

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine

39 DRUG 2021 夏号

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



ドクターに聞きました
病気じゃないから…と耐えていませんか?
生理痛はガマンしないで
あなたに合う治療法があります

夏の簡単UVケア特集

表紙モデル 小倉北区在住 (右) 藤村 柚希(ゆずき)ちゃん4歳 (右) 藤村 悠希(はるき)くん1歳

**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**

ドラポロ!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7月1日発行
電話番号0933341131(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

北九州・下関を地盤とする地元企業のサンキュードラッグにとって、仕事を通して地域に貢献することは、そもそもの使命です。「読む救急箱」も、より健康に、より美しく、より豊かにという願いを、店舗外でもお届けするために始まり、通算58号を迎えました。

ところで会社は「企業市民」と言われます。直接の仕事以外でも、お役に立てる場面があるのではと考えます。「ホームレス自立支援募金」と「子供貧困救済支援募金」は、「家族とは社会の最小(基本)単位である」という想いで開始されました。何らかの事情で家を出てしまった方が家庭と職場に復帰すれば、家族が蘇ります。子供たちが不安なく食べ、将来に希望を持ってもらいたい。そんな想いを市民の皆さんと共有し、実現したいと願います。

さらに街が元気でいるために、ギラヴァンツ北九州を応援しています。7月からは、ホームゲーム開催日には、弊社従業員が黄色のハッピーを着用します。「そうだ、今日は試合だ」と思い出していただき、ミクスタへ応援に行きましょう。私たちの生活同様、いつも勝てる(良いことがある)訳ではありませんが、市民が心を一つにできることを確認できます。

コロナ禍は続きますが、今日より明日、少しでも良くなれる希望を胸に、共に歩んで行きましょう!

(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!

抽選で50名様に

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。

9/30(木)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。

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 簡単UVケア特集 お掃除特集
 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 害虫対策

■ 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**

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 抱撲に寄贈しています。

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58回 17,589,876円

子ども貧困救済支援募金
寄付金総額 …… 寄付回数12回 1,876,935円

サンキュードラッグ マッチデー

ギラヴァンツ北九州 VS 京都サンガ F.C.

7.11(日) 19:00 キックオフ

ミクニワールドスタジアム北九州

チケット情報

当日、チケット売り場でマリカカードを提示するとB席に限り、前売り価格にて、購入できます

※1枚のマリカご提示で、一家族5名様まで購入できます。※当日券の販売についてはギラヴァンツホームページをご覧ください。

B席	当日価格	マリカカード提示で 特別価格
大人	3,000円	2,000円
小中高	1,500円	1,000円

※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がございますので予めご了承ください。

※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10月上旬の予定です〉



ドクターに聞きました

「病気がじゃないから…」と耐えていませんか

生理痛はガマンしないで

あなたに合う治療法があります

生理痛(月経困難症)のつらさは個人差が大きいもの。「病気ではないから…」と痛みをガマンしていませんか。女性の生き方の変化に伴って日常生活に支障を来すひどい生理痛いわゆる「月経困難症」が増えていますが、実は治療薬も以前に比べて選択肢が広がっています。今回は月経困難症とその治療法について、

しょうこ・女性クリニック院長の中野章子先生にお話を伺いました。



Q だんだん生理痛が重くなっているように感じます。生理痛は年々、ひどくなるのでしょうか？

A 生理痛(月経困難症)は大きく2種類あります。一つは子宮の収縮によって起こる「機能性」の月経困難症。生理のとき内膜を押し出そうとする子宮のはたらきが引き起こす痛みで、初潮を迎えて間もない10代の生理痛はこの機能性月経困難症のケースが一般的です。もう一つは、30代以上になると増えてくる「器質性」の月経困難症です。子宮内膜症や子宮筋腫といった婦

人科系の疾患が原因の痛みで、若い頃に生理痛が軽かった人が30代以上になつて重い生理痛に悩まされる場合は、器質性月経困難症の可能性が考えられます。婦人科系の疾患は現代の女性たちに増えており、そこには閉経までに経験する生理の回数が増えているといわれています。

Q 生理痛がどれくらい重くなったら受診した方がいいのでしょうか？

A 市販の痛み止め薬を飲んで痛みが治まったり、ガマンできる程度なら治療は必要ないかもしれませんが、婦人科・女性内科の専門医としては「生理痛を耐える必要はありません」と伝えていきます。特に器質性月経困難症の

しょうこ・女性クリニック 院長 中野 章子 先生
福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目16-6
【経歴】2005年 順天堂大学医学部医学科卒業後、沖縄県立那覇病院、沖縄県立南部医療センター・子ども医療センター、沖縄県立八重山病院、2011年 北九州市立医療センター産婦人科部長を経て、2021年1月 しょうこ・女性クリニック開業
【資格・所属】日本産婦人科学会専門医 日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医 検診マンモグラフィ読影医師 新リンパ浮腫研修終了 女性アスリート健康支援講習会終了 日本婦人科腫瘍学会所属、日本臨床漢方医学会所属

ひと昔前までは出産の回数が多く、生涯での生理の回数は50〜100回ほどでした。妊娠や授乳中に生理がお休みなることから、婦人科系の疾患も今ほど多くありませんでした。その時代に比べると、現代の女性たちの生涯での生理の回数は450回程度と言われており、約9倍も多く生理を経験するとい

もられますが、妊婦さんに気兼ねするようなら婦人科を受診することをおすすめします。

Q 病院やクリニックでどのような治療で生理痛を緩和するのですか？

A まずは検査で生理痛の原因を調べ、軽度であれば漢方や痛み止めを処方し、効果が感じられないようならホルモン剤治療を選択します。代表的なホルモン剤が「低用量ピル(以下ピルと略す)」です。ピルは排卵を止める作用があり避妊薬のイメージが強いかもしれませんが、生理の量を減らし、生理痛の改善にとっても効果的です。生理には2つの女性ホルモン(卵胞ホルモン・

黄体ホルモン)が関係していますが、卵巣が分泌するこの女性ホルモンを卵巣の代わりにピルで摂ることでホルモンのバランスを整え、生理痛やPMSの症状を軽減します。

Q ピルの他にどんな治療法がありますか？

A 生理を止める「ジエノゲスト」という飲み薬もあります。ピルとは違って、「生理を来なくすること」で生理痛を抑えます。ジエノゲストは血栓症のリスクがないのでピルの副作用リスクが高い人も安心して服用できます。また、お薬ではありませんが、子宮の中に入れる「子宮内黄体ホルモン放出システム(ミレーナ)【図2参照】というリングもありです。リングから女性ホルモンが放出され、内膜の量を減らすことで生

理痛を抑えます。最近では、生理の回数を減らすことができる120日周期のピルもでてきています。

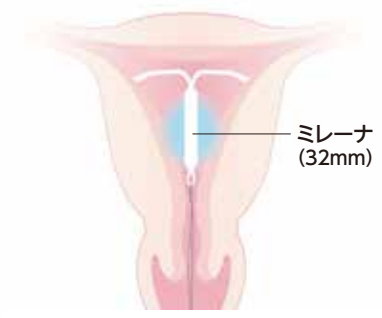
Q ピルを飲むと将来的に「妊娠しにくくなる」などの副作用はありませんか？

A ピルの服用が不妊の原因になることはありません。ピルを飲んでいる間は排卵しないため妊娠もしませんが、服用を止めれば1カ月以内に排卵し、妊娠もできます。ピルを飲んで気分が悪くなる人もまれにいますが、最近では低用量や超低用量のピルもあり、そのような副作用も減ってきています。

【図1】ピル服用(28日周期)



【図2】ミレーナ装着後の変化



子宮内で持続的に女性ホルモンを放出し続け、子宮内膜の増殖を抑え、子宮内膜を薄くすることで、持続的に経血量を減らすことができます。

健康セミナー開催のお知らせ

今回掲載のしょうこ・女性クリニック 中野 章子 院長の健康セミナーは秋頃を予定しておりますが、新型コロナウイルスの影響により開催日時が未定となっております。開催の詳細につきましては、ホームページまたはドラポン!にてお知らせさせていただきます。

【お問い合わせはこちらまで】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

お肌や髪をしっかりカバー



髪に
過酷な紫外線から肌と髪をしっかり守る！
10、15cmほど離してスプレーするだけ。逆さまにしてもスプレーできます。落とすときは、石けんで簡単にオフできます。



SPF50+・PA++++
コーセー
サンカットR
パーフェクトUVスプレー
60g (本体価格)649円 (税込)713円



SPF50+・PA++++
ラロッシュポゼ
UVイデアXLプロテクショントーンアップ
各30ml (本体価格)3400円 (税込)3740円

くすみや色むら、気になる肌悩みを自然にカバー！
ロングUVAはもちろん、PM2.5、大気中微粒子の付着などの外的要因から肌を守ります。

汗やニオイも



SPF50+・PA++++
コーセー
サンカットプロディフェンス
マルチブロックミルク
60ml (本体価格)2199円 (税込)2418円

UVにプラス、気になる汗とニオイをカット
世界初！制汗機能搭載の日焼け止め

紫外線を
しっかりカット！

簡単UVケアで

マスク着用時のUV対策！

日焼け止めをいつも通りに塗って紫外線対策をしたつもりでも、マスクを着用している時は注意が必要です。いつもより蒸れやすい、体温が上昇しやすい、汗をかきやすい、着け外し時の“こすれ”などにより、日焼け止めが普段より落ちやすくなっています。下記のポイントを参考に、日焼け止めを選びバッチリ対策をしましょう！



鼻、Tゾーン

頭皮に次いで、皮脂の分泌量の多いTゾーン。汗予防効果のあるUV対策商品で2～3時間を目途に塗りなおしましょう。

マスク下

マスク下はすっぴん肌をしている女性も多いですが不織布のマスクでは紫外線は防げないことが多いためUV対策は必須です！こすれ・汗に強いケア商品を使用しましょう。



耳、うなじ

耳やうなじは日常から意識している人は少なく、うっかり焼けてしまいやすい部分です。特に夏は汗予防に髪を結ぶことも多いので、耳、うなじの日焼け止めを忘れないよう注意しましょう。

デコルテ

うっかり焼けが多いデコルテは特に注意が必要です。デコルテは顔より皮膚が薄く皮脂腺が少ないため乾燥しやすく、ダメージを受けやすい部分です。しかもマスクをした顔や首からの汗で日焼け止めが落ちやすくなります。重ね塗りやこまめな塗りなおして念入りにUV対策をしましょう。

簡単UVケア おすすめアイテム

紫外線の強い夏を快適美肌で過ごすための、簡単UVケア商品をご紹介します。
外側はもちろん内側からも輝くうるつや美肌を維持しましょう！

カラダの内側からケア！



持ち運びにも便利

ヘリオホワイト® (24粒入り) は、持ち運びにも便利なシートタイプのPTP包装。
飲みやすい円形タイプの粒。(1日2粒目安)



ロート製薬 ヘリオホワイト
24粒 (本体価格)2399円 (税込)2590円

飲む美容習慣！
海やスポーツ、レジャーなど様々なシーンで輝くあなたに。飲む美容習慣。

1回2錠 1日2回でしみに効く



第一三共ヘルスケア
トランシーノホワイトCクリア
第3類医薬品
60錠 (本体価格)1579円 (税込)1736円

体の内側から、しみ・そばかすを薄く
過剰に作られたメラニン色素を無色化し、肌のターンオーバーを正常化。
体の内側から効いて、しみ・そばかすを薄くしていきます。

男性用



SPF50+・PA+++
大塚製薬 ウル・オス日焼け止め50
25ml (本体価格)1199円 (税込)1318円

うるおいを与えながら紫外線から肌を守る
日焼けによるしみ、そばかすを防ぎ、肌の水分環境を整えて、肌を健やかに保ちます。

- 肌にスーッとのびる
- しみ・そばかすを防ぐ
- 全身使える
- 保湿成分AMP配合※
- 全身使える



ベビー・キッズ



キシキシしないミルクタイプ



SPF50+・PA++++
マミー UVアクアミルク
50g (本体価格)899円 (税込)988円



お子様も使いやすいポンプ式



SPF33・PA+++
マミー UVマイルドジェル
100g (本体価格)899円 (税込)988円

ママも一緒に使える！

お子様のUV習慣に！

夏に気になる キッチンやお風呂の 汚れ・ニオイ・カビ お掃除アイテム!!

大掃除は年末のイメージですが、じつは夏は気温が高く汚れが取れやすくなります。また、日も長いのでお掃除するにはピッタリの季節なんです!



お風呂掃除のポイント!

浴槽の外側は石けんカスや水アカ汚れが多いので、弱酸性の洗剤。浴槽の内側は湯アカや皮脂汚れが多いのでアルカリ性の洗剤を使うとキレイになります!

浴槽の外側におすすめ!

弱酸性

お酢成分の「酢酸」が、水アカや石けんカスなど水回りの汚れを水に溶けやすい成分に分解!

酢酸

水回りに発生する汚れを分解

お風呂用にはクエン酸

湯アカ洗浄力アップ成分



金鳥
お風呂用ティンクルすすぎ節水タイプ
400ml (本体価格)329円 (税込)361円

浴槽の内側におすすめ!

アルカリ性

浴そうをこすらず洗えるバスタブクレンジング。「除菌」と「ピンク汚れ予防」にも!



60秒後、流すだけ
スプレーした後流すだけ!

ライオン
ルックプラス バスタブクレンジング銀イオン
500ml (本体価格)379円 (税込)416円

カビとり掃除+防ぐカビキラーでカビなし空間を



ガンコなカビ汚れを落とす! さらに! 防カビ効果が約1カ月持続!
ゼリー状だから、がんこなカビ汚れを包み込み スッキリ落とします。



カビトルデスPRO
150g (本体価格)859円 (税込)944円



簡単ワンプッシュで効果長持ち。防ぐカビキラーの後は、4時間放置+30分換気



防ぐカビキラー無香料
(本体価格)499円 (税込)548円



キッチン掃除のポイント!

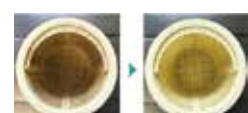
排水口のニオイや汚れには「酸素系漂白剤」。100g程度をコップ1~2杯のぬるめのお湯で溶かし、排水口に流ししばらく置いて流せばOK!

排水口のお掃除に!



シャボン玉
酸素系漂白剤
750g (本体価格)449円 (税込)493円

バケツ等に排水口バスケットを入れ、酸素系漂白剤適量を全体にふりかけます。お湯をバスケットが浸る程度そそぎ、30分程度置いてから水ですすぎます。汚れがひどい場合は、歯ブラシ等で軽くこすります。



ゴミ箱・三角コーナーに!



白元アース
ノンスメル生ゴミ消臭スプレー
300ml (本体価格)449円 (税込)493円

ゴミ箱や三角コーナー、排水口の気になる生ゴミ臭を消臭。ニオイ菌の増殖を防ぎ消臭効果が長持ちします。キッチン周りでも使いやすい、天然由来成分使用の消臭剤です。レモンライムの香り。



頑固な油汚れに!



Tiposアビリティクリーン
500ml (本体価格)599円 (税込)658円

頑固な油汚れを浮かすヤシの実由来成分、油を溶解するグレープフルーツ抽出液、タンパク質を分解するパパイヤ酵素を配合。諦めていたレンジ周り汚れを強力洗浄。



窓回り掃除のポイント!

キレイな空気を室内に取り入れるには、窓周りをしっかりお掃除!

ひと拭きで汚れスッキリ! 換気後のホコリ掃除に!



ジョンソン
スクラビングバブル網戸ワイパー
本体+シート2枚 (本体価格)649円 (税込)713円

本体に専用のシートを取り付けて、網戸を拭くだけ。網戸を取り外さずに、短時間で網戸掃除完了!



換気後に広がったフローリングや家具についたホコリをささっと吹き上げる



サンデック
フローリングそうじクロス
20枚 (本体価格)179円 (税込)196円

トイレ掃除のポイント!

雑菌を広げないように、便器の内側、便器の外側の順番で行いましょう! ブラシをつかった掃除は水が飛び跳ねる可能性があるため壁床は最後に拭き上げましょう!

トイレ使用後の臭いに!



エステー
消臭力DEOXトイレ用スプレー
フレッシュアップの香り
(本体価格)499円 (税込)548円



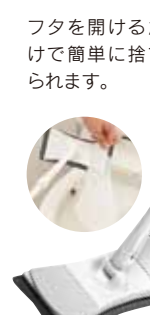
入れるだけ! まるごと洗浄!



アース製薬
らくハピ 入れるだけパバルーン
トイレボウル
1回分 (本体価格)599円 (税込)658円



お掃除が楽になる 絶妙な小回り感!



花王
クイックル ミニワイパー
(本体価格)1349円 (税込)1483円



手拭き掃除にも使える



花王
クイックル 詰め替え
20枚 (本体価格)289円 (税込)317円

厚手で丈夫なので、汚れが手につく心配なく、安心してお掃除できます。

美容や健康管理に! ヨーグルト習慣のすすめ

コロナ禍で健康意識の高まる中、各メーカーから様々な機能性ヨーグルトが発売されています。そこで今回は、ぜひ食べていただきたい機能性ヨーグルトをご紹介します。



口腔ケア

口内で悪玉菌の動きを抑える乳酸菌



オハヨー乳業 ロイテリ
110g (本体価格) 149円 (税込) 160円

ロイテリ菌は、もともとヒトの体内に赤ちゃんの頃から生息していた乳酸菌。ロイテリ菌がカラダの入り口であるお口で働くことで、体内の細菌バランスは良好な状態に保たれるのです。



森永乳業 濃密ギリシャヨーグルト
パルテノはちみつ
80g (+添付品8g) (本体価格) 159円 (税込) 171円



明治 TANPACT
ギリシャヨーグルト 各種
110g (本体価格) 139円 (税込) 150円

高たんぱく

高たんぱく質で、低カロリーのギリシャヨーグルトがさらに美味しく!

ギリシャヨーグルトは、高たんぱく質なうえにとってもヘルシー。そんなギリシャヨーグルトは、おいしさはもちろん、日々の栄養補給にとってもおすすめ。

ヨーグルトには
● 口内の健康維持
● 高たんぱく質
● 免疫機能の向上など
たくさんの機能性の商品があります!



おすすめ トッピング!



食物繊維をプラス
管理栄養士おすすめプルーン
(本体価格) 299円 (税込) 322円



これからの季節、アイスのような感じで食べられる
ニッスイ ブルーベリー
ミックスベリー
(本体価格) 219円 (税込) 236円

トクホのヨーグルトもおすすめです!

血圧 血糖値 中性脂肪



森永乳業 トリプルヨーグルト
100g (本体価格) 119円 (税込) 128円

内臓脂肪



雪印メグミルク 恵がせり菌SP株ヨーグルト
100g (本体価格) 99円 (税込) 106円

免疫力



明治 R-1ソフトヨーグルト
112g (本体価格) 129円 (税込) 139円

内臓脂肪が気になる方、無理なくおいしく健康管理をしたい方に

強さひきだす乳酸菌。人が集まる場所や体調管理が気になる方に

高めの血圧を下げ、食後の血糖値の上昇をおだやかにする



高齢者の健康情報で最近よく耳にする「フレイル」。フレイルとは何かを知って、自発的な介護予防を始めましょう。

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、日常的な活動量も減少傾向にあります。活動量が減ることと心配されているのが、肥満や認知症の進行、そして最近よく耳にする「フレイル」です。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の「中間の状態」をさす言葉です。フレイルでは運動機能や認知機能の低下が見られ、例えば食べる量が減ったり、筋力が落ちてしまったり...

放置していると要介護状態へ進行するおそれがありますが、フレイルの段階なら生活習慣を見直すことで身体を健康な状態へ戻すこともできるんです。

健康維持のキーワード「フレイル」とは?

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の「中間の状態」をさす言葉です。フレイルでは運動機能や認知機能の低下が見られ、例えば食べる量が減ったり、筋力が落ちてしまったり...

フレイルの改善に大切な柱は、以下の3つです

- 1 運動
- 2 食事
- 3 社会参加 (人との関わり)

特に運動は食欲を促進し、気持ちの前向きになることで社会参加への意欲もわいてくる重要なポイントとされています。

「運動が大事だと分かっているけど一人では続かない」という方は、サンキョードラッグ店舗で実施している「スマイルクラブ」をぜひ活用ください。

私たち栄養士がお一人おひとりにあった運動の仕方や食事の改善法をマンツーマンでアドバイスいたします。一緒に楽しくフレイル予防を始めましょう!

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

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 彦島中央店 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 コスバ相生店

トマトと牛肉のスパイシー炒め

一食分 241kcal (塩分1.3g)

材料 (4人分)

- トマト 中4個
- 牛もも薄切り 300g
- 玉ねぎ中 1/4個
- にんにくチューブ 少々
- オリーブ油 小さじ4
- ウスターソース 大さじ2

作り方

- 1 トマト、玉ねぎをくし形切りにする。
- 2 牛肉は一口大に切り、★を加えて下味をつける。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱して、にんにくチューブ、玉ねぎ、2の牛肉を炒める。
- 4 火が入ったらトマトを加え、角が少し崩れるくらいまで炒めて、ウスターソースを加えて炒め合わせる。

POINT トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用の働きが、また、グルタミン酸・イノシン酸によるうま味の相乗効果が期待できます!



夏野菜で「抗酸化」!
元気×若さキープ

じゃこ風ピーマン

一食分 66kcal (塩分1.0g)

材料 (4人分)

- ピーマン 6個
- 小さめの食べる海老 (さくらえび) 20g
- ごま油 大さじ1/2

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除き繊維を断ち切るように、横向きに細く切る。
- 2 フライパンにごま油を熱して中火をさくらえびを焦がさないように炒め、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- 3 ★を加え混ぜ、汁気がなくなるまで炒める

POINT さくらえびは牛乳のおよそ6倍カルシウムが摂れます!

旬のトマト、ピーマンは抗酸化作用があり、夏バテ予防にもオススメの食材です。トマトは加熱すると甘みがアップ。そこにカレー粉でスパイシーな香りに加え、食欲を刺激する一品に仕上げました。ピーマンは食物繊維たっぷり。加熱してもビタミン類が失われにくいのが特長。「小さめの食べる海老」は話題の人気商品です。ごま油で炒めると香ばしさがさらに引き立ち、おつまみにもピッタリですよ!



サンキョードラッグ 管理栄養士 小林 未季



自己判断せず薬剤師にご相談を！ 健康食品・サプリメントとお薬の飲み合わせ

数種類の薬を服用する時と同じように、実は健康食品・サプリメントとお薬にも「飲み合わせ」の相性があります。よかれと思って摂ったものが薬の作用に影響してしまうことも。どんな場合に気をつけなければならないのでしょうか。



ワファリンと青汁など

サプリメントや健康食品が
お薬の作用を
損なってしまうことも

健康食品やサプリメントを
愛用する方が増えてきました。
不足しがちな栄養を手軽に補

える便利なものですが、お薬と併用する場合は「飲み合わせ」に注意が必要です。

例えば、動脈硬化や心臓系の病気に処方されるワファリンというお薬には血液をサラサラにする作用があります。一方、栄養成分のビタミンKにはその反対の血液を固める性質があり、一緒に摂ってしまうとワファリンの血液をサラサラにする作用が損なわれてしまうのです。あまり耳馴染みのないビタミンKですが、実は青汁やクロレラによく含まれています。健康食品の代表格のような青汁ですが、ワファリンを服用している場合は避けなければいけません。

また、いくつかの抗生剤抗生物質の作用を減弱させてしまうのが、マグネシウムや鉄などミネラルです。風邪をひいたときや、ニキビ治療の飲み薬として抗生剤や抗生物質を飲むときにはミネラルを含むサプリメントはお休みするか、薬剤師へどのくらい時間をあければ良

いかを確認しましょう。

骨粗しょう症にカルシウム

骨の病気なのに
カルシウムがNG？

同じ病気でも原因や状態によつて処方されるお薬は違います。例えば、骨粗しょう症もそ

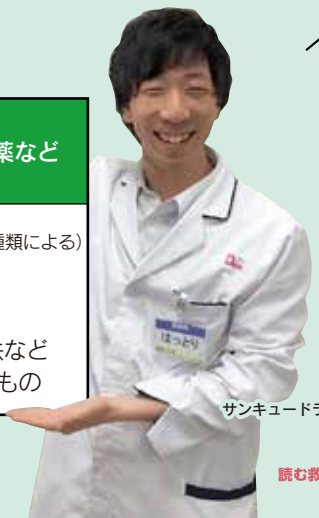
の一つです。骨の病気なのでカルシウムを補うのが良いかとい

えばそうとも限りません。女性ホルモンの減少を原因とする骨粗しょう症のお薬(エストロゲン様作用)ならカルシウムを摂ることで治療効果を高める期待ができます。ところが、同じ骨粗しょう症でもカルシウムを摂ることで、反対に「高カルシウム血症」を引き起こす恐れがあるお薬もあります。

お薬の飲み合わせと同じように、お薬とサプリメントの飲み合わせも複雑です。悪い作用を起こすものばかりではなく、中には治療効果を助けるようなオスめの組み合わせもあります。サンキュードラッグには薬剤師や栄養士、また、健康食品・サプリメントに詳しいスタッフがいますので、いつでも気軽に声がけください。

薬の効果に悪影響の飲み合わせ

病気	骨粗しょう症	動脈硬化・心臓病など 血栓がでやすい病気	風邪・ニキビ内服薬など
処方薬と健康食品の 組み合わせ	VD3製剤 カルシウムを含むもの	ワファリン 青汁・クロレラなど ビタミンKを含むもの	抗生剤・抗生物質(種類による) マグネシウム・鉄など ミネラルを含むもの



飲み合わせのことは
お気軽にご相談ください！

サンキュードラッグ 薬剤師 服部 勉

月間18万ビュー 公式ホームページ掲載「改善例」をご紹介

いつ起こるか予測できない不安… 原因不明の「めまい」に悩まされ

巡りを整えることでからだを健康な状態へ導く漢方。長年、解決法が分からず我慢し続けていた様々なお悩みに漢方を取り入れる方もたくさんいらっしゃいます。つむぎ堂のホームページではそうしたお客さまの改善例を掲載しており、今回はその中の症例の3つをご紹介します。

初めての漢方
体験者インタビュー
file.13



65歳で起こった
突然の「めまい」症状

A様/女性70代

立ち上がれないほどのめまい症状におそわれたのはA様が65歳の頃。ひとたび発症すると視界がぐるぐる回り、1週間以上まともに起き上がれなくなることも。原因になるような精神的ストレスも思い当たらず、対処法も分からないので症状が治まるまでじっと耐えておられたそうです。「その日のめまいの状態を知るのが怖く、毎朝目を開けるのが不安で…」とA様。「安心して、普通に生活ができるようになりたい」とつむぎ堂にご相談いただきました。

服用1カ月で改善のきざし
冷え症状にも変化が

服用1カ月

変化を実感し始めたのは服用から約1カ月のこと。以前に比べてからだのポカポカと温まっているのを感じ、慢性的だった



漢方相談員からひと言！
担当 平野店 居川 琴美

最初のご相談で詳しく症状を伺う中でA様のめまいの原因は漢方の世界でいう肝陽化風(かんようかふう)が原因と考え、体質に合った漢方薬をお選びしました。比較的早く改善のきざしが表れ、服用3カ月目に入った頃には時々うっかり漢方薬を飲み忘れてしまうほど、めまいの不安感が小さくなっておられました。漢方との出会いを機に食事面など様々な養生に積極的になられたそうで、健康意識の変化も担当として本当に嬉しく思います。

C様の改善例は
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



C様/男性50代
禁煙を機に口寂しさから体重が10kg増加したB様。他のダイエットで2kg減量したもののすぐにリバウンド…。そんなとき目に留まった「漢方ダイエット」。3カ月で5.5kg、4カ月目には…。

B様の改善例は
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



B様/女性20代後半
20代前半から感じるようになった生理前のだるさ、眠気。「数日ガマンすれば…」と耐えていましたが、症状は年々重くなりました。気分が深く沈んだり、生理時には貧血も…。漢方の服用を始めて1年間の経過の様子は…。

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!

URLはこちら
drug39.co.jp/tsumugido/shindan/



0120-262-039
北九州市小倉北区京町3-1-1B1
営業時間 9:30~18:30
(金曜日は20:00まで受付)
店休日 日曜日・祝日



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



0120-228-039
北九州市戸畑区一丁目2-3-35
営業時間 9:00~18:00
店休日 毎週木・第1,3,5日曜日・祝日



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

認知症の話②

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。

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症

進行が遅いアルツハイマー型

数年前には前兆が始まっている

認知症の約6割を占めるアルツハイマー型認知症。

実は進行がとても遅く、最初の「前兆」がみられて数年が経過してから、記憶障害などの初期症状が本格的に始まるケースが多いといわれています。

大きく4つの段階で
進行。早期に気づくには
正しい知識が大切

アルツハイマー型
認知症の前兆、
初期、中期、末期

「前兆」の段階で起こる記

同じことを何度も言うようになった。アルツハイマー型認知症で多いのが記憶にまつわる障害です。

記憶障害は時間経過に伴うものが多く、例えば「少し前に聞いたことを忘れて何度も聞き返す」「世間で話題になったニュースが思い出せない」などで、もともと忘

れっぽい人なら誰でも当てはまりそうな症状です。

それが認知症の前兆とは気づかれないまま数年が経過し、認知症「初期」へと進

行してしまいます。前兆と初期段階の境目は

中期は認知症の介護で「最も大変な時期」

判断が難しいところですが、記憶障害が進行し、さらに物をなくしたり、判断力の低下もみられるようになります。

中期は認知症の介護で「最も大変な時期」

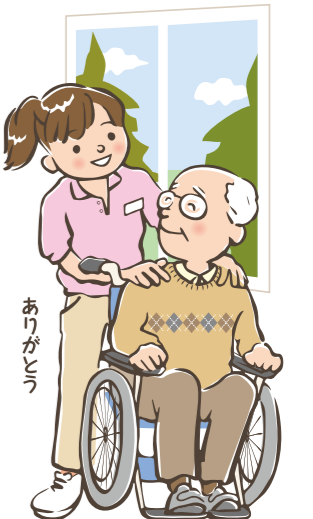
中期になると、記憶障害がさらに加速します。

禁など非衛生的な症状が出るケースも。末期になると意欲や関心、体力も低下してため活発に動けなくなり、中期は意欲や体力がある分、介護という視点から見ると最も大変な時期とされています。

認知症は家族にとっても不安や苦悩が大きいもの。一人で抱え込まないことがとても大切です。

何を食べたかではなく食事をしたこと自体を忘れる、住所や電話番号が思い出せない、外出すると自宅の場所が分からなくなるなどの症状が現れます。人によっては幻覚や幻聴といった精神症状が出たり、暴力的になる、万引きをするなどの衝動的な行動、また失

かりつけの医師や専門医はもちろん、自治体の福祉課や地域包括支援センターなど介護のプロを頼りましょう。「自分はひとりじゃない」と実感し、前向きな精神状態であることが、介護する側・される側の双方にとってプラスになることを忘れないでほしいと思います。



ありがとう

介護・支援のご相談は

お住まいの地区の地域包括支援センター（市役所、区役所の代表電話番号にご連絡ください）

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



夏の散歩の注意点

ペース配分は飼い主の仕事

みなさんこんにちは。

近頃、コロナ禍の中でペットと過ごす時間も長くなっており、ペットの小さな変化に気が付いて来院される例が増えています。今回は夏を迎えるにあたり、特に注意したい熱中症についてお伝えしたいと思います。

わんちゃんは人間のように汗をかくことで体温調節をすることができません。主に、呼吸器を使って体温調整をしています。わんちゃんの生活空間である地表から50cmの場所は、アスファルトからの輻射熱によりサウナ並みの暑さです。

またアスファルトそのものも触ると火傷するくらい熱がこもっていることもあります。最近では熱をためない舗装もあるようですが、一般的にはまだまだそのような舗装に置き換わっていません。わんちゃんは、お散歩中にとっても楽しいのでどんどん行こうとしてしまいます。

そのペースをしっかりと管理してあげないと「帰った後呼吸が荒い。身体が熱く、ぐったりしている。」と来院された例もあります。体温を測ると40℃を越えていました。ひどい症例になると42℃を上回っていた症例もあります。夏場のお散歩では特にしっかりとペースを管理し、こまめに休憩と給水をとってあげてください。

また、暑い時間はさけて朝晩の涼しい時間帯にお散歩の時間を作ってあげましょう。熱中症は時に命を落とす危険な症状です。しっかりと予防して楽しいお散歩ライフをお過ごしください。



わんちゃんねこちゃんにおすすめの脱水症状予防商品

携帯に便利な液状のフード。散歩中の水分補給にも◎！



夏の水分補給には体液に近い水。ミネラルをすばやく補給。

皮ふ・皮毛の健康維持をサポートし、お腹の環境を健康に保ちます。わんちゃん・ねこちゃんの喜ぶヨーグルト風味。

ペットスイット 500ml (本体価格)189円 (税込)207円



うるおうコラーゲンシャンプータオル

拭くだけで、汚れスッキリ！しっとり潤います。なめでも安心な洗浄成分を使用。ふんわりソープの香り。

ハッピーペット シャンプータオル小型犬用 25枚 (本体価格)279円 (税込)306円

ハッピーペット シャンプータオル猫用 25枚 (本体価格)279円 (税込)306円



いなば ちゅーる 総合栄養食バラエティ 14g x 20本 (本体価格)859円 (税込)944円



いなば ちゅーる まぐろバラエティ 14g x 20本 (本体価格)729円 (税込)801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

家中快適・安心空間

このような、くん煙剤の
 った難点もあります。
 ご家庭では使いづらいとい
 家庭や、小さなお子様のいる
 あり、ペットとお住まいのこ
 面側な点が多々あります。ま
 を使ったくん煙剤が最も効
 率的です。しかし、事前準
 備や後片付けが必要である
 など、くん煙剤ならではの
 備や後片付けが必要である
 など、くん煙剤ならではの
 備や後片付けが必要である

開発のきかけ
 ゴキブリは、一匹見かけ
 ると100匹近くが、家の
 中に潜んでいるといわれる
 くらい、完全に駆除するこ
 とが難しい害虫です。
 捕獲タイプや殺虫スプレ
 ー、ベイト剤(毒餌)など対
 策商品はたくさんあります
 が、おうちの中のゴキブリ
 を一斉に駆除するには、煙
 を使ったくん煙剤が最も効
 率的です。しかし、事前準
 備や後片付けが必要である
 など、くん煙剤ならではの
 備や後片付けが必要である
 など、くん煙剤ならではの

煙じゃないのに煙のききめ! ミクロの殺虫成分がスミズミまでいきわたる!

1 広さに合わせた回数をお部屋全体にいきわたるようにならぬようにプッシュ!
 2 お部屋を30分間閉め切る。
 3 家中まるごとゴキブリ駆除。

30分 室内で待ってもOK
 面倒な事前準備も処理後の掃除も不要

家中まるごとゴキブリ駆除
 金鳥 ゴキブリムエンダー
 40プッシュ (本体価格) 1,479円 (税込) 1,626円
 80プッシュ (本体価格) 2,179円 (税込) 2,396円

他にもあります! カンタン・便利なワンプッシュタイプ

蚊 ワンプッシュで効きめ朝まで長持ち

持ち運べて、いつでもどこでも使えるスプレータイプの蚊とります。1回プッシュするだけで速く効き、朝まで蚊を駆除します。ハエは噴射直後のみ駆除します。

アース おすだけノーマツスプレー
 200回分 (本体価格) 799円 (税込) 878円

コバエ Wの薬剤で速効退治 2週間発生予防

ゴミ箱や生ゴミなどに群がるコバエには、直接噴射で速効退治します。お部屋に1プッシュするだけで、ダブルの薬剤が飛びまわるとコバエを速効退治します。

アース おすだけコバエアーススプレー
 60回 (本体価格) 799円 (税込) 878円

アリ・クモ お家の中の不快害虫を手軽にまるごと駆除

1.5畳あたりに1プッシュ! (6畳あたり4プッシュ) 30分間お部屋を閉め切るだけ。ミクロの殺虫成分がお部屋のスミズミまでいきわたり、飛び虫はもちろん、隠れている虫にも効きます。

金鳥 イヤな虫ムエンダー
 60プッシュ (本体価格) 1,599円 (税込) 1,758円

お家時間を快適に過ごそう! ダニ対策商品 売れ筋ベスト3

アレルギーの原因にもなるダニの売れ筋商品トップ3をご紹介します!

1 捕獲 生きてダニを置いて集めて逃がさない!

1シートで約25万匹も捕れる! 3D構造のダニ捕りシート 敷布団やマット等の下に

イスマイル さよならダニ
 4枚 (本体価格) 1,350円 (税込) 1,484円

2 殺虫+予防 ソファやクッションなどにも

殺虫+予防 月に一度のかんたんダニ退治! 気になる場所にシュッとすれば、ダニ退治!

金鳥 ダニがいなくなるスプレー フローラルソープの香り
 300ml (本体価格) 699円 (税込) 768円

3 予防 ダニが気になる空間にスプレーするだけ

ダニが嫌がる天然由来成分を配合。無臭性なのでニオイが気にならず、家中どこでも使えます。お子様やペットのいるご家庭にもおすすめです。

金鳥 お部屋にダニコナーズ
 100回用 (本体価格) 649円 (税込) 713円

● 2021年10月より価格が変更になる場合がございます。

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、6店舗で毎月、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!

拭き取り方と保湿がポイント! 夏の「あせも」を予防しましょう

Q こまめに汗を拭いてあげてもあせもができません。何か間違えているのでしょうか?

A 赤ちゃんの汗を拭くときは「濡らして使う」か、市販のウェットティッシュなどを使いましょう。汗拭きを使うウェットティッシュはアルコールが入っていない低刺激のものを選びます。ベビー用で「手ふき・口ふき用」表示があるものは肌に優しく汗拭きにも便利です。◎

反対に、お尻拭き用は殺菌効果があるため成分が強く、汗の拭き取りには向いていません。また、ベビーパウダーは毛穴詰まりの原因になることも。ベビーパウダーはあせもケアではなく、日焼け止めクリームや塗り薬などのベタつきを抑えるときに使いたいです。

Q 新生児の背中にあせもが... 何かおすすめの対策はありますか?

A 赤ちゃんは新陳代謝が活発で、寝ている間もたくさん汗をかきます。そのため寝返りを打てないうちは汗や熱が背中にこもり、あせもがしやすいのです。眠っているところを起こして汗を拭くのは大変なので、背中とベビー服の間に汗を吸いやすい大判のガーゼ(浴用ガーゼでも大丈夫です)等を挟んでおくといいですよ。

寝顔を見て汗をかいたようなら、そのガーゼをスッと抜き取るだけで1回分の汗拭き代わりになります。目を覚ましたら汗を拭いてお着替えをしてあげましょう。

たくさん汗をかいたときはシャワーで洗い流してあげるのがいちばん清潔です。洗った後は夏でも保湿を忘れずに。夏の保湿はローションやジェルなど軽いタイプを選びましょう。

あせもや肌あれを防ぐ薬用ローション

ももの薬エキス配合(保湿成分)。とろみがあって、のびやすい

ビジョン 薬用ももの薬ローション
 200ml (本体価格) 699円 (税込) 768円

さらっとのびの良いクリームがバイ菌の繁殖を抑えます

あせも・かぶれを治します。清潔な肌に塗りましょう

ユースキン 第3類医薬品
 あせもパウダークリーム
 32g (本体価格) 739円 (税込) 812円

あかちゃんのお肌にも使えるお薬を選びましょう!

管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子

30分 1,000円 子育てのお悩み なんでもOK! 育児相談会

担当 管理栄養士・幼児食アドバイザー 廣川 恵子
 対象 プレママ、0か月～3歳頃のお子さま

2021 7月					2021 8月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1	2					
5	6	上田中町 10:00~15:00	8	9	2	3	上田中町 10:00~15:00	5	6
12	13	ゴスノ/増巻 10:30~15:00	14	15	10	11	ゴスノ/増巻 10:30~15:00	12	13
19	20	新下町 10:00~16:00	21	22	16	17	新下町 10:00~16:00	18	19
26	27		28	29	23	24		25	26

HPからもご確認いただけます! QRコード対応 携帯電話からご利用ください

※事前のご予約が必要です。実施店舗にお越しいただくか、お電話でのご予約をお願いします。

サンキュードラッグ 育児相談会 検索

※ 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止する場合がございます。