

読む救急箱 Magazine

サンキュードラッグ・マガジン

2022 夏号

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 7月1日発行

〒801-0825北九州市門司区東川西3丁目1番13号
電話番号093-8341131(代)

Take Free

アンケートに答えてもらっちゃおう!

お買い物券を50名様にプレゼント!

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。

「ドラポン」アプリ内、読者アンケートをご入力の上、ご応募ください。

※当選案内はメールにてご案内。お買い物券は店頭にてお受け取りとなります。ご了承くださいませ。

9/30 (金)まで

社長コラム

都合の悪い事、病気…知りたくないことってありますよね。でも、知りたくないことほど、知っておくべきであり、知っておけば対応できることが多いのです。認知症はその代表例…「物忘れするようになった」は許せても、「認知症」は認めたくないし、間違っても言われたくないものです。誰にでも訪れるこの病気も、対応法を知っていれば、普通に過ごすことができるのです。今号は他にも、お肌のケアから熱中症、育児、ペット、身の回りの環境整備など、夏に役立つ特集号となっています。業種ならではのお役立ち情報として、リフィル処方箋制度のご案内もあります。変化と進化が進むサンキュードラッグのニュースをタイムリーに得ていただくツイッターやインスタグラムもお役立てください。

どうしても暑さに耐えきれなくなったら、門司港レトロ(表紙)の海風に当たりに来てくださいね!

(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はギラヴァンツ北九州を応援しています!

HOME GAME INFO
ミクニワールドスタジアム北九州

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 7.25 18:00 KICK OFF 鹿児島ユナイテッド FC | 7.17 18:00 KICK OFF FC岐阜 |
| 7.30 18:00 KICK OFF アスクラロケット | 8.21 18:00 KICK OFF 松本山雅 FC |

ホームゲーム日はお店でハッピーを着て応援しています!

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法人格(旧 北九州ホームレス支援機構)の賛助と活動に賛同し、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 協賛に寄贈しています。

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。皆様から頂いた寄付はNPO法人 フードバンク北九州ライブ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 | 寄付金額総額 19,488,974円 |
| 子ども貧困救済支援募金 | 寄付金額総額 2,789,080円 |

皆様方からの多くのご厚情に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賜われば幸甚に存じます。

ドラポン!にマリカカード情報を登録するとこんなに便利!

- マリカカードを連携できます
トップページの右上の「カード連携」よりご登録ください
- チャージ残高
ご利用可能なチャージ残高を表示
- チャージご利用履歴
前日までのチャージ利用履歴をご確認いただけます
- 残高照会(クレジットチャージ)
お持ちのクレジットカードからオンラインチャージを設定可能(VISA/マスターのみ)
- 合計ポイント
前日までのお買い上げポイントを表示
- ポイント有効期限
前日までのお買い上げポイント有効期限を表示
- 会員ランク
前日までの会員ランクを表示
- ランクアップポイント
前日までのランクアップポイントを表示
- ランクアップポイントとは
ランクアップポイントについて詳しく確認いただけます
- 2021年11月15日以前のご利用履歴
上記以前の電子マネーご利用履歴をご確認いただけます
- dポイントカード
dポイントアプリへ移行致します

ドクターに聞きました

同じことを何度も聞いたり話したり…
認知症か老化なのか?
早期発見は家族の気づきが重要

夏肌の4大ストレス
解決メソッド

お客さま 表紙モデル募集中

ドラポン!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。

掲載希望の子さま全員のご写真・年齢と性別等および、掲載希望のご氏名、ご連絡先の住所・電話番号をご記入の上、下記の宛先からご応募ください。

〒801-0825北九州市門司区東川西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

※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10月上旬の予定です)



ドクターに聞きました

同じことを何度も聞いたり話したり… 認知症か老化なのか？ 早期発見は家族の気づきが重要

日本における65歳以上の認知症有病者は、約600万人(2020年現在)と推計されています。認知症は誰もが発症する可能性があるため、早期発見と周囲の理解が重要です。今回は、認知症に関する疑問を伊東医院の平尾健太郎先生にお伺いしました。

Q 改めて認知症とはどんな病気ですか

A 認知症は、脳の何らかの病状によって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。高齢になるほど認知症になりやすく、2025年には65歳以上は約5人に1人が発症すると予測されています。

認知症には数種類あり、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」で、脳が徐々に萎縮し、それに伴い記憶力(特にエピソード記憶)や判断力が低下します。エピソード記憶とは個人的な経験に基づくもので、時間や場所、その

似たタイプで、幻視や手足の震え・転びやすいなどのパーキンソン症状を伴う「レビー小体型認知症」や、感情の抑制がきかない、社会のルールが守れなくなるなどの症状が見られる「前頭側頭型認知症」などがあります。

Q これらの症状は、ご自身で気付くのでしょうか

A 認知症によるもの忘れは自覚症状がないことが多く、ご家族の方が気付くケースがほとんどです。特に初期のころは、認知症によるもの忘れなのか、老化によるもの忘れ

Q 認知症を予防するために、できることはありますか

A 「アルツハイマー型認知症」の原因はまだ解明されておらず、世界中で研究を行っています。予防とは認知症にならないという意味ではなく、進行を緩やかにするという意味になりますが、推奨されているのは次のような余暇活動です。まずは、**運動習慣**です。1日に30分以上の散歩を週に3〜4回程度行うことや、ダンス、水泳などの有酸素運動もお勧めです。次に**知的活動**です。囲碁や将棋、クロスワードのほか、手

(図1)

チェックリスト / 認知症・老化？もの忘れの原因を確認しましょう!

認知症によるもの忘れの特徴

- 体験の全体を忘れる(特に数分~数日前)
- 時間や場所などの見当がつかないことが多い
- 日常生活に支障あり
- もの忘れの自覚がないことが多い
- 進行する。新しい出来事が記憶できない

老化によるもの忘れの特徴

- 体験の一部を忘れる
- 時間や場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障なし
- もの忘れの自覚あり
- 進行しない、もしくは緩徐に進行する

ときの感情などが含まれ、特に直近の記憶が失われることが特徴です。次に多いのが「血管性認知症」で、脳梗塞や脳出血を併発すると、もの忘れの症状が出てきます。他には、アルツハイマー型認知症と

なのか、判断が難しいのでチェック項目(図1)を参考にしてみてくださいと思います。

Q 認知症かも?と感じた場合、どこに相談したらよいですか

A かかりつけ医がいる場合はそちらに相談すると、各市町村の地域包括支援センターと連携したサポートが受けられます。かかりつけ医がない場合は直接、地域包括支援センターや保健所に相談されることをおすすめします。

Q 認知症と診断された場合、大切なことは何ですか

A 早期の段階から治療などの対応をすることです。アルツハイマー型認知症に限りませんが、30点満点のスクリーニングテストにおいて、薬の服用のなかった方は年間で3〜4点ほどの低下がありますが、服用を続けた方は、1〜2点の低下ですんでいるという結果も出ています。また、ご家族の接し方も重要です。例えば、認知症の方が同じ話を繰り返し返

指を使う楽器演奏も有効という報告があります。3つ目は**社会交流**です。コミュニティに参加して人と会話をすることは脳の活性化につながります。

Q また日常生活の中でも、必要な物をメモして買い物かごに入れる、レジでお釣りの小銭が少なくなるように支払う、材料を揃えて手順を考え料理をする、などは脳のトレーニングにつながります。

A たとえ認知症であっても積極的に余暇活動を行うことで、認知症の進行を遅らせることもできます。

しても、決して怒ったり否定したりしないことです。症状を悪化させるだけでなく、うつ症状や意欲低下など周辺症状を悪化させる原因にもなります。とはいえ、ご家族だけで支えるには限界がありますので、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。認知症は急激に悪化することはありませんが、症状が見られたら早めに受診することで、地域と連携した多角的なサポートを受けられることにつながります。



伊東医院
院長 平尾 健太郎先生

福岡県北九州市門司区白野江2丁目12-39

【経歴】
2000年 東京医科大学卒業
2007年 東京医科大学大学院老年病学博士課程卒業
2008年 東京医科大学病院 老年病科 助教授
2012年 ジョンスホプキンス大学 精神医学・行動科学 部門に博士研究員として留学
2014年 東京医科大学病院高齢診療科 助教授
2016年 東京医科大学病院高齢診療科 講師
2022年 伊東医院 院長

【資格・所属】
日本老年医学会 専門医・指導医
日本認知症学会 専門医・指導医
日本神経学会 専門医・指導医
日本内科学会 総合内科専門医

健康セミナー開催のお知らせ

第69回健康セミナー 伊東医院 院長 平尾 健太郎 先生

「老化?」それとも「認知症?」
早期発見は家族の気づきが重要です

日時 2022年8月25日(木) 14時開演(予定)

場所 門司赤煉瓦プレイス/赤煉瓦ホール 定員 60名
北九州市門司区大里本町3-11-1

【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

* 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。

1秒でも早く水分補給!

日焼け・ほてり・くすみ

日焼けは軽度の火傷。日焼けでほてった肌は、水分が蒸発している状態です。そのままではターンオーバーが乱れてくすみ肌に。一刻も早く保湿して炎症をケアしましょう。



肌をやわらげる ミスト化粧水

希少なミネラルを含む天然の湧水が角質層のバリア機能をサポート。顔だけでなく全身のケアに、赤ちゃんから大人まで家族で使えます。



ラロッシュポゼ ターマルウォーター
150g (税別) 2,200円 (税込) 2,420円

おすすめ
オールインワン

みずみずしくとけ込む オールインワンジェル

化粧水・美容液・乳液・クリームと1品4役の実力派。ヘパリン類似物質HDが潤いをキープし、肌荒れを防止する有効成分が赤み・炎症を抑えます。



カルテHD
モイスチュア インストール
高保湿オールインワンジェル
100g (税別) 2,700円 (税込) 2,970円

1品4役(化粧水・美容液・乳液・クリーム)の働きを兼ね備えた高保湿オールインワンジェル。これ1品で、うるおいを抱え込める肌に整えます。



外出時もバッグに1本♪

焼けにくい肌づくりの基本は保湿。日焼け止めを塗る前、お出かけの合間に、成分がシンプルな化粧水をチャージしましょう。

カルテHD
モイスチュアミストローション
うるおいミスト化粧水
60ml (税別) 900円 (税込) 990円



バッグに入れて持ち歩くのがおすすめです!

進化する携帯用シート

メイク崩れ

メイクが崩れる2大要因は「汗・皮脂」と冷房やマスクの着脱による「乾燥」です。予防策とお直しに、タイプ別の携帯用シートで差をつけて♪

NEW



テカリ・毛穴落ちを防ぐ メイク持続シート

気になるTゾーンに。そっと当てるだけで皮脂吸収ヴェールが皮脂を吸収。さらっとマットな肌が続きます。

使用方法



シートをやさしくのせる 3~5秒程度押し当てます
ビオレ
メイクの上からさらっとマット肌持続シート
30枚 (税別) 499円 (税込) 548円



粉浮き・しわヨレを防ぐ メイク持続シート

メイク直しの仕上げに。よく動く目元・口元もファンデーションがしなやかにフィット。メイク崩れを防ぎます。

使用方法



シートをやさしくのせる 3~5秒程度押し当てます
ビオレ
メイクの上からうるビ肌持続シート
30枚 (税別) 499円 (税込) 548円

夏肌の4大ストレス 解決メソッド



夏の湿気に粉れて肌の乾燥サインが出ない今。保湿の意識が薄れていませんか? 実は、冬よりも夏の肌のほうが乾燥していることも…。冷房、強い紫外線、汗と皮脂。過酷な状況で踏ん張る肌をしっかりケアして、ストレスから守りましょう。

しっかり&優しくクレンジング

にじみでる皮脂・ベタつき

蒸し暑さで顔がテカテカ…。肌トラブルの元となる“べたつき肌”のリセットはクレンジングにあります。ただし、洗い過ぎにもご用心…!

洗い過ぎると負のスパイラルに!

皮脂・汗・紫外線攻撃を受けたダメージ肌を過剰に洗浄

必要な皮脂・水分まで失い、乾燥が進む

日焼けしやすい肌になる

乾燥肌を守ろうと皮脂分泌が増える

肌は乾燥すると焼けやすくなります。そのため、夏肌のクレンジングは、皮脂やメイクをきちんとOFFできる洗浄力に加えて、肌への優しさがマスト!



おすすめ
クレンジング



W洗顔いらずで 肌への負担軽減

パルバイン、豆乳発酵液などの酵素が古い角質を落とし、毛穴の奥の汚れまで乳化して一掃! クレンジング・洗顔・毛穴ケア・角質ケア・トリートメントの1本5役で肌への優しさも◎。

クレンジー
スキンディーブクリアジェル
200g (税別) 2,400円 (税込) 2,640円

週1~2回の酵素集中ケア

主張する毛穴・黒ずみ・角栓

気温が高く毛穴が開きがちの夏は、毛穴ケアに最適。皮脂がサラサラしているため、しつこい角栓も肌へ負担をかけずに溶かし出すことができます。



繰り返す毛穴の黒ずみに

肌の内側に働きかけるビタミンCを配合。肌のうるおいを守りながら、ざらつく角栓を毛穴深部からしっかり取り除きます。

使用方法

手のひらに1回分(1カプセル)のパウダーをとり、少量の水かぬるま湯でよく泡立てて洗顔します。そのあと十分にすすいでください。

Howto動画はこちら



オバイ
酵素洗顔パウダー
30枚 (税別) 1,800円 (税込) 1,980円

気になる黒ずみ毛穴に

皮脂を吸着する性質を持つ竹炭コンプレックス配合の黒いジェルが、気になる所にピタッと密着。毛穴汚れをじっくり集中洗浄します。

30秒の集中ケアで透明感UP!

- 額、小鼻、アゴの下にのせる
- 手の指でクルクルマッサージ
- 黒いジェルがグレーに変化
- 洗い流す



ソフィーナ
ポアクリアリングジェルウォッシュ
30g (税別) 1,800円 (税込) 1,980円

お風呂の防カビアイテム

スッキリ爽快な浴室空間をキープ！浴室の防カビ対策が大きく進化。この夏のイチオシ商品です！

置くだけ！24時間
黒カビの成長をブロック



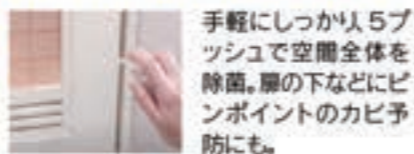
植物由来の防カビ成分が浴槽の天井から床まで表面をコーティング。約6週間、カビの成長をブロックします。

ファブリーズ
お風呂場用
防カビ剤

シトラス、フローラル
（税別）699円（税込）768円



2週間に1回！
浴室まるごとカビ予防



手軽にしっかり5プッシュで空間全体を除菌。扉の下などにピンポイントのカビ予防にも。

キンチョウ
お風呂の
防カビムエンダー

40ヶ所入（税別）1,099円（税込）1,208円

研磨粒子入りクリーナーで
天井の黒カビもすっきりきれいに！



水に濡らしてこするだけヘッドは畳んで水を絞ることが出来ます。



水滴を一気に拭う水切りワイパー付き。

レック
GN黒カビくん
天井カビとりワイパー

（税別）899円（税込）988円

天井の汚れ掃除に！
広がる前に除去



強力な浸透力でカビの根まで破壊。タイルの目地やゴムパッキンの頑固な黒カビも、約5分で奥まで浸透！分解してすっきり落とします。

ジョンソン
カビキラー
カビ取り剤

400g（税別）259円（税込）284円

お部屋の防カビアイテム

お部屋のカビ…。エアコンが発生源！?

お部屋の隅にいつの間にかできてしまったカビ…。実はエアコン内部で発生したカビが部屋中に飛び散って増殖している場合もあります。エアコン内部をしっかりと掃除してお部屋の防カビ対策をおこないましょう！



Step.1



フィンを洗浄します。10分放置後に防カビスプレーを使用します。

フィンと吹出口の洗浄+防カビに！



Step.2



エアコンの吹出口から内壁に沿うようにワイパーを差し込んで、拭く。

アース製薬
エアコン防カビ
スプレー

350ml（税別）599円（税込）658円
スキマワイパー
（税別）539円（税込）592円

お風呂・お部屋の防カビ対策

決め手は
予防にあり！



湿気とともに、ふと感じる不快な匂い…カビ臭にハッとすることはありませんか？

家のあちこちにいつの間にか生える「カビ」。特に湿気がこもる浴槽のカビ対策は、毎日の積み重ねが大切です。そこで今回は、浴室掃除の極意と浴室にカビを発生させない最新の対策法をご紹介します。

浴室カビの種類

浴室でよく見る代表的なカビはどんなカビ？

浴室でよく見る黒カビと赤カビ…。掃除してもすぐにまた生えてきてしまいます。カビの増殖するメカニズムを知って、今後のお掃除方法、カビ対策を見直しましょう！

黒カビ

家中あちこちに存在。空気中を舞う胞子を吸い込むとアレルギーや喘息を引き起こすことも。

赤カビ

浴槽などでよく見るピンク色のぬめり…実はカビではなく酵母菌の一種。放置すると黒カビのエサになります。

カビが繁殖しやすい条件は？ カビの大繁殖を抑えるには、下記の条件を揃えないことが大切です。

| | |
|----|-------------------------|
| 温度 | カビにとって快適で繁殖しやすいのは20～30℃ |
| 湿度 | 湿度が高いほど発生しやすく70～80% |
| 栄養 | 人の垢、石鹸の残りカス、ほこりが大好物 |
| 酸素 | わずかな酸素で生息・繁殖が可能 |

黒カビ繁殖のメカニズム



浴室のカビ予防は天井の掃除が重要！

カビは上から下に移動しやすいため、浴槽掃除は天井から攻めることが肝心！天井に洗剤を直接かけると液垂れして危険なので、ドライシートとフロアワイパーを活用しましょう。

天井掃除で用意する物

- カビ取り用洗剤 ●フロアワイパー
- ドライシート ●マスク ●手袋



お掃除の手順

- ① 浴室を換気をして、マスクと手袋を装着。
- ② フロアワイパーにドライシートを取り付け、浴室内の水気を拭き取る。
- ③ 新しいドライシートに洗剤を染み込ませ、フロアワイパーに取り付け、天井全体に塗布します。
- ④ 30分放置後、シャワーで洗い流す。
- ⑤ 浴室全体の水気を拭き取る。

虫さされ 治療と予防



夏は蚊などのイヤな虫が盛んになる季節。散歩やお出かけなど、せっかくの楽しい時間に虫の標的になるのは避けたいですね!そこで今回は刺されてしまった場合と虫さされ予防のアイテムをご紹介します!

虫よけ対策のポイント



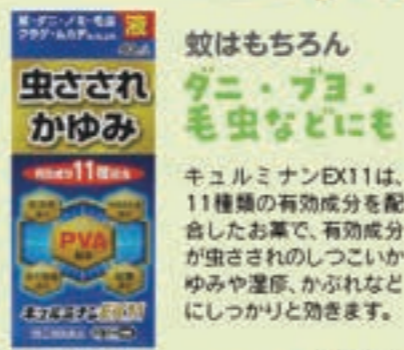
汗に注意!

汗をかくと蚊がよってきますし、刺された部位を悪化させます。汗をかいたらこまめに拭き取りましょう。

服の色に注意!

花模様の服や暗めの色の服は虫が寄ってきやすいので、できるだけ明るい色の服を穿きましょう。

虫さされ治療 いち押し!

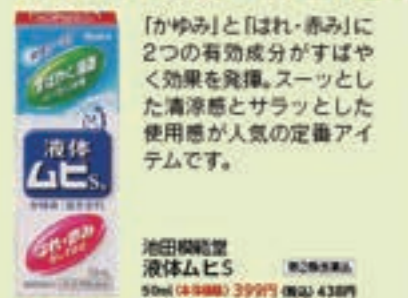


興田製薬
キュルミンEX11 40ml (税別) 799円 (税込) 870円

蚊はもちろん
ダニ・ブヨ・
毛虫などにも

キュルミンEX11は、11種類の有効成分を配合したお薬で、有効成分が虫さされのしつこいかゆみや腫脹、かぶれなどにしっかりと効きます。

虫さされの定番アイテム かゆみにすばやく浸透!



「かゆみ」と「はれ・赤み」に2つの有効成分がすばやく効果を発揮。スーッとした清涼感とサラッとした使用感が人気の定番アイテムです。

池田模範堂
液体ムヒS
50ml (税別) 399円 (税込) 438円

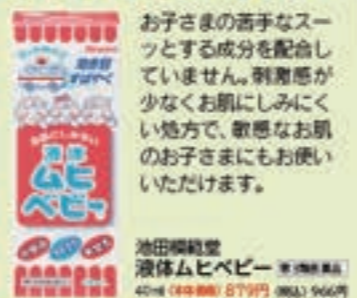
無色透明で目立たない かきこわしを防ぎます!



お子さまはもちろん、大人でも使える目立たない虫さされパッチ。

第一三共ヘルスケア
マキロンパッチエース
24枚入 (税別) 499円 (税込) 548円

お子さまはもちろん 敏感肌の方にも!



お子さまの苦手なスーッと成分を配合していません。刺激感が少なくお肌にしみていい場所で、敏感なお肌のお子さまにもお使いいただけます。

池田模範堂
液体ムヒベビー
40ml (税別) 579円 (税込) 566円

刺されたら すぐに塗りましょう!

首や肘・足首などに! スプレータイプ



家族みんなで使えるやさしい水タイプ。ウォーターベースなので素肌にしっとりなじみます。プレミアムはイカリジンの濃度が15%!虫よけ効果が長持ちします。

フマキラー
スキンベープミスト
200ml (税別) 599円 (税込) 648円

虫さされ予防

子供が楽しい! 時短虫よけ スプレットタイプ



手首足首につけるだけで虫除け嫌いのお子様に! 虫が嫌がる天然レモン・ユーカリオイルを配合したやわらか素材のスプレットタイプ。かわいいミッキー＆ミニーマーの虫よけです。

アース製薬
虫よけプレスα
30枚入 (税別) 579円 (税込) 636円

園芸・農作業前に ジェットタイプ



刺される前にジェットするだけ! お庭での家事やレジャー、ガーテニングなどの前に、茂み・地面にスプレーするだけで、バリア空間をつくれます。バリア効果が最大24時間持続します。

フマキラー
ヤブ蚊バリアスプレー 24時間
480ml (税別) 799円 (税込) 870円

※掲載の商品は一部取り扱っていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。

5ヶ月でマイナス9キロ! ダイエット成功記

「このままでは良くない!」とダイエットを心掛けてはいるけれど、効果がイマイチ...そんなときは、私たちに任せください!

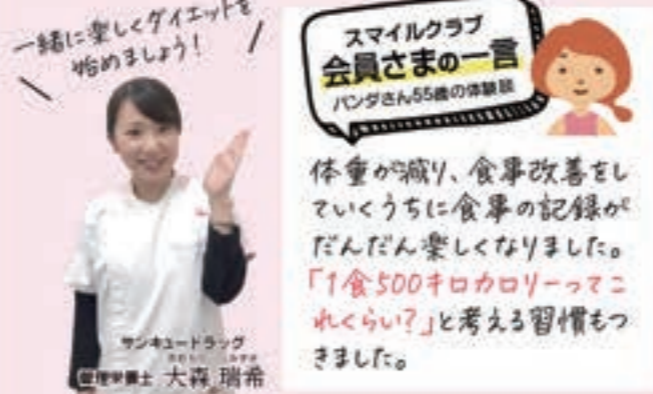
スマイルクラブを知ったきっかけは?

スマイルクラブに入会後、9キロのダイエットに成功したパンダさん(仮称55歳)。もともと、自身で食事を減らすなどされていたのですが効果がなく、店頭のポスターで以前から気になっていた「スマイルクラブ」に入会を決意されました。

食事記録をメインに!

お願いしたのは、毎日の食事記録を付けること。ただし、タンパク質不足はリバンドしやすくなるので「おかずはそのままで、ご飯を減らして冷奴を追加する」など、食事内容の改善も提案。大切なことは、「食べない」ではなく「代替案を出して選択肢を広げる」ことです。そうすることで食べる楽しみはそのまま、無理をしない毎日の積み重ねが、ダイエットの成功に繋がりました!

| | 入会時 | 5ヵ月後 | 結果 |
|------|--------|--------|--------|
| 体重 | 64.5kg | 55.4kg | -9kg |
| BMI | 23.7 | 20.3 | -3.4 |
| 体脂肪率 | 34.9% | 31.0% | -3.9% |
| 筋肉率 | 25.0% | 26.9% | +1.9% |
| ウエスト | 84cm | 77.5cm | -6.5cm |
| 内臓脂肪 | 6.0 | 4.0 | -2.0 |
| 体年齢 | 58歳 | 50歳 | -8歳 |



スマイルクラブ

お客様満足度 99%

お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消 運動

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: 池田模範堂/池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂 池田模範堂

さっぱり夏野菜のスタミナ豚丼

材料(1人分)

マイサイズ中華丼.....1袋 ピーマン.....1個
ごはん.....150g 大葉.....1枚
豚もも肉.....90g ☆ 酢.....大さじ1
茄子.....1/2本 水.....大さじ1

作り方

- 1 豚もも肉、茄子、ピーマンを一口大に切る。
- 2 フライパンにクッキングシートを敷き、①と☆を入れ蓋をして蒸し焼きに。
- 3 火が通ったらマイサイズ中華丼を温めずに入れ、ひと煮立ちするまで炒める。
- 4 ごはんの上に盛り付け、大葉をトッピングする。

POINT クッキングシートを活用して、油を使わず蒸し焼きにすることで油分をカット!

コレを使っています!
健康のためのカロリー計算に最適。4種類の野菜入りで、ぴったり100kcalの「丼のもと」シリーズです。
大塚食品
マイサイズ中華丼 (税別) 129円 (税込) 139円

夏バテ予防に+ビタミン!

マイサイズを簡単アレンジ!

暑さで食事がそつめんななどの主食ばかりに偏り、ビタミン不足になっていませんか? ビタミンB1は、糖質の代謝を助けてエネルギーに変える重要な役割を持っているため、不足すると夏バテや食欲低下の原因になります。そこで今回はレトルト食品のマイサイズ中華丼に、ビタミンB1を多く含む豚肉と、クエン酸の効果で疲労回復を促す酢を加えてサッパリ仕上げた栄養バランス◎な時短レシピをご紹介します。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう!

暑さで食事がそつめんななどの主食ばかりに偏り、ビタミン不足になっていませんか? ビタミンB1は、糖質の代謝を助けてエネルギーに変える重要な役割を持っているため、不足すると夏バテや食欲低下の原因になります。そこで今回はレトルト食品のマイサイズ中華丼に、ビタミンB1を多く含む豚肉と、クエン酸の効果で疲労回復を促す酢を加えてサッパリ仕上げた栄養バランス◎な時短レシピをご紹介します。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう!

サンキューラッグ
池田模範堂 平田 遼
G Magazine



繰り返し使える処方せん

『リフィル処方せん』制度が導入されました

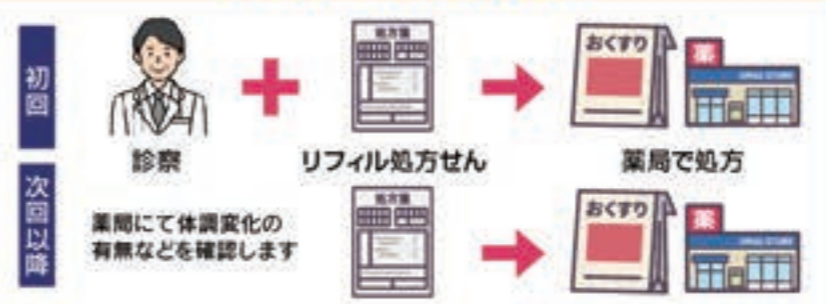
今年始まったばかりの「リフィル処方せん」制度をご存知でしょうか。医師が病状などを判断したうえでリフィル処方せんを発行することで1枚の処方せんを最大3回まで利用することができる制度です。同じ薬を継続して服用される方には大変便利な新制度。今回は『リフィル処方せん』について詳しくご紹介いたします。

リフィル処方せんとは

4月から導入された「リフィル処方せん」は、慢性疾患など定期的な通院で、症状が安定している患者さんに対して医師の判断で発行されるもので、毎回の受診が必要なくなり、一定期間内であれば上限3回まで薬局へ行くだけで、薬を出してもらえようになりまし。

定期的な医師の診察を受け、病状に変化がないかを確認してもらうことは大変重要なことです。が、主治医と薬局薬剤師が連携して患者さんをサポートしていくことで可能となるこの制度は、今後少しずつ広がっていくでしょう。

リフィル処方せんのイメージ



かかりつけ薬局を決めておきましょう

リフィル処方せんによって診察の回数が減ることは遠方の医療機関に通院している方にとってメリットと感じられるでしょう。同時に、主治医の診察回数が増える点はデメリットですから、自宅近くでかかりつけ薬局を決め、自分のことを分かっている薬剤師にいつでも相談できるようにしておきましょう。

変化に気づく薬局薬剤師の役割

リフィル処方せんのデメリットとなる不安を解消するのが、患者

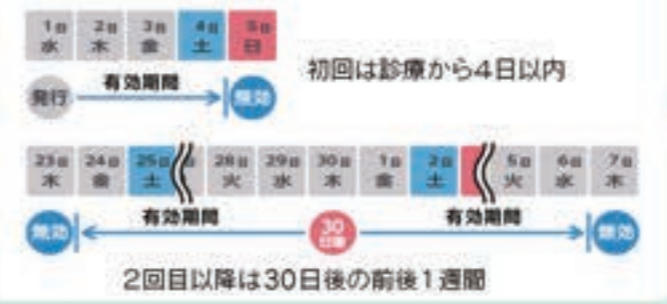
さんの変化に気づける「かかりつけ薬局」の存在です。私たち薬局薬剤師の役割は今回の制度導入によって、大きく変化します。

リフィル処方せんで調剤する場合、医師が直接診察できないため、薬剤師が経過観察を行い、時には調剤を行わずに受診勧奨をすることもあります。調剤内容や服薬状況など、必要に応じて医師と情報を共有しながら、医師と患者さんのつなぎ役として大事な役割を担います。

期限があるので日数にご注意を！

リフィル処方せんは、基本的に同じ薬局へ持っていくことが前提となっています。この機会にぜひ、ご近所のサンキュー薬局をかかりつけとしてご利用ください。初回の調剤有効期間は、通常

例) 30日分のリフィル処方せんの場合



の処方せんと同じく4日間です。2回目以降は、調剤日から投薬期間の日数を目安として前後1週間。有効期間を過ぎてしまうとリフィル処方せんは利用できず、調剤にはもう一度医師の診察が必要となりますのでご注意ください。



サンキュードラッグ 清水 健太

公式ホームページに「改善例」をご紹介中！

キーンという辛い耳鳴り 仕事にも集中できず、イライラ...



コロナ禍で、生活や仕事環境が変わられた方も多いのではないのでしょうか？ 今回の相談者・中村さま(仮名)は、在宅勤務になったことをきっかけに耳鳴りの症状が出始めました。漢方を飲み始めて1年半、お客様の改善例を紹介いたします。

環境の変化に適應できず 始まった「耳鳴り」

キーンという辛い耳鳴りが起こり始めたのは、在宅勤務になって2週間くらい経った頃。病院で検査したものの異常はなく、薬を1週間分、処方してもらったそうです。症状は波があり、リラクセスしている時は気にならないものの、仕事している日は特に気になって仕事中に集中できないことも。もともと疲れやすい体質で、自律神経が乱れやすいこともあり、自分に合う漢方薬がないだろうか？とつむぎ堂にご来店くださいました。

漢方相談員の見立て

耳鳴りには内耳の血流、リンパ液の流れ、聴覚神経の不調などさまざまな原因がありますが、漢方の世界では基本的に「肝」という低い耳鳴りは腎の失調、キーンという高い耳鳴りは肝の乱れが原因だと考えます。中村さまも漢方でいう「肝」を崩されていると見受けました。また痛風の予防で水を毎日4リットル飲まれているのですが、この水の飲

服用1カ月

症状が出てからご相談までが早かったこともあり、服用1ヶ月目という早い段階で「耳鳴りの音が小さくなってきた！」と効果を実感。3ヶ月目になると、仕事中の耳鳴りはまだお辛い様子でしたが、最初の症状を10とするとうくらしいのレベルで楽になり、ひどく感じる時でも7くらいに

服用半年〜1年後

半年後には、ひどい時の鳴り方は変わらないものの、耳鳴りを気にならない日が増えました。また「肝は血を貯蔵する場所」と言われており、その肝の乱れを整えたことで、以前から気になっていた手足の冷えなども気にならなくなったそう。耳鳴りの改善だけでなく、こうした目に見える変化は担当としても嬉しく思いました。1年後には、耳鳴りのレベルは3になり、「ひどい耳鳴りはない！イライラすることも減った」と良い状態をキープ。お仕事にも集中できるようになり、今も続けて心と体を整えていらっしやいます。

60秒で体質がわかる 体質チェック! 体質自己診断



体質チェックはこちらから! URLはこちら drug39.co.jp/tsumugido/shindan/



漢方相談員からひとこと!

環境の変化に對症せず「肝」のバランスが崩れて起こる症状は、耳鳴り以外にも多くあります。その症状が大きな病気に繋がっている可能性もあるため、まずは病院で検査を受けることが大前提ですが、検査で異常がなく、原因不明で不安な思いをされている方は、ぜひ漢方も選択肢の一つとして考えてみてください。

ご予約優先・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

Follow Me! Instagram 漢方情報を随時更新中! QR code

小倉駅前店 0120-262-039 北九州市小倉北区京町3-1-1B1F1 営業時間: 9:30~18:30 休診日: 日曜日・祝日

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

一枝店 0120-228-039 北九州市戸畑区一枝2-3-35 営業時間: 9:00~18:00 休診日: 毎週木・第1,3,5日曜日・祝日

わんちゃんにも
ちゅーるも!

楽しいおやつタイム

いなば ちゅーる

Wan

CIAO

ワンちゃん、猫ちゃんと過ごす楽しいおやつタイム!

おやつで
水分補給!



いなばちゅーる
とりささみ
14g×4本
各(税別)159円(税込)174円



いなばちゅーる
ささみさつまいも
14g×4本
各(税別)159円(税込)174円



いなばちゅーる
ささみ緑黄色野菜
14g×4本
各(税別)159円(税込)174円



いなばちゅーる
とりささみチーズ
14g×4本
各(税別)159円(税込)174円



いなばちゅーる
とりささみビーフ
14g×4本
各(税別)159円(税込)174円

好評のわんちゃん用ちゅーるシリーズから大容量パックが追加発売。ちゅーると出して、なめるだけで簡単に栄養補給。



いなばちゅーる
チキンミックス
14g×20本
各(税別)859円(税込)944円



いなばちゅーる
ビーフミックス
14g×20本
各(税別)859円(税込)944円



いなばWanちゅーる
軟骨野菜バラエティ
14g×20本
各(税別)859円(税込)944円



いなばWanちゅーる
とりささみバラエティ
14g×20本
各(税別)859円(税込)944円



いなばWanちゅーる
野菜・ビーフミックスバラエティ
14g×20本
各(税別)859円(税込)944円

豊富な
ラインナップ!



CIAOちゅーる
まぐろ
14g×4本 各(税別)159円(税込)174円

食べきりサイズの
液状のおやつ/
水分補給は体の体温に近いミネラルバランスに調整することにより、効果的な水分の補給をサポートします。一度食べたらずみつきになるおししです。



CIAOちゅーるグルメ
バラエティ とりささみバラエティ まぐろバラエティ
14g×60本 各(税別)1979円(税込)2176円

60本入お得パック
コラーゲン配合/
保存に便利な紙容器入り。3種類の味が各20本ずつ入った入ったバラエティパックです。



CIAOちゅーる COZY LIFE
まぐろ かつお かつお節入 まぐろ&ほたて貝柱
各14g×4本 各(税別)199円(税込)218円

乳酸菌
1000個配合!



CIAOちゅーる
カチン
まぐろ・ささみ まぐろ節入
各40g 各(税別)79円(税込)86円



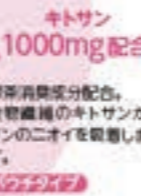
CIAOちゅーる
カチン
ささみ ほたて味
各40g 各(税別)79円(税込)86円

カタキン
8mg配合!



CIAOちゅーる
キトサン
まぐろ・ささみ ほたて味
各40g 各(税別)79円(税込)86円

ファンジ
1000mg配合!



CIAOちゅーる
キトサン
かつお・ささみ ほたて味
各40g 各(税別)79円(税込)86円

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 今田明彦先生



わんちゃん・ねこちゃんの 夏場の水分補給の話

みなさんこんにちは。
気温が上昇し、暑くなってきましたね。今回はわんちゃん、ねこちゃんの水分摂取に關してお伝えしたいと思います。

人間と同様にわんちゃん、ねこちゃんも水分摂取はとても大切です。しっかりと補充できないと脱水症状を起こし、様々な臓器に負担がかかります。

特に高齢になると基礎疾患などにより、水分摂取の重要性がより高くなります。糖尿病、副腎皮質機能亢進症や慢性腎疾患など、尿量が増える病気を持っている子は飲水量をしっかりとみてあげる必要があります。

夏場は水分が不足すると熱中症にもなりやすくなるので注意が必要です。夏場はお散歩後などにしっかりと水をあげてください。

さい。また、お腹を壊さない程度に小さいサイズの水をなめさせてみるのも一つの手段になります。

高齢のねこちゃんは慢性腎疾患などにより脱水症をおこしやすくなっている子もいます。水分摂取の少ないねこちゃんにカリウムなどを考慮しながら「CIAOちゅーる」などをそのままでいいですが、飲水中にうすめてあげることにより飲んでくれる子もいます。

牛乳やミネラルウォーターなどはお腹に影響したり、尿路結石の原因にもなりうるので注意が必要です。暑い時期はしっかりと水分をとって体調管理をしてあげましょう。



すごい乳酸菌/
豆乳スープ仕立て
いなばちゅーる



乳酸菌2000個配合でワンちゃんの健康を維持し、お腹調子を保ちます。

いなば
すごい乳酸菌パウチとりささみチーズ豆乳スープ
すごい乳酸菌パウチとりささみビーフ豆乳スープ
各60g (税別)89円(税込)97円

体液に近い
ミネラルバランス
いなばちゅーる



食べきりサイズの液状のおやつ。水分補給は体の体温に近いミネラルバランスに調整することにより、効果的な水分の補給をサポートします。一度食べたらずみつきになるおししです。

いなば
ちゅーる水分補給とりささみ
ちゅーる水分補給まぐろ
各14g×4本 (税別)159円(税込)174円

今までにない!
液状のごはん
いなばちゅーる



好評のわんちゃん用ちゅーるシリーズから大容量パックが追加発売。ちゅーると出して、なめるだけで簡単に栄養補給。

いなば
ちゅーる総合栄養食ささみチーズ・野菜入り
ちゅーる総合栄養食とりささみM野菜入り
ちゅーる総合栄養食とりささみ軟骨入り
各14g×4本 (税別)159円(税込)174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」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(予約診療)

往診・手術

月～土曜日 13:30～16:00
福岡県中間市市谷1丁目33-20
tel.093-244-5980
Mail.harley2445980@gmail.com
ハーレー動物病院

※掲載のペット用品は一部取り扱っていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。

こちらも要チェック!

話題の情報やお得な情報、

ズドン 配信中!

サンキュードラッグ公式SNS

Instagram

twitter

企業アカウントながら自由すぎる公式のつぶやき。フォローの皆さんとの“繋がり”が楽しみ!

新商品やお役立ち情報を日々発信中!

プレゼント企画ドーンとやっています!



新商品はもちろん、今月のお得情報やサービス等をご案内! Instagram限定の気まぐれプレゼント企画も計画中?!



“中の人”に気軽に話しかけてね



LINE

より便利に生まれ変わりました!



対象商品

1品

15% OFF

※マリアカード必須

店舗名を入れて検索

サンキュードラッグ〇〇店 追加をタップ!

※「お友だち登録」は複数店舗登録できますがお友だち特典の利用は、登録店舗いずれかの店舗で1回限りとさせていただきます。

お店ごとの公式LINEに 登録をお願いします!

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、8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!

タイミングがポイント!

こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう!

水でお腹がいっぱいになり、ご飯が進まない事も...。おすすめの対策はありますか?

A 熱中症予防として欠かせない水分補給。冷たくておいしい!と麦茶や水を一気に飲んでいませんか?

一度に大量の水分を取ると、水でお腹が膨れて食欲低下や下痢の原因に。水分はこまめに、少しずつ飲むようにしましょう。特に外遊びの時は、1-2時間毎に水分補給するだけでなく、遊ぶ前にも一口飲む、帰宅後にも一口飲むという習慣を付けましょう。この季節、夕方から頭痛や発熱の症状が出始めたら熱中症を起こしかけているのかもしれない。自宅に幼児用のイオン飲料を常備しておくが安心です。また、暑さで食欲が落ちて、水分はとれるけどご飯が進まない!そんな時はカルシウムが豊富な牛乳と混ぜて飲むドリンクの活用がおすすめです。美味しいだけでなく、幼児の成長に重要な栄養素がしっかり入っているものを選びましょう。

成長に重要な4つの栄養素をサポート!

幼児期の成長に重要な鉄・カルシウム・ビタミンDとあわせて、成長の促進に必要な亜鉛が入った新商品が登場! 甘味料不使用なのに「これ、おいしい!」とお子さんが喜んで飲みやすさと、スピードに作れる粉の溶けやすさを追求したミラフルは忙しい毎日にぴったりです。

明治 ミラフル ストロベリー風味 75g (税込価格) (税別) 499円 (税込) 538円



粉末飲料



不足しがちな栄養素を美味しく補給!

毎日の発育に役立つDHA、腸内環境を整えるビフィズス菌、そしてカルシウムと鉄分の吸収をサポートするビタミンC、ビタミンDなど13種類のビタミン・ミネラルを配合した栄養サポート飲料こども乳。朝食やおやつとしても便利です。

森永乳業 栄養サポート飲料こども乳 ヨーグルト味・いちごミルク味 216g (税込価格) (税別) 549円 (税込) 592円



粉末飲料

体内にすばやく吸収!



和光堂 アクアライト イオン飲料 125ml×3本 (税込価格) 269円 (税別) 299円

アクアライトは体より低い浸透圧の設計。これにより、からだに早く吸収されます。夏は冷蔵庫にストックがおすすめです!

管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子



完全予約制 育児相談会 随時開催中!!

※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

30分 1,000円

子育てのお悩みなんでもOK! 育児相談会

HPからもご予約いただけます! 0120-7798-0100



Calendar for July 2022 showing dates and times for the consultation.

Calendar for August 2022 showing dates and times for the consultation.