

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine

2021 冬号

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 1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

ドクターに聞きました
鏡を見るのが憂うつになっていませんか?
正しい治療が回復の近道
皮膚科で治す「ニキビ」

特集 かゆみ・くしゃみ・肌あれ

1月から始める花粉症対策

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。

お客さま
表紙モデル募集中

ドラポ!!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、下記の先方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

※掲載いただいた写真などは掲載できずともご応募ください。また、結果発表は発行のみのためご応募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。

社長コラム

今回の「ドクターに聞きました」は、新しく小倉南区域野に開業された川上千佳先生による「ニキビ」のお話です。「誰にでもできる大したことない病気」と軽視されがちですが、やるべきことをきちんとやれば、後から後悔しなくて済むというもの。ニキビのメカニズムと対応法を、とてもわかりやすく解説していただきました。

他にも、弊社薬剤師による「花粉症」、漢方による「冷え」、管理栄養士からは「減量」と「腸内環境整備」による免疫力アップと、今回の冬号は、体のトラブル解消特集号になりました。「このままじゃいけない!」と思いつつも、「どうしたら良いかわからない!」ためにそのままにしてきたあなたの、明日への一歩になれば幸いです。

体のトラブルが気になるのは、人間だけではありません。言葉で症状を訴えることのできないペットたち~症状がわかった時には手遅れの可能性も高まります。ペットにも健康診断を受けていただき、共に幸福な生活を継続しましょう。

コロナで自由な行動ができないこの時期、だからこそ今のうちに課題を解決して、コロナ明けには「どうしたの!」と驚いてもらえる備えに挑戦しませんか!

(株)サンキュードラッグ 代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二

お買い物券を 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。

3/31(水)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 花粉症対策 あったか特集
 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 ペット情報局 ベビー相談

■ 誌面はいかがでしたか? ■ 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 読みたい どちらでもない

■ 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

■ 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

募金箱

募金箱

表紙状

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法人フードバンク九州ライフアゲインへ寄贈させていただいております。

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56回 16,584,278円

子ども貧困救済支援募金
寄付金総額..... 寄付回数10回 1,493,258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まいりますので、皆様方には引き続きお力添え願っております。

インスタ・ツイッター始めました!

新商品、限定品、サンキュードラッグオリジナルセット商品等、いち早くお届けします!

39 DRUG

QRコード

FOLLOW ME

令和2年分 国税庁

確定申告

ご来場を検討されている方へ
~感染リスク軽減のための税務署からのお願い~

密を避ける

ご自宅からスマートフォン・パソコンでe-Tax

作成手順は国税庁の動画サイトでチェック!

密を作らない

確定申告会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です

整理券は各会場当日配付。LINEから事前発行もしています

申告と納税

所得税および復興特別所得税・贈与税 令和3年3月15日(月)まで
消費税および地方消費税(個人事業者) 令和3年3月31日(水)まで

申告義務のない方が行う還付申告は5年間提出することができます。
年末調整済みの給与所得のみの方で、医療費控除や寄付金控除(ふるさと納税)により還付を受ける方などがこちらに該当します。

詳しくは 確定申告 検索

※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4月上旬の予定です〉



鏡を見るのが憂うつになっていませんか？

正しい治療が回復の近道 皮膚科で治す「ニキビ」

ニキビができると憂うつな気分になりますよね。生活に支障はないから…と自己流のスキンケアで回復を目指すのはもちろん悪いことではありませんが、ほかの病気と同じように、ニキビも早い段階で適切な治療を始めた方が跡も残りにくく、早くきれいに治ります。今回は皮膚科のニキビ治療について、かわかみ皮膚科クリニック院長・川上千佳先生にお話を伺いました。

Q ニキビがどれくらい悪化した時が皮膚科を受診するタイミングですか？

A ニキビは、毛穴が詰まった状態の「白ニキビ」に始まり、それが酸化して毛穴が開くと「黒ニキビ」、白ニキビや黒ニキビが炎症を起こすと「赤ニキビ」になります。赤ニキビになると膿んだり痛みが出たり、赤みをおびて見た目も目立つようになるので、このタイミングで皮膚科を受診する人が多いのですが、より早い段階で治療を始める方が治りも早くニキビ跡も残りにくく

なります。「悪化してからでない」と専門医を受診してはいけない」ということはありません。気になったときが受診のタイミングです。

Q ニキビができる人と、できない人の違いは何ですか？

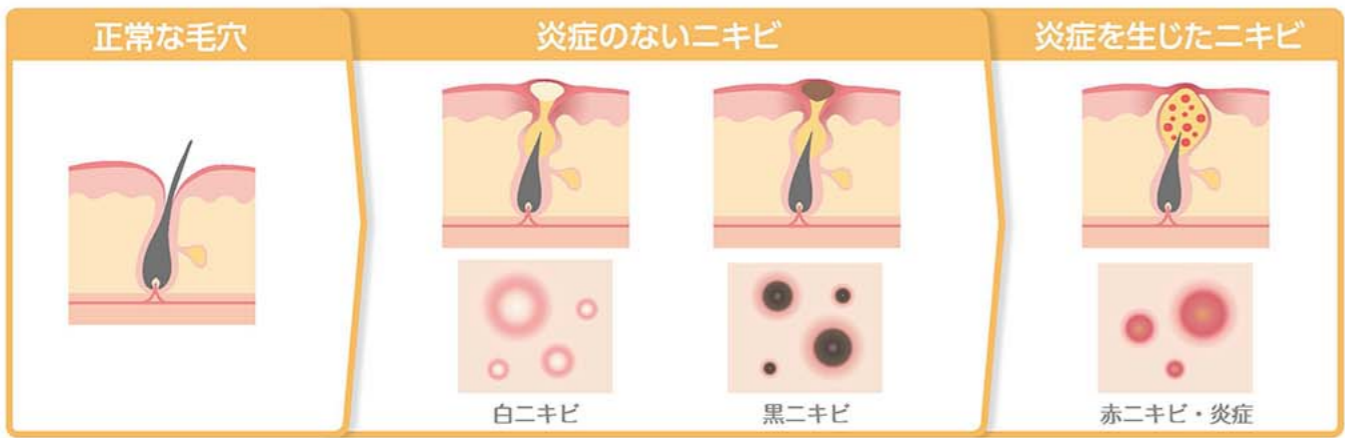
A ニキビの原因をインターネットなどで調べる方も少なくないと思います。お菓子など糖分や脂肪分の摂り過ぎ、洗顔や保湿などスキンケアの不足、ストレスや睡眠不足、整髪料や枕カバー、マスクなど外側からの肌への刺

激…。様々なことがいわれていますが、自分のニキビの原因がどれに当てはまるのかよく分からない方も多いのではないのでしょうか。

肌の仕組みからいうと、ニキビは「毛穴の詰まり」と「皮脂の過剰な分泌」で起こります。毛穴が詰まってふさがること、本来なら外へ排出されるはずの皮脂が毛穴の中に閉じ込められてしまい（白ニキビ）、アクネ菌などの原因菌が増殖して炎症を起こしてしまう（赤ニキビ）のです。しかし、「なぜ毛穴が詰まるのか」という根本的な原因は、実は明確には分かっていません。先に挙げたような生活習慣の何が原因になっているか

かわかみ ちか
川上千佳先生

かわかみ皮膚科クリニック 院長
北九州市小倉南区城野1-13-15 フェリスタウン城野2F
【経歴】1999年長野県松本深志高校卒業 2005年佐賀大学医学部卒業
2005年～九州厚生年金病院 臨床研修医 2007年～産業医科大学病院
皮膚科 2009年～九州労災病院 皮膚科 2015年～小倉記念病院 皮膚科
2018年～ JCHO九州病院 皮膚科 2020年～かわかみ皮膚科クリニック
開院 【資格】日本皮膚科学会認定皮膚科専門医



もしれないし、同じようなことをしても体質的になにくい人もいます。なかなか治らないからといってナードバスになって自分を責める必要はないということです。

Q 皮膚科のニキビ治療はどのように行うのでしょうか？
また治療を始めてどれくらいの期間で治りますか？

A 治療は主に塗り薬で行います。以前と大きく変わったのは、毛穴の詰まりを改善する塗り薬が登場していることです。ニキビは放置していると症状が悪化するだけでなく、ほかの場所にも新たなニキビが増えて、それがまた悪化して…と面で広がりながら悪循環を繰り返す傾向があります。白ニキビの段階で治療することでそれ以上の症状の進行を防ぎ、また、新しいニキビの発生を食い止めることもできます。赤ニキビも塗り薬が基本ですが、炎症が強かったり、膿がたまっている場合は塗り薬と飲み薬（抗生物質や漢方薬）を併用しながら治療していきます。
治るまでの期間はニキビの個数や状態が変わりますが、治療を開始して1

カ月くらい経つと何かしら改善のきざしが見えてくるケースが多いです。ただ、ニキビの塗り薬は、塗るとヒリヒリしたり、赤みが強くなるなどの副作用があるため、途中で治療を止めてしまう人が少なくないのも事実です。赤みが出るとニキビがより目立ってしまい、止めたくなる気持ちも分かりますが、そこが踏ん張りどころ。
保湿をしっかりして、塗り薬を塗る回数や時間を減らすなどの工夫をしながら、根気よく治療を続けてほしいと思います。

Q 問診ではどのような指導をするのでしょうか？

A 生活習慣などを聞いてニキビの原因をさぐりますが、ニキビに悩む人に共通して必要なのはやはり正しい洗顔です。基本的なことですが、洗顔料をしっかり泡立てて肌を摩擦しないよう「泡で洗う」ことが大切です。洗顔料は自分の肌合うもので構いませんが、私がおすすめるのは「ノンcomed ジェニックテスト済」の表記があるスキンケア商品です。
comedとは「毛穴が詰まった状態」のこと、ノンcomed ジェニックテスト済

「とは、使ってもcomedができていくことがテストされた商品のことです。いろいろなメーカーがノンcomed ジェニックの洗顔料やクレンジング、ファンデーションなどを出しているの、気になる方はドラッグストアなどで探してみるといいと思います。

Q ニキビ跡の治療はできますか？

A ニキビ跡の治療は保険適用の範囲内にはありません。「保険適用外」であるレーザー治療がありますが、高額で、できる施設は限られます。

深いニキビ跡を残さないためにも、できてしまったニキビを適切な治療でしっかり治すことが大切です。まずは保険適用の薬による治療をすることが第一。そのうえで金銭的な余裕があれば、保険適用外のケミカルピーリングやイオン導入などの施術、ビタミンB・Cの服用などを並行すると相乗効果が期待できます。

ニキビは顔にできやすいので、自信をなくしたり自分の顔を嫌になつたりしがちですが、気を落とさなくても大丈夫です。正しい治療を続けられれば、肌はまた健康な状態を取り戻すことができます。



リフレッシュ！すっきり！花粉対策！



嗅いで瞬間リフレッシュ！

世界中で5億本突破！！
街に爽やかな香り
気分すっきり！！
鼻詰まり・くしゃみ・肌あれ
に効果的！！

仕事や運動中の眠気だるさ、集中できない時にミントの香りでリフレッシュ
ノーズミント
〈本体価格〉379円 〈税込〉416円



痛くない鼻うがい！

生理食塩水を使った鼻洗浄器です。洗浄液をキャップの先端から出し、鼻腔内の花粉を洗い流します

頭を下げ、口で息をしながら、ボトルをゆっくり握り、液を押し出すと、もう一方の鼻孔から洗浄液が流れ出ます

ニールメッド
サイナスリンス スターターキット 〈本体価格〉979円 〈税込〉1076円
リフィル60包 〈本体価格〉1999円 〈税込〉2198円

どうにかしたい...
かゆみ・くしゃみ・肌あれ
対策用品あつめました。

飲んで効く花粉症医薬品の大定番！



久光製薬
アレグラFX
14錠 〈本体価格〉1279円 〈税込〉1406円
28錠 〈本体価格〉1879円 〈税込〉2066円
56錠 〈本体価格〉3499円 〈税込〉3848円



久光製薬
アレグラFX ジュニア
16錠 〈本体価格〉1179円 〈税込〉1296円
28錠 〈本体価格〉1879円 〈税込〉2066円
56錠 〈本体価格〉3499円 〈税込〉3848円

小中学生用もあります！

鼻みず！鼻づまり！くしゃみに！
フェキソフェナジン塩酸塩配合の
アレルギー専用鼻炎薬

1回1錠、1日2回、朝夕の服用で、24時間しっかりアレルギー一症状を抑えます。ダニなどのハウスダストによる、鼻みず、鼻づまり、くしゃみにも効果があります。



1日2回服用
つらい鼻みず・鼻づまり・くしゃみに
すぐに症状を止めた方に！
パブロン鼻炎カプセルSα
24カプセル



はやく溶ける顆粒
じゅわじゅわ溶ける顆粒
1日2回
18.8mm
カプセルは服用しやすい大きさ

すぐに症状を止めたい方に！
1日2回服用

朝と夕方に服用すればよいので、昼間にお出かけの予定があっても、薬を持ち歩く必要がありません。

大正製薬 パブロン鼻炎カプセルSα 第2類医薬品
24カプセル 〈本体価格〉979円 〈税込〉1076円
48カプセル 〈本体価格〉1579円 〈税込〉1736円

イオンの透明ベール



資生堂薬品
イハダアレルギースクリーンEX
50g 〈本体価格〉899円 〈税込〉988円
100g 〈本体価格〉1599円 〈税込〉1758円

顔から首元までしっかりと振りかけるのがコツ！

イオンの透明ベールが肌や髪にムラなく広がって花粉・PM2.5・ウイルスをブロックします。メイクの上からも使える花粉よけスプレー

いつでも！どこでも！

携帯に便利な洗眼薬が登場！



1回6滴の点眼で花粉とホコリをごっそり除去。かゆみもしっかりブロックします

ロート製薬
アルガードどこでも目すっきり洗眼薬
16ml 〈本体価格〉549円 〈税込〉603円



かゆくなったら外出先でもすぐ洗眼！
移動中に仕事・勉強中に

洗浄液

治療薬

1月から始める花粉症対策

肌ケア

清涼感のある香りで気分をリフレッシュ！



甜茶は天然の甘味が特徴の、季節の変わり目や環境の変化を気づかう方におすすめの健康茶です。本品は、バラ科の甜茶（甜葉懸鈎子）を100%使用し、飲みやすく焙煎し、ご利用しやすいティーバッグに加工しました。

オリヒコ
甜茶
20包 〈本体価格〉499円 〈税込〉538円



花粉の時期は肌にも注意！



小林製薬
オードムーゲ 薬用ローション
160ml 〈本体価格〉970円 〈税込〉1067円

くり返すニキビ肌あれ予防に！

肌あれ、あれ性、あせも、ひび、にきびを防ぎます。また、日焼け・雪やけ後のほてりを防ぎ肌をひきしめます。肌を清浄に整え、皮ふをすこやかに保ち、皮ふにうるおいを与えます。



ロート製薬
メラノCC薬用しみ集中対策美容液
20ml 〈本体価格〉1099円 〈税込〉1208円

Wビタミン配合。しみ・ニキビを防ぐ

透明感にこだわった美白有効成分「活性型ビタミンC」配合の薬用美白美容液。



濃厚なキメ細やかな泡で肌をやさしく洗う石鹸



持田製薬
コラーゼリペアソープ
100g 〈本体価格〉1000円 〈税込〉1100円

肌に必要なうるおいは残しながら、汗や皮脂をきちんと落とします。

花粉の掃除・洗濯時にコレ！



外干し前の洗濯物・寝具に
外出前の衣類に

外出前の衣類にシュッとスプレー、静電気を抑制して、花粉の付着を防ぎ室内への花粉の侵入を防ぎます

リセッシュ除菌EX プロテクトガード
360ml 〈本体価格〉349円 〈税込〉383円



フローリング 畳
カーペット ビニール床

いろいろな場所で使用できます！

カーペットに付着した花粉にも目に見えないからこ念入り！

アイム ミラクルくるそうじこマルチ
〈本体価格〉599円 〈税込〉658円





これで暖かく過ごせるわね

あたたかい

冬を快適に過ごす おすすめ商品 温活応援します! あったか特集

ポカポカ



手先や足先、通勤や買い物で寒さが気になる季節になりました。今回は、スタッフが選んだこの冬のおすすめのあったかグッズを紹介합니다。

厳選した6年根紅蔘



手先・足先の冷え…体を芯から温め冷えを解消! スティックタイプで持ち運びにも便利!



正官庄 紅蔘茶顆粒 30包 (本体価格)2479円 (税込)2677円

自然栽培100%ゆず茶



飲み方
ティースプーン2~3杯程度をコーヒーカップに入れてお湯を注げば出来上がり!あとジャム代わりにも使えるし、フルーツケーキなどのピール代わりにも使えますよ!

なか川 実生ゆず茶 160g (本体価格)599円 (税込)658円

あったか食品

おすすめ入浴剤

有効成分は100%生薬エキス

ツムラのくすり湯



バスハーブで身体の芯までポッカポカ!

冷え症 あかぎれ 肩こり

湯浴効果を高めてからだを芯まで温めるから、血行が良くなり、冷え症や肩こり、肌荒れ等のトラブルを緩和してくれます

ツムラ ツムラのくすり湯バスハーブ 210ml (本体価格)1600円 (税込)1760円 650ml (本体価格)2838円 (税込)3121円



お肉まじりー! 肉団子の

カラダを内側からあたためる! 肉団子

カラダをあたためる食材である、しょうがとねぎをたっぷり入れた肉団子! 内側からカラダをあたためることで、免疫力アップ、代謝アップにもつながります

材料 (2人分)
豚ひき肉……………100g
しょうが……………20g
長ねぎ……………1/2本
酒……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
片栗粉……………大さじ1/2

作り方
①長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
②ボウルに材料を全て入れ、手でよく練り混ぜる。
③沸騰したスープに、一口大に丸めた肉団子を入れる。



お鍋であったか



エバラ食品 プチッと鍋 各種 6個 (本体価格)249円 (税込)268円

食べたい分だけ ちょうどいい!

人数やシーンに合わせて調理が可能なポーションタイプの鍋の素です。1プチッと1人前だから、お母さんのお手軽ランチや、帰宅の遅いお父さんの夜食、食べ盛りのお子さんへのプラス1品など、使い方は自由自在!



SNSで話題の商品!

BARTH

炭酸系入浴剤の多くは、重碳酸イオンが2~3割程度しか湯中に溶け込まないとされていますが、BARTHは重碳酸イオンを8~9割もお湯の中に溶け込ませることを実現しています。そのために、「BARTH」は、着色料・香料などを一切使用せず、余計なものを削ぎ落して中性重碳酸泉のチカラを凝縮させてつくられました。

薬用BARTH 中性重碳酸入浴剤 9錠 (本体価格)900円 (税込)990円 30錠 (本体価格)2,500円 (税込)2,750円



ほっ

自宅に居ながら 旅行気分♪

各温泉地×日本の名湯

家で楽しめる全国の名湯めぐり。ご自宅のお風呂で本格的な温泉気分が満喫できる、こだわりの温泉タイプ入浴剤です。

日本の名湯 至福の贅沢 14包 (本体価格)599円 (税込)658円



立ち仕事や運動による 辛い疲労に

すっきりハーブの香り

足腰などの疲労を感じた時には、40℃位(ややぬるいと感じる程度)のお湯に、ゆっくり長めに浸かるのがおすすめです。

花王 バブ メディキュア ほぐ軽スッキリ 6錠 (本体価格)799円 (税込)878円



ビッグサイズで パワフル発泡!

やさいにサンキュー!

コンテスト

写真を送って「フリーペーパー」の

表紙を飾ろう!

読む救急箱

対象年齢
1~3歳



対象商品

やさいジュレ
もっと!やさいジュレ
うるジュレ



お菓子セット
プレゼント

抽選で
10組様



※掲載商品は内容が変わる場合がございます。※おひとり様1回限りの応募
※当選された方はご連絡致しますので近隣店舗で受取りをお願い致します。

読む救急箱
表紙に掲載

抽選で
1組様



※夏号の表紙に掲載予定
※おひとり様1回限りの応募

ご応募方法

ご応募締めきり / 2021年3月31日(水)

対象商品をお子様持っている(飲んでる)写真を投稿いただいた方の中から抽選で上記の特典を差し上げます。対象商品と一緒に撮ったお写真、お子さま全員のご氏名・年齢(1歳~3歳)および、保護者様のご氏名、ご連絡先の住所・電話番号・サンキュードラッグ「マリカ」会員コード(カード裏9で始まる13ケタの数字)をご記入のうえ、右に記載のQRコードからご応募ください。

ドラポロ! から
ご応募できます!

QRコード対応携帯電話は
こちらからご応募ください▶



まもなく会員ランクの判定です

3月末までのお買い物で /

ランクアップ のチャンス!!

年間ランクアップポイント 150,000

150,000以上 100,000以上

プラチナ会員 ゴールド会員

お買上ポイント お買上ポイント

2倍 1.6倍

2021年4月より
新ランクとなります。

レシートのランクアップポイントをご確認いただき、3月末までにお買い物をお済ませください。

半年で8kgの減量に成功! 会員さまダイエツト体験談

ダイエツトの効果が出ない...とお悩みの皆さん、私たちが栄養士と一緒にチャレンジしてみませんか。今回は8kgの減量に成功したカナトモさん(仮名)の体験談をご紹介します。

30代男性・カナトモさんの ダイエツトのきっかけ

健康診断でコレステロール値、尿酸値などメタボを指摘されたカナトモさん。ダイエツトを決意したものの、お仕事も忙しく一人では続かないかも...とスマイルクラブにご相談くださいました。

何を調べばいい? 食生活の改善ポイント

痩せにくい原因は食生活にあり、揚げ物や炭水化物が中心で、お酒も大好き。そこで食べたものを栄養士がチェックして、ムリのない範囲で改善できそうな部分をアドバイスしました。

例えば、ランチの定番だったラーメン×チャーハンは一汁三菜の定食に。朝昼晩それぞれの食事でお肉や玉子、納豆などタンパク質をとること。お酒の席では脂肪の少ないおつまみ、焼き鳥なら豚バラや鳥皮を避けるだけでも摂取カロリーは変わります。ちよつと食べ方に工夫を加えることで減量に成功しました!

カナトモさんの半年間での変化

	入会時	半年後	
体重	85.7kg	77.4kg	-8.3kg
BMI	30	27.1	-2.9
筋肉率	31.7%	33.0%	筋肉率アップ
体脂肪率	27.6	24.8	-2.8
中性脂肪	200mg/dl	116mg/dl	正常値へ
尿酸値	8.4mg/dl	7.7mg/dl	

カナトモさんコメント

「バランスの良い食事といっても何をどうすればいいかわかりませんでした。スマイルクラブでは栄養士さんがメニューの代替えなど具体的なアドバイスをしてくれますし、マンツーマン指導なので食の好みや生活習慣を考慮してくれるのも助かりました。8kgやせましたが、欲が出てあと3kg落とすのが今の目標です。がんばります!!」



サンキュードラッグ
管理栄養士 山本 瑞希

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

やせたい!筋力アップ! 食と運動をトータルサポート!

実施店舗 門司 社ノ木店 下関 長府店 彦根中央店 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 コスバ横店

白菜と豆腐のたまごとじ

材料(4人分)

- 白菜 1/4個
- 木綿豆腐 1個
- しめじ 100g
- しょうが 少々
- 卵 2個
- ごま油 小さじ1
- 鶏がらスープ 大さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- 水 200cc

作り方

- 白菜を洗って食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は16等分に切る。
- フライパンに白菜を敷いて上に豆腐、小房にしたしめじを入れる。★をよく混ぜ合わせて加える。
- 火をつけて沸騰したら、蓋をし、中弱火で5分程煮込んだら蓋を開け溶き卵を回しかけ、卵がお好みの固さになるまで加熱する。
- 最後にごま油を回しかけ皿に盛る。

一食分
130 kcal

オリゴ糖入り! 水菜の中華風サラダ

材料(4人分)

- 水菜 1束
- ハム 4枚
- オリゴ糖 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- ポン酢 大さじ2
- 酢 大さじ1/2

作り方

- 水菜を洗ってレンジで1分加熱。
- ハムを千切りしておく。
- ①と②に★を混ぜて完成

一食分
78 kcal

これを使っています!

お砂糖代わりの調味料として、また液状で溶けやすくコーヒーマシなど飲み物にも使いやすいですよ!



腸内環境を整えて
冬の免疫力をアップ!

風邪やインフルエンザなどウィルス性の感染症に負けない体づくりのヒントは、腸。免疫細胞の多くが腸の中にあるといわれています。旬の食物野菜は食物繊維たっぷりでおなかの調子を整えるのにピッタリ。そこに善玉菌のはたらきを助けるオリゴ糖を加えると、さらなる効果が期待できますよ。免疫細胞を味方につけて、この冬も元気に乗り切りましょう!



サンキュードラッグ
管理栄養士 新納 里奈



OTC薬・処方薬どう違うの？ 「花粉症」お薬の選び方

そろそろ「花粉症」が気になり始める季節。毎年お薬を飲んでいられる方も多いと思いますが、効き目はいかがでしょう。花粉症のお薬はドラッグストアなどで購入できる「OTC薬」(一般用医薬品)と、病院で処方される「処方薬」(医療用医薬品)があります。今回はそれぞれの特徴をご紹介します。

**手軽な「OTC薬」
実は処方薬と
同じ成分のお薬も**

OTC薬のいちばんのメリットは手軽さです。目のかゆみや止まらない鼻水など、今すぐなんとかしたいときドラッグストアや薬局に行けばすぐに処方できます。処方薬に比べると効き目が弱いイメージもあるOTC薬ですが、「アレグラ」「クラリチン」「アレジオン」、またステロイド点鼻薬の「フルナーゼ」などは、もともと処方薬だったものがOTC薬として購入できるようになったお薬。成分も処方薬と同じなの

**種類の「処方薬」
症状に適した成分で
効き目を発揮**

で、こうしたお薬を処方薬として飲んでいた方はOTC薬で代用できます。また、ドラッグストアには「鼻洗い」「目洗い」などお薬と併用しながら花粉症のストレスを緩和する商品もあります。症状がひどいときは一度試してみるのもおすすめです。手軽に購入できるOTC薬ですが、たくさん種類のなかから自分の症状に合うお薬を選ぶのは簡単ではありません。また、アレルギー性のお薬には「眠気」もつきものです。より良く安全なお薬選びのサポートは私たち薬剤師におまかせください。

OTC薬を飲んでいられるのに鼻詰まりで口呼吸になってしまったり効果を感じられない場合は受診をおすすめします。処方薬は、OTC薬で使えない成分を使えるため薬剤の種類が幅広く、その分、より症状に適したお薬にできる可能性がります。また、OTC薬に比べて1剤に含まれる成分の量が多いのも特徴。症状に合う処方薬を飲めば、より効果が期待できます。また、受診することで症状の「本当の原因」が分かることも。花粉症と他のアレルギーは症状がよく似ており、花粉症だと思っていたら実はペットアレルギーだった、ハウスダストだったというケースも少なくありません。思い込みのまま不要なお

薬を飲み続けていては身体に余計な負担をかけてしまいがちです。症状の原因を正しく知るとはお薬の効果を発揮するためにとても大切です。OTC薬を受診すべきかの判断に迷ったときも、薬剤師に気軽にお声がけください。

おすすめ

より眠くなりにくい成分。仕事、勉強、運転などで日中の眠気が気になる方にオススメ。小中学生用のタイプもあります。

アレグラFX 第2類医薬品
14錠 (本体価格) 1279円 (税込) 1406円

おすすめ

眠くなりやすい成分。1日1回1錠で長く効く。小粒で飲みやすく、水なしでスツと溶けるタイプもあり、錠剤が苦手な方にもオススメです。

クラリチンEX 第1類医薬品
7錠 (本体価格) 1379円 (税込) 1516円

おすすめ

花粉の時期に病院でフルナーゼをもらっている方にオススメ。点鼻薬の為、眠気の心配がなし!

フルナーゼ点鼻薬 要指導医薬品
8ml (本体価格) 1579円 (税込) 1736円



サンキュードラッグ薬剤師
日下部 兼一郎

冷たい指先、おなか、下半身… 「冷え」のタイプで漢方も変わります

「冷え」を感じる人にとって冬は特に辛い季節です。靴下を重ねてみたり、たくさん着込んでも、慢性的な冷えからはなかなか解放されない…。つむぎ堂では「冷え」を4タイプに分けて、症状に合った漢方で冷えの改善をはかっています。



**「冷えは万病の元」
分かっていてもなかなか…**

漢方では「冷えは万病の元」とされ、病気を引き起こす重要な要素として捉えられています。そんなに大切なことなのに「冷え」は治りにくく、慢性的にお悩みの方が少なくありません。冷えがあると寒さを感じますが、必ずしも体温が低いわけではなく、基礎体温を上げて冷えが改善されないケースもよくあります。また、人によって冷える部位や、原因、引き起こされる不調も様々。いろんな方法を試してもあまり効果がない場合は、自分の冷えに適した改善策にまだ出会えていない可能性が考えられます。

つむぎ堂では「冷え」を大きく4つのタイプに分け、そこからさらに一人ひとりの状態や不調に合わせた漢方薬をご提案していきます。冷えは体質だから…と諦めてしまいう前に、ぜひ私たちに話しを聞かせてください。一緒に冷えないからだづくりを始めましょう。

手足の先が冷える

手足などからだの先が冷えるタイプ。筋肉量が少ないため血をめぐらせる力が弱く、からだの末端に冷えが起こりがち。低血圧や貧血になりやすい傾向があります。

当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)

血液のめぐりを良くして身体を温める働きがあります。血のめぐりに関連する漢方のため、めまいや立ち眩みの症状、また産婦人科の三大漢方薬の一つでもあり月経不順や更年期障害などにも用いられます。

おなかが冷える

おなかに冷えるを感じるタイプは、まさに内臓が冷えています。胃腸が弱く下痢をしやすいことや、重い生理痛に悩まされることも。むくみが出やすい傾向もあります。

人參湯 (にんじんとう)

日本でも古くから生薬としてなじみがある薬用人參を主成分とする漢方です。冷えを原因とする胃の痛みや下痢、腹痛などの症状に効果を発揮。胃や腸の働きを全般的に底上げし、元気にしてくれます。

全身が冷える

全身が内側からじわじわ冷えるタイプ。エネルギーを作り出す力も、消化する力もなかなか出にくい傾向が。食事の量が少ない人や、高齢の方に多い冷えです。

八味地黄丸

腎臓など泌尿生殖器系に働きかける漢方で、高齢の方や、疲労・倦怠感が強い方によく用いられます。冷えが引き起こす頻尿や夜間尿、耳鳴りなどの症状を身体を温めることで改善していきます。

下半身が冷える

顔にはほてりを感じるのに腰回りから下が冷えるタイプ。更年期になりやすい不調のひとつ。自律神経の乱れが起こりやすく、気分が安定しないのもつらいです。

加味逍遙散 (かみしょうようさん)

こちらも産婦人科の三大漢方薬の一つ。更年期障害の症状によく使われ、のぼせや発汗など身体の不調に加え、イライラや不安感など心の不調にも働きかけます。女性特有の症状を助けてくれる漢方です。



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

60秒で体質がわかる
体質自己診断
体質チェック!

QRコード対応の携帯電話から下記を読み込んでください。



体質チェックはこちらから!

サンキュードラッグ つむぎ堂 小倉駅前店
0120-262-039
北九州市小倉北区京町3-1-1BF1
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

サンキュードラッグ つむぎ堂 平野店
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

サンキュードラッグ つむぎ堂 一枝店
0120-228-039
北九州市戸畑区一枝2-3-35
受付時間 9:00~18:00
店休日 毎週水・第1,3,5日曜日・祝日



「サンカルナ」シリーズを手掛ける西鉄からの新提案。

生活支援サービス付き シニア向け賃貸マンション 小倉北区・JR「城野」駅前に誕生。

まちに、夢を描こう。



西鉄のサービス付き高齢者向け住宅
カルナス城野駅前

個別相談会開催 [入居申込受付中]

※施設内は、完全予約制にてご見学いただけます。

JR「城野」駅徒歩8分。西鉄「三郎丸二丁目」バス停徒歩5分。
小倉エリアへも好アクセス。



※距離表示については地図上の検測距離を、徒歩分については80mを1分として計算(端数は切り上げたものです)。※JRバスの所要時間は日中平常時のもので、待ち時間、乗り換え時間は含まれておりません。また時間帯により異なります。

一時金不要

24時間の見守り体制

要介護の方も入居可

入居一時金が不要の料金システム

月額費用 **117,300円**~

別途 | 食費53,170円(1日3食30日喫食した場合)

[内訳]◎月額家賃/55,300円~ ◎管理費/29,000円 ◎基本サービス費/33,000円(税込)
※消費税込みの金額です。喫食がない場合も、食費はレストランの安定運営のための基本使用料金として、16,300円(税込)ご負担いただきます。※入居時には別途敷金がかかります。

■施設概要 ●所在地:福岡県北九州市小倉北区城野団地1番24号●類型:サービス付き高齢者向け住宅●契約形態:賃貸借契約●事業主体:西日本鉄道株式会社●開設日:2020年4月28日●構造・規模:鉄筋コンクリート造・地上5階建●居室戸数:(一般居室)80室・(介護専用居室)22室●居室面積:(一般居室)25.15㎡~51.24㎡・(介護専用居室)19.35㎡~19.91㎡●入居条件:60歳以上の方。又は60歳未満で要介護・要支援認定を受けている方及びその同居者(※同居者は、配偶者・60歳以上の2親等以内の親族等に限定される。)●広告作成日:2020年10月末日

お問い合わせ

0120-428-500

営業時間/10:00~17:00

カルナス城野駅前 検索

事業主・貸主

運営・管理

西日本鉄道株式会社 西鉄ケアサービス株式会社



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

小規模多機能型居宅介護施設

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。

小規模多機能型 居宅介護施設とは?

2000年、介護保険制度が本格的に開始され、様々な見直し、改正を行いつつ、多様化するニーズに対応するため、また在宅介護支援サービスの切り札として2006年に誕生したのが、小規模多機能型居宅介護サービスです。

小規模多機能型居宅介護サービスは、24時間、365日、同一施設での切れ目のないサービスを提供することを主眼とし、通い・訪問・宿泊の3つを必要に応じて柔軟に組み合わせ、ご家族様の介護負担軽減に大きく貢献し、住み慣れた地域で可能な限り「今ある暮らし」を支え合うネットワークとしての役割を担っています。

当施設での具体的な内容として、日中ご利用頂く「通い」は、午前7時の送迎から始まり、一日のご利用者様の上限は15名と法律により決められていますので、効率よくルートを設定し、ご自宅までお迎えに参ります。当然介護度により、準備に費やす時間は異なりますが、例えば「ご自宅のベッド上での着替えやトイレでの排尿・排便の介助や服薬確認等も同時に行います。お一人お一人の時間は余裕をもっていただきますので慌てる事な

次に「訪問」では、安否確認、食事の提供や服薬管理等を主に、ご要望に応じてその他の細かいニーズにも柔軟に対応いたします。

また、「宿泊」は一日最大5名様まで、ご家族様に急用が出来た場合でも数日前での調整が可能です。しかも、利用回数に制限はなく、各サービスの一日あたりの定員以内であれば何回でもご利用が可能です。さらに安心の月額定額制(食費・宿泊費等実費)で毎月の介護保険利用限度額からはみ出してしまいう心配がありません。

夜間の緊急時にも即座に職員・スタッフがご自宅まで急行し、対応できる体制を常時整えております。また、「午前だけ」「昼食のみ」「訪問だけ」などの短時間スポット利用にも対応できます。この様にサービス選択の自由度が高いところも小規模多機能型居宅介護サービスの大きな特長です。

小規模多機能型居宅介護施設は、日本特有の在宅介護支援サービスとして欧米での評価も高く、特に北九州市においては、全国に先駆ける形でサービスの充実を図って来たと言ふ背景もあり、「在宅介護支援」最後の砦として小規模多機能型居宅介護サービスに寄せられる期待は年々高まってきています。

2025年問題が目前に迫る中で、私たちが考える介護とは、ご利用者様ならびにご家族様に対して、「日々、誠実に正直に、寄り添い護ること」です。

人と人がより深く関わり合い、介護を受ける側と介護を提供する側が共に悩み、考え、より良い方向性を追求し、慣れ親しんだご自宅でも暮らしていただける。そんな当たり前の日常を担う在宅介護支援サービスこそが、小規模多機能型居宅介護施設となります。

JR鹿兒島本線「八幡駅」から徒歩5分

ニチイケアセンター東田は、八幡駅から徒歩5分の東田地域にあります。八幡東区は北九州市の中でも特に高齢化が進んでいるエリアで、小規模多機能型居宅介護のニーズが高まっている状況です。

ニチイケアセンター東田

(1階は小規模多機能型居宅介護、2・3階にはグループホームを併設しています)
〒805-0071 福岡県北九州市八幡東区東田 1-3-11

tel.093-662-0517



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 保湿剤選びで迷っています。
赤ちゃんのお肌には
どんな保湿剤がおすすめですか?

A まずは大人用ではなく、ベビー専用の保湿剤から選びましょう。イチ押しは天然セラミドが保湿成分の **アピットジェル** です。セラミドのしっかりとした保湿力に加えて、ジェルならではの肌すべりがバツグン。意外な盲点ですが、ベビーの保湿で「塗りやすさ」はとても大切です。

伸びのわるい保湿剤を使うとママは塗りづらく、塗られる赤ちゃんの肌にも負担がかかります。毎日のことだから小さなストレスもない方が絶対ラクですよ!

軟膏やクリームを塗るときも、アピットジェルを伸ばした上に重ね塗ると肌すべりがグツとよくなりますよ。アピットジェルは成分もやさしいので、塗ったお手てを赤ちゃんがなめても安心。お顔を含めた全身がこれ1本でケアできるのも便利です。

あれ?お肌カサカサ!? 乾燥シーズンの保湿対策

Q 1日何回、どんな時に
保湿するのがいいですか?

A 保湿はお風呂上りのイメージがありますが、赤ちゃんの保湿は1日4~5回が目安です。お肌がとても薄いので、何もなくても水分がどんどん逃げていきます。

朝のお顔洗いや、食後にお口のまわりを拭いた後など「洗ったり拭いたら保湿」が合言葉。

さらに外出する前の保湿はもちろん、手洗いや消毒の回数も増えているので外出先でもこまめに塗ってあげるといいですね。乾燥のサインが出やすいのは「ほっぺ」「お手て」、そして「ヒザから下」です。



乾燥しやすい部位
お肌ที่薄いのは足の皮ふも同じです。しっかり保湿してあげましょうね。

くちびるの保湿には
コレがイチ押し!

赤ちゃんを
乾燥から
守りましょう!

ジェル×クリームの
W保湿なら間違いナシ!



全業工業
アピットジェル&クリーム
ジェルもクリームも天然セラミドを配合。良質成分のこだわりから一般的なベビー保湿剤に比べて少しお値段が高めですが、一度使うと離れられないというリピーターママ続出のロングセラー商品です。
ジェル 60ml (本体価格) 1799円 (税込) 1978円
クリーム 40g (本体価格) 1799円 (税込) 1978円



和光堂
ミルふわベビーケアスティック
よだれや食べこぼしで1日何度も拭かれるお口まわりもカサカサしがち。ミルふわの「ベビーケアスティック」はしっとり伸びるのでバタバタしません。対象年齢がしっかり表示されているのも安心です。
5g (本体価格) 399円 (税込) 438円



無料 お気軽にご相談ください!

2021 1月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

2021 2月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

HPからも
ご依頼
いただけます!
QRコード対応
携帯電話から
ご利用ください



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



健康診断のはなし どんな検査をするの?

みなさんこんにちは。
今回はペットの健康診断についてお話しします。
近年、愛玩動物も定期的な健康診断を実施するようになってきています。施設によりかなり充実した健康診断を実施する医院も増えています。大切な家族の健康寿命を延ばすためには、定期的な健康診断は病気の早期発見早期治療につながり大変有益です。
健康診断で何をやるの?と思われるかもしれませんが、ので少しご紹介させていただきます。
一般身体検査 体重や体温、聴診器をあてて聴診したり、触診などを実施します。体重の急激な上昇・減少は病気が隠れていることもあり、また、7歳以上の小型犬は普段異常がみられなくても心臓に雑音が発見されることがあります。

尿検査 尿を調べることで糖尿病の有無や出血性腎臓病、肝臓などの内臓の検査項目を調べ、異常値があればその他の検査を実施したりします。
また、近年は検査機器も進歩し院内で甲状腺の値やコルチゾールなどのホルモンの値を調べることもできるようになってきています。
その他にも、心電図検査や超音波検査、レントゲン検査など病院によってはCT検査など病院によって様々です。かかりつけの先生に相談しながら、定期的な健康診断で病気の早期発見につとめて、ペットの健康寿命をのばしましょう!



乳酸菌クランキー
乳酸菌1兆個(1袋あたり1,000億個)配合で、ねこちゃんの健康を維持し、お腹の調子を保ちます。20gの個袋が10袋入っています。
すごい乳酸菌クランキーまぐろ節M
すごい乳酸菌クランキーかつお節M
各20g10袋 (本体価格) 399円 (税込) 438円



愛犬・愛猫の健康維持・増進をサポート

いつものフードにかけるだけのお手軽とろみタイプで、無味・無臭なので好き嫌いのあるペット達にもすぐに気に入って頂けます。本来持っている元気を引き出す!とろみタイプの愛犬・愛猫用サプリメント!

MRE
フードプラス
14包 (本体価格) 1799円 (税込) 1978円



[取材協力]
ハーレー動物病院
ハーレー動物病院は「我が子を見る心」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