

読む救急箱

サンキュードラッグ・マガジン
Magazine

39
DRUG

皆様の
サポート係に
なります。

2022
秋号

¥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

〒801-0825 北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
電話番号 093-3413111(代)



ドクターに聞きました

耳鼻咽喉科の補聴器外来をご存知ですか?
**補聴器を購入する際は
専門医の診察と補聴器調整を**
夏肌のダメージは「秋」の老けこみの原因に...
秋のスキンケアのポイント

表紙モデル 小宮北区在住 (上) 宿輪 勇仁(しゅくりん ゆうじ) 3歳 (下) 珀仁(はくじん) 0歳

読者さま

表紙モデル募集中

ドラポン! からでも応募できます!

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

※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!



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。

お買い物券を 抽選で 50 名様に プレゼント!



「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。

12/31
(土)まで

社長コラム

どこで買えば良いかわからないものの一つが、補聴器ではないでしょうか。眼鏡屋さんはあるけれど、補聴器屋さんは見たことがありません。使い続けるものだからこそ、正しい商品選択が必要です。聞こえない、歩けないは認知症の最大の原因でもあります。ぜひ早めにカウンセリングを受けてみてください。

さて、スポーツの秋です。サンキュードラッグではもう10年以上ギラヴァンツ北九州を応援しています。ホームのミクスタは、ピッチが近く、素晴らしい迫力でゲームを楽しめます。選手同士の会話や息遣いまで聞こえますので、彼らの喜びや悔しさまで共有でき、いつしか推しの選手ができて、チームと一体になります。シーズン初めは苦戦の連続でしたが、最近はチーム作りが進み、楽しく観戦できます。ぜひ一度足を運んでみてください。チケットは当日でも入手可能です。

(株)サンキュードラッグ
代表取締役社長 兼 CEO 平野 健二



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 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63回 **19,930,082円**

子ども貧困救済支援募金

寄付金総額…… 寄付回数17回 **3,024,672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。

39
DRUG

**サンキュードラッグ
マッチデー**

ギラヴァンツ北九州

VS ヴァンラーレ
ハフ

10.9 日
14:00 キックオフ



©2009 GVK

当日は、試合前に
ギラヴァンツグッズが当たる
抽選会イベントあり!!



ミクニワールドスタジアム北九州

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!

※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〉

Take Free



耳鼻咽喉科の補聴器外来をご存知ですか？

補聴器を購入する際は 専門医の診察と補聴器調整を

近年、難聴を理由に補聴器を希望する方が増えています。しかし、医師の診察を受けずに補聴器を購入した方の中には治療が必要であったり、適した補聴器をつけていない場合があります。今回は、補聴器に関する疑問を一枝クリニックの江島先生にお伺いしました。

Q いま、補聴器の需要が増えているのですか？

A はい。新型コロナウイルスの影響でマスクを着用するようになり、声が聞き取りづらい、喋っている相手の口元が見えないなど、難聴の方にとっては生活が不自由になったと感じることが増えています。2018年の調査によると日本の難聴者率は11・3%、そのうち補聴器を所有しているのは14・4%です。

一方、西洋諸国の所有率は30%を超え、デンマークでは50%を超えています。このようなデータからも、日本でも今後、補聴器を使用する方は増えていくと予想されます。

また、当院でもおこなっています。調整した補聴器を無料で一定期間貸し出し、試用できる場合もありますので、事前にご確認することをおすすめします。

Q 補聴器の種類と金額を教えてください

A 形状で言うと、一般的に普及している「耳かけ型」、メガネやマスクの邪魔にならない「耳あな型」の2つが主流です。

金額は、安いものでは4万円から高いものでは50万円ほどです。しかし、補聴器は高いもの、小さいものがよいというわけではありません。耳の状態、ニーズによって補聴器を

で、「難聴は認知症の最も大きな危険因子である」との発表が行われており、聞こえが悪い状態が続くと脳への刺激が減り、認知症の発症に影響する、といわれています。さらに、難聴を気にして人との会話を避けるようになると、外出の回数も減り抑うつ状態になる可能性も高まるので注意が必要です。

Q 補聴器に関心がある皆さんに、メッセージをお願いします

A 難聴はゆつくりと進行するため、ご本人は気付いていない、または、難聴と認めたくないなどの理由から、補聴器外来を受診される

しかし、全国の消費生活センターには、「購入したが医師に不要と言われた」「試用なしで購入したが音がうるさい」など、補聴器に関する相談が寄せられており、補聴器の所有率を上げるためには、医師が適切なカウンセリングや調整とケアを提供する必要があります。

Q 聞こえが悪いと感じたら、どうしたらいいですか？

A 「自動車の近付く音が聞こえにくい」「体温計の電子音に気付かない」といった経験がある場合は、難聴の可能性がります。また、難聴の原因は主に老化ですが、中には何らかの病気が潜んでいる可能性もありますので、聞こえにくいと感じたら、まずは耳鼻咽喉科の補聴器外来を受診してください。

補聴器の購入を検討されている場合は、専門の知識を持った言語聴覚士や補聴器相談医、補聴器適判定医師研修会を終了した医師が在籍している医院であるかということもポイントとなります。

Q 補聴器を着けると、生活はどう変わりますか？

選択します。例えば、ご家族や周りの方に補聴器をつけていることが分かるよう、あえて色付きや、大型のものを選ぶ場合もあります。このように補聴器はそれぞれのライフスタイルに合わせて選ぶ必要があります。難聴は、ご本人はもちろん、何度でも大声で話しかけるご家族もストレスを感じることがあり、補聴器は、人とのコミュニケーションを円滑にする重要なアイテムでもあります。

A 補聴器所有者の89%は「補聴器を使用することで生活の質（QOL）が高まった」との調査報告があります。当医院には、「電話の会話が聞き取りやすくなった」、「デイケアでの会話が楽しくなった」、「先生の声が聞こえてリハビリへの意欲が高まった」。若年層の方では、「打ち合わせや会議の内容が聞き取りやすくなった」などの、うれしいお声もいただいています。

また、国際アルツハイマー病会議

図1

聞こえのチェックリスト

- ☐ 会話をしている時に聞き返す
- ☐ 後ろから呼ばれても気が付かないことがある
- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 車の接近に気が付かないことがある
- ☐ 話し声が大きいといわれる
- ☐ 集会などで会話が聞き取れない
- ☐ 体温計の音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 家族にテレビの音量が大きいと言われることがある

3つ以上当てはまる場合は、耳鼻科で相談してみましょう。

入場無料

健康セミナー開催のお知らせ

第71回健康セミナー 一枝クリニック 院長 江島 正義 先生

補聴器の正しい知識と脳トレーニングで改善
補聴器外来で『聞こえ』を取り戻す

日時 2023年1月12日(木) 14時開演(予定)

場所 ウェルとばた / 多目的ホール 定員 100名
北九州市戸畑区汐井町 1-6

【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。

言語聴覚士
斉藤 裕恵さん



メディカルスタッフ
松隈 忍さん

メディカルスタッフ
村山 侑加さん

言語聴覚士
中 茉莉さん

一枝クリニック
えじま まさよし
院長 江島 正義 先生

福岡県北九州市戸畑区一枝2丁目3-26

【経歴】
2003年 大分大学医学部卒業
2003年 九州大学病院 耳鼻咽喉科入局
2008年 九州厚生年金病院 耳鼻咽喉科 医員(現：九州病院)
2011年 九州大学病院 耳鼻咽喉科
2012年 北九州市立医療センター 耳鼻咽喉科
2016年 一枝クリニック開院

【資格・所属】
日本耳鼻咽喉科学会認定 耳鼻咽喉科専門医
日本耳鼻咽喉科学会認定 補聴器相談医
補聴器適判定医師研修会修了(厚生労働省主催)
日本耳鼻咽喉科学会
日本鼻科学会

秋の不安定肌に！おすすめアイテム

「トーンアップ」「スペシャルケア用シートマスク」で秋の不安定肌をしっかりとケアして本来の肌を取り戻しましょう！



どちらも高いUVカット効果がある化粧下地。しっかりメイクしたい時もちろん、リモートワークや軽めのメイクで済ませたいときにも◎。

光を乱反射 素肌から透明感のある肌へ

肌に届く光を乱反射させることで、肌を綺麗にみせるトーンアップテクノロジーを採用。くすみや色むらなど、気になる肌悩みを自然にカバー。光のヴェールをまとっているような自然で上品な透明感を演出します。

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（本体価格）3600円（税込）3960円

お風呂上がりに 週末のスペシャルケア



アレルギー スキントラブルケアマスク
1枚（本体価格）500円（税込）550円

1. 肌あたりがなめらかな低刺激シートがピタッと密着、ニキビなどの肌トラブルを防ぎます。2. 濃密な美容液をたっぷりしみこませた贅沢マスク。キュッと上がったつやめき肌へ導きます。3. 切りはなしで使えるケアシート付き。気になるところに重ねて集中ケアできるのが特長。

肌の透明感を上げ若々しく トーンアップ下地

気になる肌のくすみや色むら、透明感をカバーするトーンアップ下地でナチュラルメイクを演出しましょう。

いつもの素肌を より透明感のある肌に

選べるベースカラーで色と光をコントロールし、肌をトーンアップ。メイクアップ効果でパツと明るく、あなただけの透明感を引き出します。すーっとのびて、みずみずしい使い心地でおすすめです。



ロート製薬
スキンアクアトーンアップUVエッセンス
各80g（本体価格）739円（税込）812円

手元をふっくらなめらかに 整えるハンド美容液



保湿成分や肌荒れ防止成分を配合。手肌の悩みに様々な角度からアプローチします。みずみずしいクリームが手肌にすっとなじみます。乾燥しやすい爪にもおすすめです。

年齢の出やすい
手元のケアにはコレ！

ジュレリッチ
リүүлハンドセラム
40g（本体価格）1800円（税込）1980円

数量限定



ジュレリッチ
リүүлリフトアップマスク
1枚（本体価格）1000円（税込）1100円



キュレル 医薬部外品
リペアシートマスク
1枚（本体価格）400円（税込）440円

夏の肌ダメージは「秋」の老けこみの原因に…

秋のスキンケアのポイント

秋になって急に感じる肌の不調…。秋の肌は、夏の強い紫外線や冷房による乾燥で疲れが溜まっている状態です。

そこで、夏の肌疲れをリセットして若々しい肌を保つポイントをご紹介します！



監修／弓削 愛
サンキュドラッグでビューティーアドバイザーを20年以上勤める。『美肌』へのこだわりと『お手入れ』が大好きで、お客様のお肌悩みを解決することが一番のやりがい。『メイクは必ず落として寝る！』が座右の銘。

夏の肌ダメージがなぜ 秋にあらわれるの？

秋の肌は、夏の紫外線やエアコンの冷房によりダメージが蓄積しています。そこに、秋の気温の変化や湿度の低下など、環境が変化することで、肌のダメージが表面化するのです。

夏の肌ダメージは秋になり、シミ・しわ・くすみとなつて現れ始めるので、秋のスキンケアはとても重要です。実際、10月頃になると店頭でも「肌のお悩み」のご相談も増えていきます。そこで今回は、夏に受けた肌ダメージを少しでも軽減するためのポイントをご紹介します。

エアコンの乾燥による影響

バリア機能の低下の原因に

肌の乾燥を引き起こす原因は「バリア機能の低下」にあります。バリア機能が低下した状態で、乾燥した空気に晒されることで、さらにお肌が乾燥するといった悪循環を招いてしまいます。また、年齢を重ねると、バリア機能そのものの維持に必要な皮脂などの分泌量が減っていて、乾燥肌になりやすくなると考えられています。

夏の紫外線による影響

肌の老けこみの原因に

紫外線はシミ・しわ・くすみなど、肌のふけこみの原因になります。肌表面だけでなく真皮の深い部分までダメージを受けることで、シミ・しわなどのリスクが高まり、肌老化が加速します。ダメージを受けた肌は乾燥して、お肌のキメは乱れ、化粧水などの肌なじみも悪くなり、くすみも目立つようになります。

シミ対策のポイント

シミで失った肌の透明感は、老けて見られる原因に。シミの元となるメラニンは、紫外線や摩擦などの刺激を受けたときにつくられます。できるだけ刺激の少ないスキンケアアイテムを使い、肌に摩擦を与えないよう、やさしいケアを。お化粧の下地にはUV機能のあるものを使用し、紫外線からお肌を守りましょう！

しわ対策のポイント

特に注意したいのが乾燥予防。目元と口元は、メイクのポイントですが、皮膚が薄く毎日刺激が加わっていて、しわもできやすい部位です。クレンジングでそつと落とすようにしましょう。また、シートマスクやパックなど、定期的にスペシャルケアを取り入れると、肌の変化を感じやすくなります。

くすみ対策のポイント

乾燥によるくすみには、保湿ケアが重要。ポイントは「毎日少しづつ」。くすみのある肌を短期間で刺激するとくすみが悪化してしまうことも…。たっぷりの化粧水と乳液などで水分の蒸発を防ぎ、お肌の生まれ変わりを待ちましょう。また、トーンアップ下地でナチュラルな透明感を演出するのもおすすめです。

入浴や洗顔後に
肌が張るようなら
バリア機能低下のサインかも！





歩幅を大きく

頭の上に本をのせているイメージで歩くと、全身を使って歩けます。

エスカレーターを階段に変更してみる、駐車場では車を遠くに停める、など日常の中で1日の運動量プラス10分を目標に歩く習慣をつけてみましょう。

歩く時のポイントは、腕を後ろまで引いて、肩甲骨を動かすこと。また、しっかりと太ももを上げ、歩幅を大きくすることです。

特に体の中でも大きな筋肉である、背中と太ももをしっかり動かすことは消費カロリーのアップにつながります。

1日の運動量をプラス10分！
できることから始める

運動のポイント

諦めないで！

次の健康診断までに
内臓脂肪を落とすコツ！

そろそろ健康診断の時期。脂肪が気になるけど、わざわざ運動するまでは…。そんな方に、日常生活に取り入れることができる運動と食事のポイントを紹介します。無理をせず、楽しみながら習慣化することが大切です。



サンキュードラッグ
管理栄養士 柴田 有理

食事の時間は15分以上！
カギは血糖値のコントロール

食事のポイント

満腹中枢が血糖値の上昇を感じて満腹感を知らせるまでは約15分。食べ過ぎを防ぐため、食事はよく噛み、15分以上かけて楽しむようにしましょう。箸置きを使って一口ごとに箸を置き、食事時間を稼ぐこともおすすめです。

また、食べる順番にもコツがあります。

糖の吸収を抑える食物繊維、胃を温めて満腹中枢を刺激する汁物を先に食べるのが◎。カロリーの取りすぎを考え、おやつ置き換えやサプリを活用して糖質、脂質の摂りすぎを予防しましょう。

ダイエットのサポート商品集めました！



食物繊維の働きで食後の血糖値上昇を抑える！

無味無臭なので、味を変えずに食物繊維をプラス。糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血中中性脂肪と血糖値の上昇をおだやかにします。



コーヒーや味噌汁に
注ぐだけで簡単です！



大塚製薬 賢者の食卓
30包 (本体価格) 1799円 (税込) 1942円

いつものお茶を変えて
ダイエットの意識をUP



ユウキ製薬
体脂肪ダイエットティー
3g×60包 (本体価格) 399円 (税込) 430円

低カロリーで
食べ応えも抜群！

小腹が空いた時には、食べ応えがある蒟蒻ゼリーがおすすめ。味のバリエーションが豊富で楽しく、持ち歩きにも便利です。



ORIHIRO
ぶるんと蒟蒻ゼリー パウチタイプ
12個入 (本体価格) 209円 (税込) 225円

1日3粒。おなかの脂肪を減らす！

腸内環境を整える生きたビフィズス菌と、脂肪を消費しやすくなるブラックジンジャー、2つの成分がおなかの脂肪にWアプローチ！

ファンケル 内脂サポート
90粒 (本体価格) 3599円 (税込) 3886円



コレステロールが
気になる方に！



健康診断で
B判定の方はぜひ
お試しください！

薬膳の材料として用いられる紅麹を配合。脂っこい食事が多い方にも。

小林製薬 紅麹コレステヘルプ
90粒入 (本体価格) 1999円 (税込) 2158円



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 一校店 八幡東 平野店 八幡西 コスバ相生店

内臓脂肪を減らすには1日30分の有酸素運動が理想ですが、平日はお仕事で歩く時間がなかったカツさん。そこで、歩きだめのできるウォーキングで『休日に1万歩』を目標にしました。大切なのは生活リズムに合わせて無理のない運動を習慣にすること。合わせて、食事の量を少し減らし、日常生活に筋トレを取り入れるという日々の意識の積み重ねが成果に繋がりました。

内臓脂肪の燃焼には
有酸素運動が◎！

「健康診断が近づく」と毎年気になるお腹周り…そんなときは、私たちにお任せください。脱メタボを目指す会員様の体験談と成功のコツを紹介いたします。

内臓脂肪はなぜ悪い？

ぽっこりお腹の原因は、腸や胃など内臓のまわりについた内臓脂肪です。内臓脂肪がたまるとう高血圧、高血糖や心疾患、糖尿病など生活習慣病を引き起こす原因に！スマイルクラブに入会後、腹囲を9.5センチ減らしたカツさん。ポイントは有酸素運動でした。

スマイルクラブ
会員さまの一言
カツさん61歳 (男性)



スーツが1サイズ小さくなり、職場の方にも「体がすっきりして痩せましたね！」と言われてうれしかったです。今は腹囲85センチを目標に、ダイエットを継続中です。

	入会時	4ヵ月後	結果
体重	89.6kg	→ 78.8kg	-10.8kg
ウエスト	97.4cm	→ 87.9cm	-9.5cm
BMI	29.3	→ 25.7	-3.6
体脂肪率	32.1%	→ 28.0%	-4.1%
筋肉率	27.4%	→ 28.8%	+1.4%
内臓脂肪	19	→ 13	-6.0
体年齢	67歳	→ 60歳	-7歳



サンキュードラッグ
管理栄養士 平仲 裕

さんまのトマトスープ

材料 (1人分)

さんまで健康……………1袋
トマト缶……………1/2缶
玉ねぎ……………1/4個
じゃがいも……………小1/2個

にんじん……………1/3個
キャベツ……………2枚
油……………大さじ1
塩コショウ……………少々

作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツを一口大に切る。
- ②鍋に油と①を入れて炒める。
- ③トマト缶と「さんまで健康」を加え、さんまの身をほぐしながら混ぜる。
- ④お好みで塩コショウを加えて、中火で5分ほど煮る。
- ⑤野菜に火が通って全体が馴染んだら完成。

POINT 味付きのさんまを利用することで、追加の味付けはほぼ無用♪塩分をカットできます。



コレを使っています！
骨まで柔らかく煮込んで、さっぱりとした味付けに。同シリーズで、サバ・いわし・減塩タイプもあります。はごろもフーズ
さんまで健康大根おろし煮 90g (本体価格) 199円 (税込) 214円

青魚のDHA・EPAで
悪玉コレステロールを低下

コレステロールの値を下げ、中性脂肪を減らす働きがあるDHA、EPA。必須脂肪酸の一種でありながらヒトの体内ではほとんど作ることができません。青魚に多く含まれるのですが「魚は調理が大変だから…」と避けがちになっていませんか。そこで今回は、魚が手軽に摂れるレトルト食品を活用したトマトスープをご紹介します。野菜を加えることで栄養バランスもバッチリ♪1杯で体が温まり、お腹の満足感も得られます。



サンキュードラッグ
管理栄養士 田中 里奈

※食品を取り扱っていない店舗が一部ございます。

管理栄養士 はやた 早田 れいな 玲奈



バター&あんこ
こりやうみや



一度食べたら
めつきに！

うどんやお肉に！
何にのせてもOK



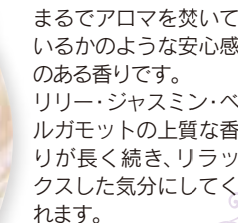
甘い香り



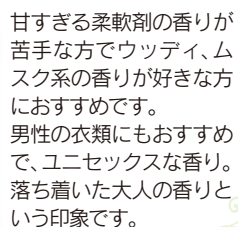
落ち着いた香り

※ご紹介する6商品での香りイメージです。

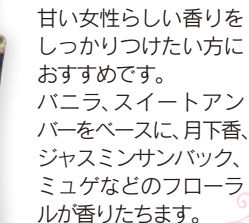
華やか リラックス



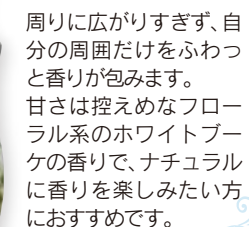
華やか リラックス



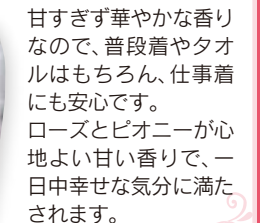
華やか★——リラックス



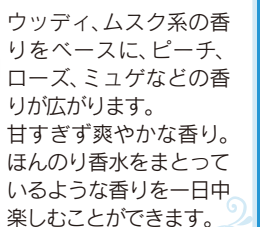
華やか★リラックス



華やか★リラックス



華やか★リラックス



読む救急箱 39DRUG Magazine 7

ダイエットキャンペーン10月～11月実施中!

ダイエットを繰り返している方へ 漢方を取り入れてみませんか?

「色々試したけれど...」「一人だとつい挫折してしまう」とダイエットのご相談をよくいただきます。つむぎ堂では漢方薬の処方と同時に、個々の生活スタイルに合わせて運動・食事面まで二人三脚でサポート。体質を改善することでダイエット後も多くの方が目標体重を維持されています。私たちと一緒に頑張ってみませんか。

水太り

よく起こる症状

むくみ、悪心、身体が重い、めまい、耳鳴りなど

水分をため込み
ブヨブヨの脂肪に

甘い物の食べすぎやお酒の飲みすぎ、汗をかかない、トイレの回数が少ないなど、水の流れが悪くなり、余計な水が蓄積されて痰湿（タンシツ）が生じている状態です。

よく使われる漢方薬
柴苓湯（さいれいとう）、茵陳五苓散（いんちんごれいさん）、防己黃耆湯（ぼうぎおうぎとう）など

血太り

よく起こる症状

冷えのぼせ、クマがでやすい、ひどい生理痛、不妊など

舌の裏の血管が濃くて太い方は注意

脂っこい食事のとりすぎ、運動不足などにより起こる血太り。血がドロドロに汚れて流れが悪くなり、瘀血（オケツ）ができています。

よく使われる漢方薬
桃核承気湯（とうかくしょうきとう）、桂枝茯苓丸（けいしひくわん）など

混合太り

よく起こる症状

気・血・水の停滞によるそれぞれの不調

気血水の滞りが連鎖する悪循環

気・血・水の原因が合わさっていることもよくあります。特に気の不調は全ての原因となり、連鎖して全体の流れが悪くなっています。

よく使われる漢方薬
防風通聖散（ぼうふうとうせいさん）、五積散（ごせきさん）など

漢方相談員からひと言！

担当 一校店 瀧口房男

漢方ダイエットでの平均的な目標は10日で2キロ、1カ月に5キロほどです。10、11月は初回相談の方に10日分がお得になるキャンペーンも実施中です！お一人おひとりに合った提案をさせて頂いておりますので、目標体重・期間・生活リズム・予算などお気軽にご相談ください。

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

体質チェックはこちら！

60秒でカンタン！
体質自己チェック

QRコード対応の携帯電話から上記を読み込んでください。

漢方情報を
随時更新中！

小倉駅前店

0120-262-039

北九州市小倉北区京町3-1-1BF1

営業時間 9:30～18:30
(金曜日は20:00まで営業)

店休日 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

店休日 毎週水・日曜日・祝日

一校店

0120-228-039

北九州市戸畑区一校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

おトク編

2枚以上の処方せんはおトク！

おん

複数の病院にかかって処方せんが複数枚ある場合、同時にお持ちいただくと2枚目以降すべての調剤の基本料がお安くなります。

処方せんには4日間の有効期限がありますので、お手持ちのお薬に余裕がある場合、この期間内に複数の通院予定がある場合は、ぜひ処方せんをまとめてお持ちください。処方せんを同時にご持参いただくと安くなるだけでなく、薬の飲み合わせや重複のチェックもおこなえます。特に、痛み止めや胃薬などは重複していることも多く、お薬を省いてお薬代がさらに安くなることもあります。

午前中・午後に分けて各1枚をお持ちいただいた場合は、個別の調剤となりますのでご注意ください。

2

お薬手帳があると基本料がおトク！

おん

お薬手帳をお持ちの場合、最後に薬を受け取った日から3ヶ月以内に同店舗に行くこと、基本料が安くなります。できるだけ、同じ店舗に処方せんを持っていくようにしましょう。ついつい忘れがちなお薬手帳。サンキュードラッグでは、スマホにダウンロードする電子お薬手帳「お薬手帳アプリ」が使えます。スマホアプリなので、お薬手帳を家に忘れる心配もなくなり便利です。

アプリは「こちらからダウンロードできます！」

3

店頭で相談するだけで、5ポイント進呈！

おん

サンキュードラッグのポイントカード「マリカ」をお持ちのお客様は、店頭で相談いただくと、お買い物で使えるポイントが5ポイントが貯まります。ご相談はお薬のことから健康の心配事、おすめの日用品まで何でも構いません。お気軽にお声掛けください。

4

待ち時間短縮で時間を有効活用できます！

安心・便利

先ほどご紹介した「お薬手帳アプリ」では、お薬の待ち時間が大幅に短縮できます。アプリで処方せんの写真を送信していただくと、事前にお薬を準備。すぐにお渡しできるだけでなく、2枚以上の処方せんがある時は1、2の制度と併用してお薬代もお得になります。

安心・便利編

待ち時間短縮で時間を有効活用できます！

安心・便利

先ほどご紹介した「お薬手帳アプリ」では、お薬の待ち時間が大幅に短縮できます。アプリで処方せんの写真を送信していただくと、事前にお薬を準備。すぐにお渡しできるだけでなく、2枚以上の処方せんがある時は1、2の制度と併用してお薬代もお得になります。

5

飲み忘れの防止に便利！お薬を一包化

安心・便利

お薬がいくつもあると「あれ、このお薬飲んだかな？」と不安になることはありませんか？薬局では、朝・昼・夕など服用するタイミングが同じお薬を1つの包みにまとめることができます。異なる病院のお薬も一包化できますので、お気軽にご相談ください。

一包化することで、管理が簡単になります！

朝食後 昼食後 夕食後

「お得になる」「安心できる」「制度があります。」

調剤薬局を賢く使う！ 便利な利用法5選

調剤薬局には患者様のための様々な便利な制度があります。今回はその中から、調剤薬局を利用する時にぜひ知っていただきたい5つをご紹介します。『複数の病院へ通っている』『お薬手帳を持っている』など、当てはまる方も多いのではないのでしょうか。これらの制度を心の片隅に留めて、調剤薬局を賢く活用していただけると嬉しいですよ。

一包化は料金が必要ですが、お薬に不安のある方におすすめです！

よしとけ なおゆき
薬剤師 吉武 直幸

『ペットと、ずっと。』 ユニ・チャームペット

もっと一緒に、ずっと一緒に。

美味しく体に良い ご飯を食べさせたい。



AllWell

※世界初! 食事の吐き戻しを軽減する、独自の「食物繊維配合技術」を採用。お腹の中で粒が素早くふやけて崩れるので、ドライフードの粒をそのまま吐き戻す事を軽減します。

ユニ・チャームペット
オールウェル 室内猫用
各 (本体価格) 1699円 (税込) 1868円



子猫用



高齢猫用



避妊・去勢した猫用



肥満が気になる猫用

食事を
吐き戻した
経験がある
65.4%
※ユニ・チャーム調べ



※病気に由来する嘔吐に効果があるものではありません。※1 オメガ6脂肪酸を調整。※2 当社銀のスプーン全成長段階用比 約85%。※3 吸水性の高い粒で、胃での素早い消化。※4 ねこの下部尿路の健康維持に配慮して、低マグネシウム設計 含有量0.08% (標準値 (糞尿素入り)はマグネシウム調整 含有量0.10% (標準値))。※5 ビタミンE配合で、健康維持により免疫力を保つ



フリーズドライ・
エアドライ素材を
そのまま使用



Frecious フレッシュ
グラン・デリ
素材と美味しくフレッシュパック

小分けパックがお肉と野菜の素材本来の
美味しさと栄養を逃がしません。4つの食
材をそのままフリーズドライ・エアドライし
た美味しさにこだわったプレミ
アムフードです。

ユニ・チャームペット
フレッシュス アダルト成犬用
各 1.0kg (本体価格) 1549円 (税込) 1703円



超小型犬用



10歳以上犬用



13歳以上犬用



低脂肪設計

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



適切な
健康管理

不適切な
健康管理...

みなさんこんにちは! 今回は
食事に関してお伝えさせていた
きます。食は健康と密接に関係し
ており、健康寿命を延ばすため
に食事の選択はしっかりしないと
いけません。

**1つ目の注意点は年齢と体質で
す。**年齢により選ぶ食事の組成が
変わっていきます。また、高齢にな
り病気などが出てくると療法食が
必要になります。

ご自身のペットの年齢は何歳で
すか? 7歳以上のシニアを迎え
るわんちゃん、ねこちゃんは定期

わんちゃん・ねこちゃんの 食事と健康寿命



的に健康診断をうけていま
すか?

健康診断により腎臓病や心臓病、
肝臓疾患が見つかることも多々あ
り、結果として適切なフードが変
わる場合があります。

また、おいしそつに食べてくれ
るけど痒みを繰り返したり、下痢
などの消化器症状を繰り返したり
することもあります。もしかする
と苦手な原材料が使用されている
かもしれません。なかなか、食事を
選ぶにくいときには、ぜひかかり
つけの先生にオススメの食事を聞
いてみてください。

**2つ目の注意点は体重のコン
ロールです。**おいしそつに食べて
くれるからと少しずつ上げる量が
増えていませんか?

わんちゃん、ねこちゃんは筋ト
レで痩せることはありません。食
事の量で調節してあげないとい
つの間にか増えすぎてしまうこと
もあります。

犬猫の中高齢期・高齢期の目安

	猫	小型犬 (1~10kg)	中型犬 (11~25kg)	大型犬 (26~44kg)	人に 例えると...
中高 齢期	7歳から	8歳から	7歳から	5歳から	約50歳から
高 齢期	12歳から	12歳から	10歳から	8歳から	約70歳から

※年齢はあくまで目安です。

肥満になると、糖尿病や内臓疾
患、結石症など多くの病気のもと
となってしまいます。

メーカーごとに供与の目安量が
書いてありますが、あくまで目安
なので定期的に体重を測ってあげ
ながら適切な食事の量をみつけて
あげましょう。

食事に関する注意点は多々あり
ますが、今は昔と違い、わんちゃん
ねこちゃんの寿命も延びておりラ
イフステージに合わせた食事の種
類もものすごく増えています。ま
ずは先ほどの2つの注意点からフ
ードを選んでみましょう。



【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 (予約診療)

往診・手術
月～土曜日 13:30～16:00
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



冷える季節にぴったり♡斉藤先生お勧め!! あったかお鍋簡単レシピ♡&ラク家事グッズ



キーマカレー鍋 のちキーマカレーリゾット

材 料

具 (A)	スープ	調味料 (B)
人参……………1本	玉ねぎ……………中1/2個	カレールー ……2コ
じゃがいも……大2コ	にんにく……………1片	塩……………小さじ1/3
大根……………150g	生姜……………1片	砂糖……………小さじ1/2
ブロッコリー…150g	合挽ミンチ……………200g	
ウィンナー…6～8本	トマト缶……………1缶(400g)	
	ガラムマサラ…大さじ1/2	
	水……………600ml	

作り方

- 人参・じゃがいも・大根は皮を剥き、大きめの一口大に切るブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に1種類づつラップして加熱する。
●人参は600Wで4～5分 ●じゃがいもは600Wで3分
●大根は600Wで3分 ●ブロッコリーは600Wで2分
- 玉ねぎ・にんにく・生姜をみじん切りにして、鍋に油をひき炒める。しんなりして、火が通ったら合挽ミンチとガラムマサラを入れて炒める。
- 肉に火が通ったら、水とトマト缶を入れ煮る。さらにAを入れ、全体に火が通ったら、Bを入れ味を調える。
- お鍋として食べた後にスープが残った場合は、残った汁にご飯を入れて軽く煮込み、上からピザ用チーズをかけて蓋をする。チーズが解けたら出来上がり。

斉藤先生の料理教室HPはコチラ!



料理教室 R.kitchen 斉藤先生

斉藤先生お勧め!!

つけおき粉末

つい煮込み過ぎてご飯やチーズがこびりついてしまう。ありますよね? そんな時はにおススメです! こすらず洗えて感動です!!



除菌 ウイルス除去
花王 キュキュット つけおき粉末 320g (本体価格) 449円 (税込) 493円
つめかえ用 260g (本体価格) 309円 (税込) 339円
※炭化したコゲや、長時間にわたって焼きついた汚れ等は落ちない場合があります。※全ての菌・ウイルスを除去するわけではありません。

つけて置いて、軽くなで洗い /



詳しい情報はホームページで!



さらにこれもお勧め!! ママのお悩み解決します♡

育児子育てママ

洗いのものに時間を取られたくない! もっとラクに洗いたい

お弁当作るママ

早起きのお弁当作りは大変!! 片付けだけはラクしたい



泡スプレー

シュッとかけて、1分置いて流すだけ /



スポンジが届かない汚れをすみずみまで清潔に!



詳しい情報はホームページで!



花王 キュキュット CLEAR泡スプレー 300ml (本体価格) 299円 (税込) 328円

除菌 ウイルス除去 消臭 すすみ落とし
※全ての菌・ウイルスを除去するわけではありません。
※エンペローブタイプのウイルス1種で効果を検証。

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!!

A 秋のスキンケアは、冬の乾燥に備えて早めの保湿がポイント。この時期、赤ちゃんの肌は夏の日焼け疲れも蓄積されているため、気候の変化になかなか順応できず、湿疹やかサつきなど肌荒れを起こしやすいです。空気の乾燥が進み、まだ汗ばむような日もある秋の保湿剤は、塗りやすいジェルタイプやさらさらとした軽めのオイルがおすすめです。汗を拭くタイミングに合わせて、午前中・午後・お風呂上がり…と1日2～3回の保湿タイムをしっかりと習慣にしましょう。



洗いのポイント! ゴシゴシと擦るのではなく、手のひらや海綿を使って優しく撫でるように洗いましょう。くびれている首や肘、膝の裏側はしわを伸ばすように意識して、顔も石けんを使って皮脂汚れを落とすことが大切です。

保湿のポイント! みずみずしく見える赤ちゃんの肌も、早めの保湿対策が重要。ただし、肌に汗や雑菌が残っていると、かえって肌に負担がかかります。保湿剤が台無しに…。保湿剤の前にガーゼなどで丁寧に拭いて肌を清潔な状態にしましょう。

Q 肌の状態が落ち着きません! この時期のスキンケアはどうしたらいいのでしょうか?

秋のスキンケアポイントは洗い方としつかり保湿



泡で出るタイプ! すぐに洗えて肌に優しい



シャボン玉せっけん ベビーソープ泡タイプボトル 450ml (本体価格) 1029円 (税込) 1131円

サラツとして塗りやすい! 天然セラミド配合



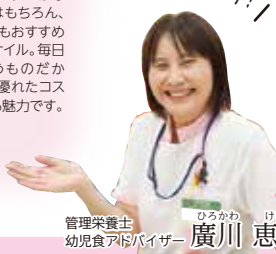
全薬工業 アピットジェル 60ml (本体価格) 1799円 (税込) 1978円

オイルなのにサラサラ! 軽めのデクスターが魅力



ビジョン ベビークリアオイル 80ml (本体価格) 479円 (税込) 526円

ずっと塗り広げやすく、あっという間に肌なじんでベタつかないオイル愛用派にはもちろん、オイルが苦手な方にもおすすめのベビークリアオイル。毎日使うものだから、優れたコストパフォーマンスです。



管理栄養士 幼児食アドバイザー 廣川 恵子

完全予約制

30分 1,000円

子育てのお悩みなんでもOK! **育児相談会**

HPからもご確認ください! 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

2022 10月					※土、日曜日は休み				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
長府 10:00~15:00	新下関 10:00~15:00	5	6	7	長府 10:00~15:00	新下関 10:00~15:00	2	3	4
10	平野 13:00~16:00	12	ハローワーク大府 13:30~16:30	一校 10:30~15:00	長府 10:00~15:00	平野 13:00~16:00	9	ハローワーク大府 13:30~16:30	一校 10:30~15:00
17	18	上田中町 10:00~15:00	大里東口 13:30~16:00	21	14	15	上田中町 10:00~15:00	大里東口 13:30~16:00	18
24	25	コスモ館生 10:30~15:00	ハローワーク大府 13:30~16:30	28	21	22	23	ハローワーク大府 13:30~16:30	25
31					28	29	コスモ館生 10:30~15:00		

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

※ 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。