢



れているケースが多く、手術が必要な場合もあります。しかし、手遅れになる前の段階で「痛みのない機能不全(DN)」を探し、改善することで、手術に至らず機能を維持できたり、症状が軽快し、より良く生活できるようになることもあります。反対に、器質的損傷が少なく、回復の見込みも高いのが若い世代です。にもかかわらず、スポーツなどで同じケガを繰り返したり、治療しても元通りに動かない、慢性的に痛みが続くようなら患部以外に原因があるのかもしれない。いずれも発症から時間が経つほど回復の道りが長くなるので、正しい治療を早期に始めることをおすすめします。

Q 日頃、どんな動作をしている人が肩こりや腰痛になりやすいのでしょうか？

A ひと言でいえる「動かない人」です。長時間のデスクワーク、仕事が終わればスマホ三昧、そんな生活習慣では筋肉量が落ち、可動域が狭くなり、血流も悪くなるばかりです。同じ姿勢をとり続けていると「肩がこる。肩こりになると肩が上がり、からだの上方で呼吸をするようになって胸郭が安定せず負担が腰にくる。腰痛になると腰をかがめて歩くので今度はヒザが悪くなる……年

齢をとるとあちこち痛くなるのは、こうした負の連鎖の結果です。ときどき席を立ててストレッチをする、エスカレーターではなく階段を使う。生活習慣のちょっとした見直しでからだはもっと元気になる。我々のコンセプトは最終的に「医者いらず、リハビリいらず」を目指しています。しかし、運動機能の回復には一定の時間がかかるのも事実です。患者さん自身の「治りたい」という強い気持ちと行動が伴うことで、初めて回復に向かうということを中心に留め置いてほしいと思います。



スポーツ整形&リハビリテーション 戸畑駅Fプラス整形外科 古子剛 院長

戸畑駅Fプラス整形外科 福岡県北九州市戸畑区汐井町1-1

【経歴】平成9年 産業医科大学整形外科入局後、地域の基幹病院勤務を経て、平成21年4月 北九州総合病院 整形外科部長 平成24年4月 産業医科大学若松病院 整形外科部長 平成26年4月 小波瀬病院 整形外科部長 平成28年4月 北九州市立八幡病院 整形外科部長 平成29年4月 戸畑共立病院 整形外科部長を務めた後、令和2年6月 戸畑駅Fプラス整形外科 開院

【資格・所属学会】日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本スポーツ協会後任スポーツドクター、NPO法人オーソティックソサエティー認定フットケアトレーナー、SFMA Level1、PHICIS Level2、日本整形外科学会認定リウマチ医、日本DMAT隊員、日本整形外科学会、日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会、日本肩関節学会、日本臨床スポーツ医学会

【スポーツ歴】水泳、スキー、野球、テニス、ラグビー、ゴルフ

健康セミナーのお知らせ

あなたの痛みは呼吸から?! 整形外科的疾患を全身から診る【呼吸編】

戸畑駅Fプラス整形外科 古子剛 院長

日時 2020年11月28日(土) 14:00 開演(予定)
場所 ウェルとばた 12階会議室(121・122会議室) 北九州市戸畑区汐井町1番6号
定員 40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 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

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、健康セミナーを中止または延期する場合がございます。その際はホームページまたは各店舗等にてお知らせ致します。



健康診断前の食生活

血糖値・血中脂質・尿酸値・血圧

食生活を見直しましょう

そろそろ健康診断。血糖値、血中脂質、尿酸値、血圧などの数値は「食事の習慣」が深く関わっています。毎日の食生活を少し見直してみませんか。



監修：管理栄養士
柴田 有理



血糖値

(けっとうち)

原因は栄養バランス

理想は「定食型」

炭水化物を摂り過ぎると、血糖値が高くなる傾向があります。うどんやラーメンなどの麺類、丼ものなど単品料理が習慣になっていませんか。理想は、ご飯・汁物・主菜・副菜の定食型です。単品料理が食べたいときは、カップサラダや青汁などを添えてバランスを意識してみましょう。



外食では、主食、主菜、副菜、汁物などのある定食スタイルがオススメです。麺類や丼ものなどの単品の場合には、できるだけ多くの種類の具の入っているものを選ぶようにしましょう。



血中脂質

(けっちゅうしじつ)

甘いもの、脂っこいもの 摂り過ぎが原因に

LDL(悪玉)コレステロール値、中性脂肪(TG)のバランスには「飽和脂肪酸を多く含む食品」の摂り過ぎが関わっています。インスタント麺、脂身の多い肉、牛乳・バターなどの乳製品、チョコレート、ケーキなど美味しものばかり…。それらの量を少し減らして、代わりに摂りたいのが魚や大豆製品です。

肉よりも魚や大豆製品を多く摂る

血中脂質が気になる方に摂ってほしい「魚」と「大豆製品」、料理をしなくても簡単に摂る方法があります。魚は調理がしてある缶詰でも十分です。最近では1食で食べられる量のパウチタイプもあります。大豆製品は味噌汁や納豆はもちろん、豆乳なら外出先でもサツと飲めて便利です。



管理栄養士が推薦!

健康診断前に摂りたい 食材5選



キャベツ

食物繊維がしっかり摂れてビタミンCも豊富。コンビニの千切りパックに、塩コンブやフリカケをドレッシング代わりにかけるのも手軽です。



キノコ類

食物繊維たっぷりのキノコ類は秋が旬!低カロリーなので「かさまし食材」として、炊き込みご飯や炒め物などに加えて食べ過ぎの予防にも。



わかめ

わかめやオクラ、もずくなど、ぬめり感のある水溶性食物繊維は余計な脂質をからめて外に出す作用があります。積極的に摂りましょう。



トマト

抗酸化作用のリコピンはもちろん、過剰な塩分の排出を促すカリウムも豊富。生のまま食べられ、プチトマトならヘタを取るだけでさらに簡単!



納豆

植物性たんぱく質を筆頭に万能食材といえる栄養バランス。発酵食品で腸内環境にも◎。外出先など摂りにくいときは同じ大豆製品の豆乳で代替えを。

※味・栄養価の面では春と秋が旬



尿酸値

(にようさんち)

休肝日を作っていますか

食習慣からみる高い尿酸値の原因は、アルコール過多と水分不足です。プリン体を抑えたアルコール商品も増えていますが、たとえプリン体が少なくても量をとると尿酸値に影響は出てしまいます。お酒を毎日飲んでいる方は休肝日を作ることから始めてみましょう。

海藻類を積極的に!

尿酸値の改善策は、水や麦茶などでしっかりと水分をとること(アルコールは水分補給になりません)。また、アルカリ性の食品は尿酸の排出に役立ちます。ワカメ、もずく、ヒジキなど海藻類を意識的に食べましょう。



食卓にお酒のほか、水やお茶、炭酸水など数種類の飲み物を並べておくアルコール以外の飲み物に手が伸びやすくなります。ロックを水割りにするなどアルコール濃度を下げることが大切です。



血圧

(けつあつ)

スープは 飲み干さない

高血圧には塩分の摂り過ぎが関係しています。薄味に慣れない方は、小さな習慣の見直しから始めてみましょう。ソースはかけるのではなく、小皿にソースを入れて料理をつけて食べる。麺類のスープは飲み干さない。これだけでも塩分摂取量は変わります。



ラーメン一杯に含まれる塩分量は約6g前後。一杯で1日の塩分摂取量に相当します。ちなみに、うどんも同様に6g前後です。

野菜はしっかり 摂れていますか?

血糖値、血中脂質、尿酸値、血圧の全てに関わるのが野菜です。野菜の1日の目標摂取量は350g、毎回の食事で生野菜なら両手いっぱい分を食べる計算になり、サラダだけで摂り続けるのはなかなか難しいもの…。加熱野菜なら片手1杯分なので、蒸し野菜にする等、ムリせずおいしく野菜を摂る習慣をつけてみましょう。

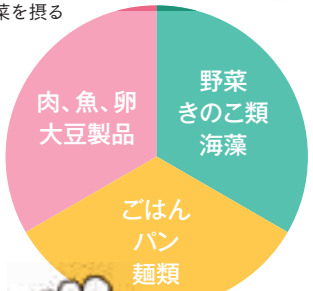
一食の目安



生の状態で
両手いっぱい
が目安



たんぱく質は
手のひら
1つ分が目安



炭水化物は
握りこぶし
1つ分が目安



食物繊維が豊富な、旬のキノコを賢く保存して上手に使おう!

キノコ類は冷凍保存することでうまみがアップします。エノキ、マイタケ、シメジなど多種類のキノコをほぐし、ジップロックでまとめて冷凍保存。保存期間も約1カ月!

解凍せずに
そのまゝ調理できます!

冷凍保存の方法

石づきを除き、使いやすい大きさに切るか、ばらしてジップロックに入れて、冷凍保存。いろいろな種類をごちゃ混ぜでも◎!

使うときは

凍ったまま調理します。炒め物や煮物、汁物に、また、レンジ加熱してあえ物やマリネに。

お魚料理も簡単!



ジップロックを使った下味冷凍レシピはこちらから!



Mサイズ16枚(本体価格)259円(税込)284円



気になる見た目年齢に プラスワンのお手入れ



即乾！ひと塗りでカバー



ザ・セム チップコンシーラー

目尻のシワ、涙袋のたるみをカバー
速乾性が高いので、お肌の悩みを即カバーしてくれます

〈本体価格〉780円 〈税込〉858円

瞬時に美容液に変わる
フリーズドライ美容液

レバンテ うるおい玉

植物幹細胞コスメから新しい
「フリーズドライ」美容液！

手のひらで
作る美容液

美容液9本分の
コラーゲンをギュッと！

手のひらで溶かして塗る！
今までにない新しい美容液

6個入 〈本体価格〉2680円 〈税込〉2948円



お出かけ1分前に！
簡単白髪ケア



ホーユー シエロ コーミングカバー

ゴワつきにくく自然に仕上がる
気になる白髪にサッとクシでとくすだけ！

〈本体価格〉739円 〈税込〉812円



世界初！
ブラックリバーズ採用

ネイチャーラゴ ボズレーブラック Let's泡パック！

頭皮環境を整え
濃密泡で汚れをOFF
潤いを守りながら皮脂や汚れを落とし、
すこやかな頭皮環境へ導くシャンプー。

360ml 〈本体価格〉2100円 〈税込〉2310円



年齢が出やすい手もとの
エイジングケア美容液

全薬工業 ジュレリッチ ハンド美容液

手の甲の血管浮きをケア
若々しい肌に導く
うるおいとツヤ、ハリ、透明感を与え、
若々しい印象へ導くハンドトリートメント

〈本体価格〉1800円 〈税込〉1980円



お風呂で立ったまま 手軽にワンプッシュ！

ボディケアの
新習慣

素肌のバリア機能の働きを補い
肌を保護する

お風呂上りの肌は乾燥してデリケート。衣類や寝具との摩擦さえ肌刺激に。
軽い力でカンタン液量調節できる、らくらくスイッチ採用。
立ったまま使える吊り下げパック。
置き場所取らず、衛生的にムダなく使い切れる。

お風呂から
出る前に
軽く手で身体の
水をはらう

ぬれた肌に
ぬって
まんべんなく
うすくのばす

タオルで
ふくだけ
洗い流しは
不要！



無香料

エアリーブーケの香り

300ml 〈本体価格〉979円 〈税込〉1076円 つりさげパック 300ml 〈本体価格〉599円 〈税込〉658円

★スターターパック付属品★



ゴシゴシは潤いの敵！

肌をこすらず汚れを泡の
チカラで吸い上げます

生クリーム泡が
全身に広がる



花王

バイオレザボディ泡

540ml 〈本体価格〉749円 〈税込〉823円



清々しい
ピーチング
ボタニカル
の香り

清潔感のある
ピュアリーサボン
の香り

華やかな
スリリアントスーパ
の香り

Deep
クリア

この秋のおすすめ、最新アイテム

サンキュースタッフ
イチ押し！

数量限定セット、人気の商品が
簡単に予約できる!

ドラポン!

予約販売受付中

読む救急箱【秋号】読者限定!
ぬれた肌に使うボディ乳液
ビオレuザボディ

10月31日まで予約受付中! 商品の詳細は5ページをご覧ください!



新商品や
シーズン商品の
特典付き!



通常取扱いのない商品を
ドラポン!会員様だけに
こっそり案内!

ドラポン! 会員様限定! 予約手順の流れ

1 QRコードを読み取る

ビオレuザボディ
ご予約はこちら



上記のQRコード読み込んでドラポンにアクセスしてください。
※お客様によって、ドラポン!へのログインを求められる場合もございます。

2 予約ページへアクセス



ページにアクセスしたら下にスクロールして、商品情報をご覧ください。

3 申込・受取期間の確認



申込期間・受取期間受取のご確認。また、詳細情報とご予約時の注意事項もご覧いただき、お申し込みください。

4 商品を選ぶ



ご希望商品の個数と、お受取り購入ご希望の店舗を選択してください。

5 予約確定をタップ



「予約確定に進む」をタップ。
※まだご予約は確定されていません。

6 予約内容を確認

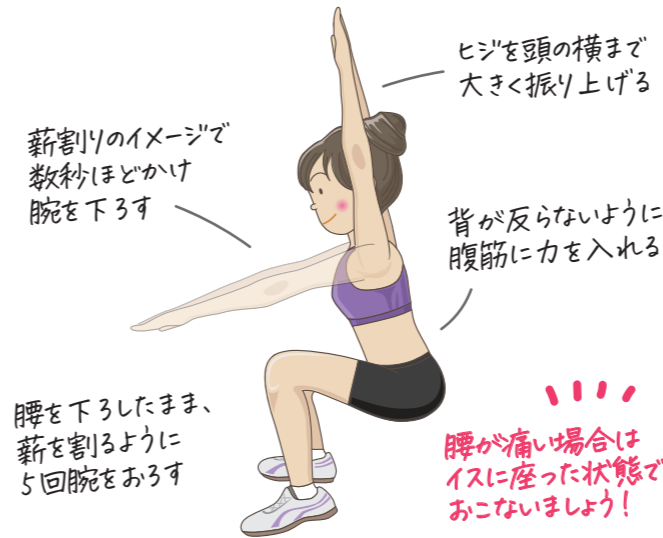


間違いがない場合は「内容に同意し申込みを確認」をタップ。完了メールが届きます

※ドラポン! 会員への入会方法や予約手順等が分からない場合は店舗スタッフまでお声がけ下さい。

**室内向けカンタン筋トレ
スクワット×薪割り**

運動が苦手な方でも簡単なのが、「スクワット」に「薪割り」の動作を加えること。背中や腕の大きな筋肉も同時に使うことで、上半身の血流もアップ。最初は薪割り5回×3セット、慣れたら10回×3セットでチャレンジ!



薪割りのイメージで
数秒ほどかけ
腕を下ろす

ヒジを頭の横まで
大きく振り上げる

背が反らないように
腹筋に力を入れる

腰を下ろしたまま、
薪を割るように
5回腕をおろす

!!!
腰が痛い場合は
イスに座った状態で
おこなしましょう!

「薪割り」筋トレ
筋力維持で健康力を底上げ!
何となく体が重い、疲れやすい...夏の暑さや冷房疲れで「秋バテ」していませんか。毎日のかんたん筋トレで、冬に向けて体力・健康力を底上げしましょう!
**こんな時期だからこそ
負けない体づくり**
秋は疲れが出やすい季節。夏の暑さや、冷たい食べもの・冷房による冷えは血流や代謝を鈍らせます。体が重い、バテやすい...そんな倦怠感には筋トレがおすすです。新しい生活様式が始まって運動量が減っていませんか。筋力は落ちるのは早く、つけるのには時間がかかります。冬に向けて体力や健康力を上げたいという方も、私たちと一緒にスマイルクラブで負けない体づくりを始めましょう!
サンキョードラッグ
管理栄養士 榎本 紗和子

お客様満足度 **99%**
お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消 **ダイエット**
スマイルクラブ
やせたい!筋力アップ! 食と運動をトータルサポート!
レシピ
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 一枝店 八幡東 平野店 八幡西 コスバ相生店

きのこのマリネ 一食分 53 kcal
材料(4人分) 作り方
しめじ...1袋 エリンギ...中2本 マイタケ...1パック オリーブオイル...大さじ2 赤唐辛子(小口切り)...1本分 乾燥パセリ...少々
①しめじとマイタケは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切り1cm幅で切る。
②オリーブオイルと赤唐辛子を熱して①を炒める。
③マリネ液を煮立て、火から下ろして②をひたす。
④お皿に盛りつけて、パセリをふりかけたら完成。
※すぐ食べることができますが、一晩置くことにより味が馴染みます。

甘酒が隠し味! シーフード豆乳スープ 一食分 214 kcal
材料(4人分) 作り方
★調味料 シーフード(冷凍)...2袋 プロックリー(冷凍)...1袋 かまぼこ(冷凍)...1袋 豆乳...300ml 水...200ml ジャパニーズヨーグルト(甘酒)...100ml コンソメキューブ...2個 コショウ...少々
①★を解凍する。
②水とコンソメを鍋に入れて、沸騰したら①を入れる。
③再び沸騰したら、豆乳とジャパニーズヨーグルトを入れてひと煮立ちさせる。
④コショウで味を整える。
これを使っています!
30種類以上の酵素を含み、自然の甘みが美味しい甘酒。砂糖代わりに、煮物やフレンチトーストなど洋様な料理で活躍します!
ぶんご銘醸 ジャパニーズヨーグルト 900ml (本体価格) 749円 (税込) 808円 180ml (本体価格) 179円 (税込) 193円

**夏の冷えをリカバリー!
免疫力を高める秋メニュー**
夏の間、冷房や冷たい物の食べ過ぎで体は冷え切っています。涼しくなってきた今、意識的に温かい食べ物をとって、免疫力を高めるためにも身体の内側から暖かさを取り戻しましょう!
低脂肪、高タンパクのシーフードと、飲む点滴とも言われる甘酒を使ったスープで栄養チャージ♪一緒に旬のきのこがたっぷり摂れる簡単マリネもおすすです。夏の暑さ、冷房の冷えによる体のだるさを冬に持ちこさないようにしましょう!
サンキョードラッグ
管理栄養士 阿比留 葉月



薬剤師に聞きました

薬剤師のやりがいとは 患者さんとの「ハイハイ」ゲーム

いつも何気んに使っている調剤薬局。処方せんを出した後、結構な待ち時間が…。いったい中で何してるの？忙しそうにバタバタするのは分かるけど…。
今回は、医薬品から健康食品まで幅広く取り扱う調剤併設型ドラッグストアの薬剤師が、待ち時間の理由と、その仕事についてお話をいたします。

ただ、お薬をお渡しするだけでは、ないんです

薬剤師の仕事というと「医師が出す処方せんに従って薬をお渡しする」「イメージが大きい」と思いますが、実は「薬を渡す」とだけが薬剤師の仕事の本質ではありません。
医師は患者さんを診て、治療方針を決定しますが、薬剤師は医師の処方せんを見て、その薬が「この患者さんに適切に使用できるのか？」を確認しています。
患者さんの情報で医師に伝えたいほうが良いことがあれば、患

者さんの同意を得て医師に連絡する場合があります。

薬の飲み方や副作用を心配される患者さんには、後日お電話をかけるなど、お薬を渡して終わり、ではなく、お薬を通して患者さんを支えるのが、私たち薬剤師の仕事です。

また、医師やケアマネージャーなどと一緒にお薬を支える「チーム医療」の一員として、患者さんのご自宅を訪問して服薬支援を行うこともあります。
地域のかかりつけ薬剤師として、患者さんの生活習慣なども踏まえて、より良いサポートを心がけています。

お会計までにお時間をいただく理由は？



サンキュードラッグ薬剤師 ながとも はな 永友 羽奈

処方せんを受け取ったら、薬剤師はまず最初に診断名・既往歴・併用薬・検査値などの情報を処方せんやお薬手帳で確認します。不足している情報は、「このお薬は飲まれたことはありますか？」「他に何か服用しているお薬はありませんか？」など、お伺いさせていただきます。
お薬の併用がある場合は、安全に服用いただくため、お時間をいただいております。

お待たせの間、こんなことをしています！

- 処方せんの受付**
確認事項をお伺いしたら、保険証や処方せんの内容を入力しています。
- お薬の準備と確認**
医師の処方せんに従って薬を用意します。用意したお薬と処方せんの内容が合っているか？のチェックを行います。
- お薬のお渡し**
処方のお薬を患者様とお話ししながら、確認と説明をさせていただきます。
- お薬のお渡し後**
伺った情報を個人のデータベースに登録。今後の安全な服薬が行えるよう徹底しています。

お薬や体調の相談を受けるなかで「薬剤師の永友」として覚えていただき、「次から、薬はここで受け取るようにしよう」と信頼していただいたり、来店時に手を振っていただけると本当に嬉しいですね！
そんな関係を築くことができると、お話しも聞きやすく、よりの確にアドバイスをして患者さんを支えることができるので、薬剤師として大きなやりがいを感じています。

ご相談いただく事が私たちの喜びです！

妊活、耳鳴り、夜の頻尿… 冬養生でエネルギーの蓄えを

暦の上では11月上旬から冬。この時期をどう過ごすかで、からだの芽吹き力が変わります。特に「年齢と共に衰える症状」にお悩みの方、漢方でいう冬養生が体質改善のキーワードです。



「腎」を整える

老化やホルモンバランスをつかさどる「腎(じん)」。その働きが弱くなるのが、漢方の視点で見ると冬のからだの特徴です。11月上旬から2月までの時期に腎を整える「冬養生」を意識することで、風邪などから身体を守る力、身体を温める力が備わり、芽吹き期の春の発散力を高めることができます。

老化に関連する症状、例えば夜間の頻尿、低い音の耳鳴り、生殖機能の衰え、抜け毛などにお悩みの方、またお子様を希望されている方も授かりやすい春先に向けて冬の間に腎を整えることが大切です。食事面では黒ゴマ・こんぶ・黒豆・ナッツ類などの黒い食材や、根菜類など身体を温めるもの。運動はストレッチや軽いウォーキングなど「汗をかきすぎない」のがポイントです。生活習慣で改善のきざしが見えず、つらいときはお一人抱え込まずに漢方の力を頼ってくださいね。

「体質自己診断」

原因がよく分からない体調不良…。漢方の視点から今のからだの状態をチェックしてみませんか。簡単な質問に答えていくと「体質の特徴」なりやすい症状「が分かる、つむぎ堂オリジナルの「体質自己診断」コンテンツが登場しました。個人情報登録や料金はかかりません。ぜひお気軽にお試ください！

「お電話で相談」

漢方のご相談をお電話でも受け付けています。店頭カウンターと同様に、漢方相談員によるマンツーマン対応でからだの状態やお悩みを伺い、お一人おひとりに合わせた漢方薬を処方します。郵送のお届けも可能です。下記に記載の3店舗、小倉駅前店・平野店・一校店のいずれかの店舗までお問い合わせください。

※ホームページからメールでもお問い合わせいただけます。



60秒で体質がわかる 体質自己診断

- 気虚タイプ** 疲れやすい、無気力
- 血虚タイプ** フラフラ、青白い
- 陰虚タイプ** のぼせ、便秘
- 気滞タイプ** イライラ、鬱々
- 瘀血タイプ** あざ、シミ
- 水滞タイプ** むくみ、軟便

体質チェックはこちら！

QRコード対応の携帯電話から右記を読み込んでください。



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

小倉駅前に移転しました！



0120-262-039
北九州市小倉北区京町3-1-1B1F
受付時間 9:30~18:30
店休日 毎週水曜日・祝日
日曜日は第1・3日曜日のみ営業



小倉駅前アイム地下一階
調剤
漢方
1類医薬品取扱



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

おすすめの除菌グッズ


感染症予防対策で快適空間 空間除菌・手の除菌の新習慣

**一発で除菌
店舗や事務所に**

部屋まるごと
ウイルス・菌を除去!

カチツとするだけで、有効成分が部屋のみずみまで一気に拡散。空間全体のウイルス・菌を30分で除去。気になるニオイも消臭

60ml (本体価格)1089円(税込)1197円



**アレルブロック部屋まるごと
ウイルス・菌を一発クリア**

**ういてるウイルス・菌
くっつきウイルス・菌
まとめて除菌!**

置くだけで
簡単除菌!

空間と物に付着したウイルスや菌を除去。玄関やリビング、寝室など様々な所で使えます

60g (本体価格)919円(税込)1010円



**クレベリン
置き型タイプ**

**やさしい処方
除菌に安心**

24時間
抗菌!

冷蔵庫の中や子供部屋!

本体 (本体価格)399円(税込)438円
詰替え (本体価格)299円(税込)329円




**クイック
ジョアン 除菌スプレー**

**毎日洗えないエコバックや
マスクの除菌に**

家中の様々な素材に使える。
シュッとひと吹き簡単除菌!

布製品からプラスチック、金属素材まで、家中の様々な素材に使用して99.99%除菌。ウイルスやカビ菌も除去します。カーテンやカーペットなどの広い面もシュッとラクラクスプレー!

各種 (本体価格)399円(税込)438円



**ファミリーガード
除菌スプレー**

**首から下げるストラップタイプ
胸ポケットにマグネットタイプ**

選べる2タイプ
パーソナル空間のウイルス除去!

ウイルオフは二酸化塩素の持つ、酸化作用により、ウイルス・菌のタンパク質を変化させて除菌することができます

60日用 (本体価格)979円(税込)1076円



**オフィスや
手洗いができない
時に!**

除菌・消毒ができる
保湿ハンドクリーム

手を保湿する効果もちつつ、水を使わずに手の消毒と洗浄もできる

(本体価格)979円(税込)1076円



**手も洗える
マジックハンドクリーム**

シュッとひと吹き!

無香料
マウンテンエアの香り



**ウイルス除去・除菌
ウイルオフ**

負けない!




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

食事指導の話 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。

減塩商品も成分は様々

在宅療養でお悩みの声が多いのが「食事です」。塩分は1日6gまで「といわれても、6gが実際どれくらいの量なのかは分かりづらいもの。便利な減塩商品も増えていますが、減塩表示がある商品もその成分は様々で、例えばナトリウムをカリウムに置き換えてあるものは、減塩であっても腎臓が悪い方にはおすすめできません。毎日どんな食事を摂ればいいか。そこで管理栄養士が栄養の知識をお伝えするとともに、その方に合った商品紹介を行っています。

管理栄養士が自宅まで伺います!

サンキョードラッグ
管理栄養士 今村 皆絵

一人一人にあわせた食生活をアドバイス

管理栄養士が月2回ご自宅を訪問

サンキョードラッグでは管理栄養士による「訪問栄養指導」を行っています。介護認定を受けている方で、塩分制限などの食事制限や低栄養状態で困りの方、嚥下障害など食事の摂り方にお悩みの方は私達にお声がけください。

**毎日の食事が
ストレスにならないように**

月2回ご自宅へ訪問し、食事内容や栄養摂取の状況を確認。専門職の視点からアドバイスを行います。私たちが大切にしているのは「ムリなく続けられる、その方にあった食生活改善」です。食べたい気持ちはあるのに噛む力が弱く同じものばかり食べている方には、調理方法や食材の置き換えを。飲み込みがつかず食事量が落ちていられる方には少量で栄養が摂れるゼリーやヨーグルトを。また、認知症などで食事の管理・準備が難しい場合は、高齢者向けの宅配弁当を利用する方法もあります。

在宅療養のメリットは、その方らしく過ごせること。毎日の食事が心の負担にならないように、私たちがお手伝いします。

訪問時に行うこと

1. 栄養アドバイス
その方が実行できる栄養摂取の方法を専門職の視点からアドバイス
2. 調理・食材購入のアドバイス
食べやすい調理方法や、食品・栄養補助食品の選び方、購入方法など
3. 健康状態や食事状況の確認
体重や血圧、体温などをチェック。食事内容をヒアリングし、食事量や栄養の摂取状態を確認

訪問栄養指導の対象者

- 特別な食事が必要な方
- 低栄養状態の方
- 噛む・飲み込みが難しい方

※基本的に通院が困難で自宅で療養されている方を対象としています。

栄養士のおすすめ! / 栄養を手軽に補給できる食品

栄養バランスの偏りに

明治 **明治メイバランス**
ビタミン・ミネラル・たんぱく質など6大栄養素がまとめでとれる飲むヨーグルト。握力が弱い方でも握りやすい形状。蓋の取り外しでも嚥下障害など、飲み込みがつかない方もとろみ剤が入りやすい仕様です。
各種 (本体価格)219円(税込)236円

食事の量が少ない方に /

日清 **日清MCTオイル**
一般的な油に比べて消化・吸収が早く、体内ですばやくエネルギーに変わる中鎖脂肪酸油100%の食用オイル。味やにおいが少なく、料理や飲みものに加えることで手軽にエネルギー量をアップできます。
400g (本体価格)3090円(税込)3337円

食事の量が少ない方に /

明治 **明治メイプロテイン**
コーヒーや味噌汁などに混ぜるだけの粉末タイプの栄養補助食品。飲み物や料理に加えても味が変わらないので、たんぱく質や亜鉛、鉄、カルシウムを手軽に補給できます。
14包 (本体価格)999円(税込)1078円

※掲載の商品は一部取扱いが限られている店舗がございます。

ママのお悩みを解決します! 育児なんでも相談



サンキュードラッグでは、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!

Q 消毒液や漂白剤のつけ置きが手軽です。乳児の哺乳びん・乳首などは「消毒液」、1歳前後になれば口に触れるベビー用品にも「漂白剤」が使えます。ベビーマゲのストローの内側や、小さなオモチャなど洗いにくいものも漂白剤を溶かした水やぬるま湯につけておくと、除菌効果に加えて、臭いやくすみ汚れも落ちて気持ちよく使えますよ。

A 漂白剤は一般的な食器用に使っても構いませんが、気になるのが漂白剤独特の「ニオイ」です。しっかりとすすいでも食器用漂白剤はツンとしたニオイが残ります。それを嫌って哺乳びんやストローから飲んでくれない赤ちゃんもいます。

そんなときはベビー用漂白剤を試してみましょ。漂白剤独特のニオイがほとんど残らないので敏感な赤ちゃんにもおススメです。

哺乳びんやおもちゃ ベビー用品の除菌対策

除菌すれば良いのですか?

除菌! しっかり

除菌×消臭効果!

ピジョン つけおき CLEAR BABY

酵素パワーが汚れを根元から浮かせて分解。つけ置きだけで除菌・消臭効果があります
350g (本体価格)689円(税込)757円

使い方

- 10℃の水でもOK! プラ容器に本商品と水またはぬるま湯を入れて軽くかき混ぜる
- ベビー用品を軽く洗ってひたつかる ※つけ置き時間は10分程度、汚れがひどい場合は一晩(6時間程度)
- ぬめりがなくなるまで、しっかりとすすぎます

乳児の哺乳びんに!

ピジョン ミルクポン

1歳未満の哺乳びん、さく乳器などにも使える消毒液。ただし、素材によって使えないものもあるので詳しくは公式サイトで確認ください
1050ml (本体価格)799円(税込)878円

哺乳びんだけじゃない! 哺乳びん以外にも、まとめて消毒できるベビーグッズの一覧はこちら!

外出時の除菌対策!

アラウ ベビー ウイルス感染対策ウェットシート

食品成分100%、保存料無添加のウェットシート。高濃度アルコールでベビー用品をしっかりと除菌できます。※赤ちゃんの肌には使えません
25枚 (本体価格)249円(税込)273円

無料 お気軽にご相談ください!

2020 10月						
月	火	水	木	金	土	日
			長男 10-16 (12-13休)	高瀬 10-14	3	4
橋本 13-16	新下 10-15 (完全予約)	中井 13-16	ハローパーク 大手前 13:30-16:00	新下 10-16 (13-14休)	10	11
平野 13-16	城野 10-13	14	15	藤原 10-15 (12-13休)	17	18
一様 11-16 (13-14休)	新下 10-15 (完全予約)	千砂 10-13	社ノ木 10-15 (12-13休)	上田 13-16	24	25
穴生 13-16	大田 13-16	29	30	31		

2020 11月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
橋本 13-16	3	中井 13-16	長男 10-16 (12-13休)	高瀬 10-14	7	8
平野 13-16	城野 10-13	11	新下 10-15 (完全予約)	新下 10-16 (13-14休)	14	15
一様 11-16 (13-14休)	新下 10-15 (完全予約)	千砂 10-13	19	藤原 10-15 (12-13休)	21	22
穴生 13-16	大田 13-16	23	24	25	28	29

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

監修:ハーレー動物病院
獣医師 小田明良先生



換毛期

胃内に溜まってしまっても... 抜け毛のはなし

みなさんこんにちは。今回は秋を迎えるにあたってわんちゃん、ねこちゃんの抜け毛に関してお話ししたいと思います。

わんちゃんやねこちゃんには「換毛期」という言葉があり、犬種、猫種によって季節の変わり目に抜け毛が増える時期があります。

時にはびっくりするくらい抜けることもあり、完全に禿ができてしまうこともあります。

また、ねこちゃんは自分で毛づくろいをして毛を飲み込むことが多く、多くは便に混ざって排出されるのですが、胃内に溜まり、絡み合って毛球を形成することがあります。吐くことができればまだいいのですが、時に消化管に詰まってしまい腸閉塞様の症状を呈することもあります。症例によっては外科手術が必要になります。

ることもあります。そういった症状を出さないためには、日ごろからのブラッシングが大切です。

スリッカーブラシやコームなど様々な形状があります。わんちゃん、ねこちゃんの皮膚に優しいものを選んであげて、こまめに実施してあげてください。

うちの子はブラッシングさせないという声もよく聞かれます。そういう場合や毛球の嘔吐を繰り返す場合には、毛球除去剤や毛球予防の食事などもあります。

また、ストレスから自分の身体をなめ続けることもあるのでストレスをかけるな生活も予防に効果的です。

それでも改善が見られない場合にはかかりつけの先生に一度相談されてみてください。毛球症は日々のケアで差が出ます。ぜひ意識されてみてください。



毎日スッキリ!
汚れ・ニオイを拭きとる!

ハッピーペット
**シャンプータオル
猫用・小型犬用**

汚れやおいを落とすことができる、シャンプータオル。なめたり目に入っても安心な洗浄成分(食品添加物)を使用。拭くことでハウスダスト・花粉対策もできます。弱酸性の低刺激処方。使いやすい厚手のやわらかメッシュです。
各25枚入 (本体価格)279円(税込)306円



洗濯機に入れるだけ!
ペットの毛の集毛スポンジ!

マルカン
**しっかり集毛
スポンジ洗濯用**

洗濯槽内で浮遊するペットの細い毛や糸くずを集める集毛スポンジです。星型で衣類に接する面が多いのも特徴。衣類やタオルなどに付着した抜け毛をしっかりと絡めて集めます。
(本体価格)449円(税込)493円



いろんな床もこれ1本!
2層粘着でゴミをキャッチ!

ミラクルくる
そうじこマルチ

フローリング、たたみ、カーペット、ビニール床といろいろな場所で使用できます。
(本体価格)599円(税込)658円



[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 検索