

快適で健康な“満足”のために 高温多湿な夏に増加する足トラブル対策も!



HGMは、10月で10周年!

2020年6月発行 HGM「足の悩み」号

ア イセイ薬局が編集・発行する予防医療啓発情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン(以下、HGM)」は、毎月ひとつの症状にフォーカスし、専門医や各分野の専門家による症状や改善方法などの情報を、楽しいビジュアルとともに解説する季刊フリーペーパーです。

6月15日に発行された最新号では、無意識のうちに酷使している足のトラブル、「足の悩み」に焦点をあて、専門医監修のもと、様々なトラブルの原因や対策法など、薬局から有益な情報を提供します。

最新号「足の悩み」について、アイセイ薬局 HGM編集長 門田伊三男に聞きました。

Q1. 今回のテーマを「足の悩み」に選定した理由は?

足には様々なトラブル・悩みがあり、以前店舗を対象に実施したアンケートでも、足の悩みを取り上げてほしいという声が多かったため、今回、「くるぶしから下」の悩みとして、総合的に「足の悩み」としました。様々な

悩みについてソリューションをお届けできるように情報を詰め込んでいるので、より多くの方に手にとっていただければと思っています。

Q2. 最新号の表紙のポイントは?

足を酷使しているシンボリックなものを探し、ビジュアルもキャッチーなピリケンさんにたどり着きました。足の裏を撫でるとご利益があると言われていたピリケンさん。毎日いろんな人に足を触られ続けて、足の酷使によるトラブルを抱えているのでは…という想像をもとに作成しています。

※なお、許可をとって公式グッズのピリケンさんと撮影しています。

Q3. 今号の誌面制作のこだわりは?

「足」の悩みをまとめて扱っているのだから、誌面でもいつも以上に魅せ方のバリエーションを意識しています。扉のページでは、いろいろな人を持っている悩みをたくさんの靴で表現しました。今号は「快適で健康な“満足”のため」の一冊です。

Q4. 夏本番ですが、夏に増える足トラブルについてはいかがですか?

「足の悩み」といわれて水虫を思い浮かべる人も多いと思いますが、水虫の原因となる白癬菌は、高温多湿な夏に活発になります。「ザ・インフェクション 水虫の流儀(pp.16-17)」では、目に見えない菌を擬人化することで存在感を示し、ドキュメンタリー風に仕立て、白癬菌の生態や対策について紹介しています。

また、汗をかきやすい時期、足のニオイも気になると思います。「ニオイもつかれも“Footbath”!」(pp.18-19)」では、消臭に役立つ身近な素材を使ったホームケア「消臭足湯」などを紹介しています。その他、足にやさしい靴とインソールの選び方、実はよく知らない正しい足爪の切り方など、足のトラブルに悩む方に役立つ情報をぎゅっと詰め込みました。



「ニオイもつかれも“Footbath”!」(pp.18-19)



MONTHLY REPORT WEB

アイセイ マンスリーレポート

検索

WEB版も
ご覧ください!

熱中症予防には3食しっかり食べることも大切。 旬の夏野菜で、栄養&水分補給！

今年も「暑い夏」になると予想されています。熱中症予防には欠かせない水分補給。意識して水分をとることも重要ですが、実は、体に入る水分のうち約4割は食事から補給しているのです。つまり食事は、栄養源であると同時に水分補給の大切な機会ということになります。

そこで、「ヘルス・グラフィックマガジン(以下、HGM)」バックナンバーより、水分をふんだんに含む旬の夏野菜をたっぷり

使っておいしく栄養&水分補給できるレシピをご紹介します。火は使わず、レンジで“涼しく楽に”調理できる“涼菜レシピ”です。

アイセイ薬局グループ各店舗では、地域の予防医療の拠点となるための取り組みとして、患者さまの健康相談に加えて、日々の食事に関するご相談にもお答えしています。また、店頭物販でも、経口補水液や塩分補給のための塩飴類、夏バテ対策の飲料等をご用意しています。

HGM監修レシピをご紹介

「レンジで涼菜! たっぷり夏野菜カレー」

HGM vol.34 「熱中症」号 pp.12-13 「Summer Vegetable Recipe」

おいしく食べて、栄養&水分補給!
Summer Vegetable Recipe

意識しなくても1日に約2.5Lの水分が入り出している私たちの体。でも、毎日2.5Lも水を飲んでいる実感はないですよね。それもそのはず、体に入る水分のうち約4割は、食事から補給しているのです。つまり食事は、栄養源であると同時に水分補給の大切な機会ということ。水分をふんだんに含む旬の夏野菜をたっぷり使いつつ、火を使わない“涼菜レシピ”で、おいしく栄養&水分補給しませんか?

1日のうちに体に入る水分
(成人に比べて約半分程度)

体内から失われる水分	食事から体に入る水分
約2.5L	約1.2L

切って漬けるだけ! 夏野菜の爽やかピクルス

材料	ミニトマト 2個(30g)	マリネ	大さじ4
①	ラディッシュ 2個(20g)	水	大さじ3
②	ミョウガ 1個(10g)	砂糖	大さじ2.5
③	パプリカ 1/8個(15g)	黒コショウ	各粒
④	キュウリ 1/4本(25g)	ローリエ	1枚
⑤	ニンジン 1/5本(40g)	輪切り唐辛子	お好みで
⑥	オレゴン 1/4個(50g)		
⑦	塩	ひとつまみ	

①ミニトマト、ラディッシュ、ミョウガは縦半分に切り、パプリカ、キュウリ、ニンジン、レンジ2分程度のおききき乱切りし、ボウルに入れる。全体に塩を振ってなじませる。
②マリネ液の材料を耐熱容器に入れて混ぜ、ゆったりラップをかけて、電子レンジ(500W)で1分加熱する。加熱後、砂糖が溶けるようによく混ぜる。
③粗熱がとれたら②の野菜と合わせ、冷蔵庫で30分以上漬ければ完成。
④お好みにより、⑤のタイムでレモンやハーブを加えてもOK。

POINT お新に含まれる有機酸で疲労回復&食欲増進!

レンジで涼菜! たっぷり夏野菜カレー

材料	トマト	2個(400g)
①	ズッキーニ	1/4本(60g)
②	ナス	1/2本(40g)
③	カボチャ	1/8個(125g)
④	玉ねぎ	1/2個(100g)
⑤	豚肉(小間切れ)	100g
⑥	塩・コショウ	少々
⑦	みりん	小さじ1
⑧	塩	ひとつまみ
⑨	カレー粉	小さじ2
⑩	すりおろしにんにく	小さじ1/4弱(チューブ可)
⑪	バター	10g
⑫	はちみつ*	大さじ1
⑬	プレーンヨーグルト	小さじ2
⑭	お好みのご飯	適量(150~200g)

①トマト、ズッキーニ、ナスは一口大、カボチャ、玉ねぎは2cm角に切る。豚肉は④で下味をつけておく。
②③の食材をトマトから左記の順に耐熱容器に重ね入れ、全体に塩をまぶす。食材を覆うようにゆったりとラップをかける。
③電子レンジ(500W)で10分加熱し、全体に熱を通す。(取り出す際は器と蒸気の熱に注意!)
④粗熱がとれたら★を加えて全体をよく混ぜる(味見をして調整)。
⑤再び電子レンジ(500W)で5分加熱し、ご飯とともに器に盛れば完成。

POINT 1食分で1日に必要な野菜(350g)もとれます!

材料(2人分)

- トマト 2個(400g)
- ズッキーニ 1/4本(60g)
- ナス 1/2本(40g)
- カボチャ 1/8個(125g)
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- 豚肉(小間切れ) 100g
- 塩・コショウ 少々
- みりん 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- カレー粉 小さじ2
- すりおろしにんにく 小さじ1/4弱(チューブ可)
- バター 10g
- はちみつ* 大さじ1
- プレーンヨーグルト 小さじ2
- お好みのご飯 適量(150~200g)

つくり方

- ①トマト、ズッキーニ、ナスは一口大、カボチャ、玉ねぎは2cm角に切る。豚肉は④で下味をつけておく。
 - ②①の食材をトマトから左記の順に耐熱容器に重ね入れ、全体に塩をまぶす。食材を覆うようにゆったりとラップをかける。
 - ③電子レンジ(500W)で10分加熱し、全体に熱を通す。(取り出す際は器と蒸気の熱に注意!)
 - ④粗熱がとれたら★を加えて全体をよく混ぜる(味見をして調整)。
 - ⑤再び電子レンジ(500W)で5分加熱し、ご飯とともに器に盛れば完成。
- ※「はちみつ」は乳児ボツリヌス症の原因となることがあるため、1歳未満の乳児には与えないようご注意ください。

*POINT: 1食分で1日に必要な野菜(350g)もとれます!

「健康な生活」のために ～アイセイ薬局から発信するヘルスケア情報～

新・ヘルスケア動画シリーズ「ウェザー&ヘルス」スタート



薬 局内に設置しているデジタルサイネージ「ヘルスケアビジョン」では様々な健康情報を発信していますが、7月1日より新たなヘルスケア動画シリーズの放映を開始しました。その時期に起こりやすい気象や季節に関連した疾患・症状を紹介する「ウェザー&ヘルス」。第1弾は「熱中症」です。「ウェザー&ヘルス」は民間気象会社の株式会社ウェザーマップ協力のもと企画・制作、同社所属の気象予報士にもご出演いただいています。

HGMバックナンバー「夏」号から、今夏もお役立ていただけるヘルスケア情報ご紹介！

今年も猛暑!? 「熱中症」の予防と対策に役立つ1冊



Vol.34「熱中症」号では、熱中症の基礎知識のクイズ、日常生活および暑さによる体調不良時の水分補給方法、重症化を防ぐための応急処置の紹介など、楽しみながら学べる要素を誌面の随所に取り入れ、「熱中症」の知識と対策を分かりやすく解説。



「レスキューマンと一緒に、極めよう熱中症救助 ザ・レスキュー」(pp.18-19)



「こんなけがのときどうする?」(pp.14-15)

「きず・やけど」の正しい知識を学べる1冊



新型コロナウイルス感染対策に留意する日々が続く中でも、移動制限等が解除され、徐々に人々が活動的になっています。そのような状況で迎える夏は、「きず・やけど」を負う可能性が増す季節。Vol.30「きず・やけど」号では、痛くない・かゆくない・早く・きれいに治る「湿潤療法」の情報や応急手当の方法、救急箱の中身の点検などを紹介。

汗ばむ季節に気になる「体臭」に立ち向かう1冊



汗ばむ季節は、自分の体臭が他人に迷惑をかけていないか気になります。Vol.26「体臭」号では、様々なタイプの体臭の解決法を掲載。たとえば、クーラーに頼りすぎや運動不足などで汗をかく機会が減ってしまうと、エクリン腺が正常に働かなくなり「悪い汗」になります。「よい汗」をかくための、入浴による汗腺トレーニングを紹介。



「Wake Up! 汗トレ」(pp.14-15)

HGMの設置・配布希望、ご相談、制作業務受託に関するお問い合わせはこちら
株式会社アイセイ薬局 ストアプロモーション事業 担当:堀(ほり)
E-mail:hgm@aisei.co.jp TEL:03-3240-0250 FAX:03-6212-4193

積極的な物販を通じて、地域の皆さまの健康をサポート ～ アイセイ薬局 南濃店 ～



左から)南濃店スタッフの上原有希、浅野好栄、店長 高田香織。
受付前に展開した「KuSu日焼け止めクリームPro」を囲んで。

当社では、薬剤師1,500人の想いから生まれたプライベートブランド「KuSu(クス)」を2019年から展開しており、全国のアイセイ薬局店舗とKuSuオンラインストアにおいて、ハンドクリームと日焼け止めクリームを販売しています。

今回は、5月発売の新品「KuSu日焼け止めクリームPro」の販売が好調な店舗の一つ、アイセイ薬局南濃店の店長 高田香織(たかだかおり)に、話を聞いてみました。

日焼け止めクリームで「マスク焼け」予防・紫外線対策を呼びかけ

岐阜県海津市にある南濃店は、主に内科と耳鼻科の処方せんを応需する医療モール型の店舗です。県境に近いため三重県・愛知県からの患者さまも多く来局され、比較的高齢の方が多くことも南濃店の特徴です。

「KuSu日焼け止めクリームPro」は、5月末に店頭販売を開始しましたが、日差しが強まる季節、今年は特にマスクの形に日焼けしてしまう「マスク焼け」も懸念されているので、紫外線対策のためにも積極的に来局される方にお声がけをしています。



店頭で展開している「マスク焼け」予防啓発のためのPOP。マスク着用での外出機会が増えることによる日焼けリスクには気をつけたいところ。

店舗スタッフは日焼け止めクリームの特徴などをしっかりと勉強をして知識を増やし、実際の使用感について感想を交えながらお勧めをしています。また、南濃店オリジナルのポスター・チラシも作成して、来局者の目に留まりやすい場所に掲示。直接ご説明できない場合でも、待ち時間などに商品をアピールできるように工夫しました。ご購入者からは、「さらっとしていてベタつかない」「においが気にならない」など好評です。強い日差しもしっかりガードしつつ、肌への優しさにこだわったノンケミカル処方なのでお子さま用としてご購入いただくこともあります。

健康サポート薬局として、物販を通じてセルフメディケーションを推進

南濃店は、地域の皆さまのための「健康サポート薬局^{※1}」として、来局される方の年齢層や季節に合わせた商品、OTC医薬品も豊富に取り揃えて、セルフメディケーション^{※2}を推進しています。これからの時期は熱中症のリスクが高まるので、熱中症対策のための商品を特に充実させ、脱水症状を防ぐための水分補給の方法など店舗スタッフからのアドバイスを一言添えるようにしています。こうしたコミュニケーションの積み重ねによって患者さまとの距離を縮め、今後、さらに健康に関するご相談や、地域の皆さまからのニーズのお応えするための物販などを通じて、気軽にお立ち寄りいただける薬局になっていきたいと思っています。

※1 「健康サポート薬局」は、「かかりつけ薬剤師・薬局」の基本的な機能に加え、国民による主体的な健康の保持増進を積極的に支援する機能を備えた薬局として、厚生労働省が定める基準に適合する薬局。南濃店は2019年12月26日付で「健康サポート薬局」の届出が受理されました。

※2 セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」[世界保健機関(WHO)による定義]

アイセイ薬局グループの施策に関するご質問や取材のご依頼は、下記連絡先にて承っております。

株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部

担当：霜(しも)・原田(はらだ)

TEL: 03-3240-0994 E-mail: koho@aisei.co.jp

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング