



たんぽぽ薬局

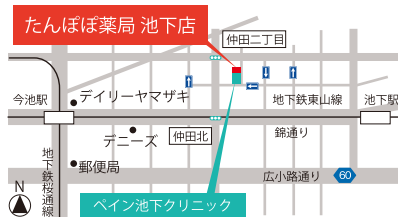
池下店

〒464-0074
愛知県名古屋市千種区
仲田二丁目12番10号
TEL 052-757-5031
営業時間 月火木金 9:00~19:00
水 9:00~17:00
土 9:00~13:00
定休日 日・祝日

女性ならではの、丁寧 & きめ細かい
対応が「安心できる!」と好評の
街のかかりつけ薬局

薬剤師3名、事務スタッフ2名で、隣接する「ペイン池下クリニック」「さいとう内科クリニック」ほか、数々の介護施設などを担当しています。池下店の特徴はスタッフ全員が女性ということ。店内にはアットホームな雰囲気がたどい、年4回ほど店舗イベントを実施するなど、患者さまとのコミュニケーションもとっています。带状疱疹をはじめ、痛み関連の薬の取り扱いが多く、幅広い世代の患者さまが訪れています。

はじめてご来店の方には、不安にならないようお薬の説明をきっちりとさせていただきます。



店舗のほか介護施設などへの訪問業務も多いため、それぞれの工程をチェックしながら行っています。



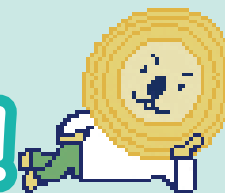
対応可能な保険給付 生活保護/労災/結核医療/精神通院・更生・育成医療/原爆/石綿/肝炎/児童福祉/指定難病/特定疾患/小児慢性/中国残留邦人



特集

教えて、ぽぽるん!
毎日つらい腰の痛みをなんとかして!

痛みを我慢させない! 神経ブロック療法とは?



誰もが「痛み」の正しい知識と対処法を知って快適な毎日を過ごしましょう。

ぽぽるん Lv.30

安心だよ

イタミ Lv.10

イタミ Lv.5

イタミ Lv.30

たたかう
がまんする

ブロック!!
ないちゃう



vol.
08

「痛み」の種類は人それぞれ。 まずは自分の痛みを知ることから はじめましょう。



みなさん、こんにちは! ぼぼるんです。
頭痛、歯痛、打撲や切り傷による痛み、腰痛、肩
こり痛など、普段私たちが感じる痛みにはたく
さんの種類があって、その部位や程度も人によ
って異なります。では、「痛み」とは一体何なの
でしょうか?今回は、身近な存在である「痛み」
について深掘りしたいと思います。

ぽぽポイント!

「痛み」には種類があるって知ってた?
それぞれに合った治療で快適な毎日を



私たちが感じる痛みは、身体に何かしらの異常
や異変を知らせてくれる、言わばアラートの一
つなのです。切り傷ややけど、打撲などによる痛
みは、原因となるケガが治れば痛みもなくなりま
すが、長引く痛みや原因が分からない痛みを放
置してしまうと、大きな病気につながることもあ
るため油断はできません。

痛みには大きく分けて3つあります。ケガなどに
よって痛みが起こる「侵害受容性疼痛^{とうつう}」、痛み
を伝える神経が損傷して起きる「神経障害性疼
痛」、そしてこのどちらにも当てはまらず、ストレ
スなど精神的・心理的要因で生じる「痛覚変調
性疼痛」です。

日常にこんな痛みありませんか?



顔の痛み、けいれん

手や腕の痛み



足やひざの痛み
歩くと足が痛む
歩くと足がだるい

そのほかにもヘルペスの痛み、ガンの痛み、
手術のあとの痛みが続くなど...



頭痛



五十肩、肩の痛み、こり

背中中の痛み、腰の痛み



ガマンは禁物!
早めの治療で
“痛み”にさよなら~



よろしくお願いします

今回は、「痛み」のスペシャリスト
「ペイン池下クリニック」の
熊谷幸治郎先生にお話をうかがいました。



「痛み」のスペシャリストに聞きました！

QOLを 上げるために寄り添う ペインクリニックという存在

QOL:クオリティ・オブ・ライフ。
生命の質、人生の質、生活の質の満足度をあらわす概念。
※インタビューは2025年10月のものです。

「これぐらいの痛み、我慢すれば…」
と思わずにペインクリニックを
受診しましょう！

—ペインクリニックでは、どんな診療をするのでしょうか？

ペインクリニックとは、麻酔科領域の一分野のことです。ペインとは「痛み」という意味です。つまり「ペインクリニック」とは、『痛みの診断と治療を専門に行なう

SPECIALIST

ペイン池下クリニック
院長

熊谷 幸治郎 先生
(くまがいこうじろう)

PROFILE

平成6年名古屋大学医学部卒業。社会保険中京病院、名古屋大学医学部附属病院麻酔科、名古屋第一赤十字病院麻酔科、愛知医科大学医学部麻酔科で経験を積み、平成14年米国ユタ大学麻酔科 ペイン・マネージメント&リサーチ・センターに勤務。帰国後、平成14年順天堂大学医学部ペインクリニック科、藤田保健衛生大学坂文種報徳会病院麻酔科(現・藤田医科大学ばんたね病院)を経て、平成20年ペイン池下クリニックを開設。

医学博士

日本ペインクリニック学会専門医

麻酔科標榜医

日本専門医機構麻酔科専門医

日本麻酔科学会指導医

痛みがひどくなる前に
我慢せず受診してください！

診療科』ということになり、慢性の痛みの対応・対処を、神経ブロック療法を中心に飲み薬や漢方薬などと合わせて、傷ついた神経の治療を行ないます。そして、痛みを軽減し患者さまのQOLを上げることが私たちの役目になります。

—どんな症状の場合に受診したらいいですか？

ペインクリニックの対象疾患の中心は、「帯状疱疹の神経痛」と「腰痛・足の痛み」です。その他にも、三叉神経痛、顔の痛み、頭痛、肩や膝の痛みなどの各種神経痛の治療等も行います。ケガの痛みや原因のはっきりしている痛みについては、手術療法や薬物療法で治療できますが、こうした慢性の痛みは手術や薬では治せないの、原因不明の痛みが続く場合はペインクリニックを受診してみてください。

—どのような治療法がありますか？

症状によっても異なりますが、慢性的な痛みを取り除くために、神経ブロック療法を中心に飲み薬などを処方しています。神経ブロック療法というのは、神経に

局所麻酔薬や高周波の熱を加えることで、痛みの伝達を休ませる治療です。痛みを軽減するだけでなく、筋肉のコリ・緊張をゆるめ、血行を改善し、人間が本来持っている自然治癒力を助けます。

—痛みを放置するとどうなりますか？

「痛みの悪循環」(図1参照)に陥ってしまいます。放置すると、痛みの信号がずっと出っぱなしになってしまうので、神経自体が変化して可塑的な変化を起こしてしまいます。可塑性というのは、例えばゴムボールだと力を加えても手を離せば弾性で元に戻りますが、可塑性は粘土のように、押して凹んでしまうとそのままの状態になることを言います。神経自体がそうになってしまうと、ずっと痛みが続いてしまうというわけなんです。打撲や切り傷など急性の痛みはキズが治ってしまえば痛みも一件落着ですが、神経障害性疼痛の場合は、何らかの事情で信号が出続け、痛みが治まらないので、できるだけ早くストップさせた方がいいですね。現在は優れた治療法がたくさんありますから、我慢せず早めにペインクリニックを受診してください。

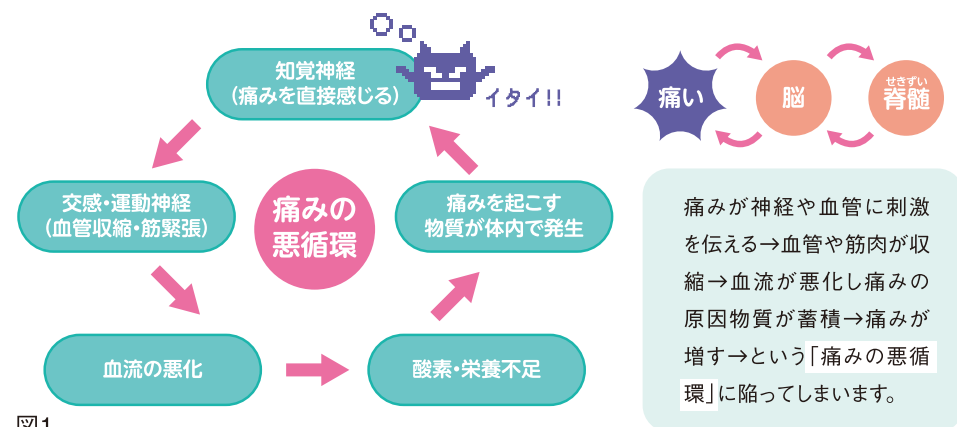


図1

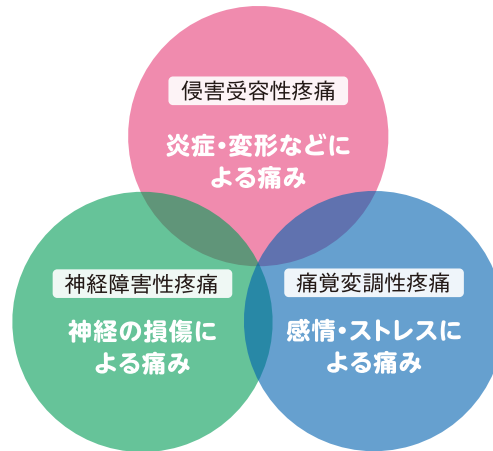


「痛み」や治療法について もっと知ろう！

痛みの3要素

p3でも触れましたが、痛みには「侵害受容性疼痛」「神経障害性疼痛」「痛覚変調性疼痛」の3種類があり、これらは密接に関連していることが分かってきました。

「痛みというのは、ここまでは急性痛でここからは慢性痛という線引きが難しいんですね。身体的なキズや損傷に加えてメンタル部分も影響してくるのです。例えば、侵害受容性疼痛や神経障害性疼痛があったとしてもメンタルが上がれば痛みが気にならなくなることもあるんです。ケガしてても宝くじが当たったら痛みがひいたとかね(笑)。」と熊谷先生はおっしゃいます。2020年に国際疼痛学会(International Association for the Study of Pain:IASP)が



41年ぶりに『痛みの定義』の改訂をしました。“(痛みは)実際の組織損傷もしくは組織損傷が起こりうる状態に付随する、あるいはそれに似た、感覚かつ情動の不快感体験”と定義することで、痛みに個人的な経験が影響し、心理的、社会的な要因も含まれ、組織損傷がなくとも起こる痛みの存在を明確にしています。

ぽぽポイント！

「痛み」はものさしで測れる！？ 痛みを見える化してよりよい治療を

「痛まってなかなか伝えること難しくないですか？ズキズキ、チクチク、ジンジンetc、と、痛みの表現方法は様々ですし、どれぐらい痛いかとなると何を基準にしたらいいの？なんて思ってしまいますよね。」

そこで、「痛みのものさし」なるペインスケールが厚生労働省研究所から出されています。とってもアナログな方法なんですけど、上手く伝えられない場合は当院でも活用しています。」



「痛み」の メカニズムを知ろう！

身体をぶつけたり、ケガをしたりすると痛みをとまいません。その刺激が発生すると、末梢神経から感覚神経線維を経て脊髄、そして脳へと伝わり、私たちは「痛い！」と認識します。痛みの電気信号を受け取った脳は、痛みを抑える電気信号の下行抑制を脊髄に発信し、痛みを抑えるのです。この痛みが急性痛(侵害受容性疼痛)です。しかし、痛みの刺激が長く脳に伝わり続けると、下行抑制の信号が弱くなってしまい、痛みがずっと続いてしまいます。3か月以上続く痛みのことを慢性疼痛(神経障害性疼痛)といいます。



慢性疼痛にはどんな治療があるの？

神経ブロック療法

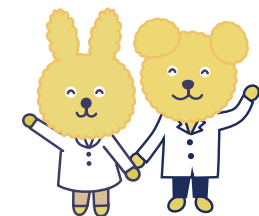


痛みを感じる神経の近くに局所麻酔薬を注射して、神経を休ませる(ブロック)することによって痛みをなくす方法です。神経ブロック療法には種類があって、痛みの部位、症状などによって使い分けられます。「単なる対症療法ではなく、神経を休ませることによって、慢性の痛み、すなわち放出しっぱなしの痛みの信号を起こしにくくするのです。ペインクリニックは麻酔科ですので、麻酔医によって適切な神経ブロック注射を行うことで随分と痛みは改善されますよ。」と熊谷先生。

投薬による治療



症状に応じて、内服薬や漢方薬なども併用して治療は行われます。一部の抗うつ薬が慢性疼痛に効果があることが分かっています。ですから、痛みの症状に対して抗うつ薬が処方されても驚くことではありません。



知ってたら
あんしん

痛みについての 予習とおさらい

誰もが経験する「痛み」について きちんと理解しよう！

带状疱疹編

「带状疱疹」という病気を知っていますか？ 予防接種の啓発CMでご存じの方も多いと思いますが、実は日本人の3人に1人がかかると言われる身近な病気なのです。この病気にかかると皮膚に痛みや発疹が現れ、悪化すると合併症が起きたり、入院が必要になったりすることもあります。

Q 带状疱疹は
どんな病気ですか？
どんな人が
かかりやすい
のでしょうか？

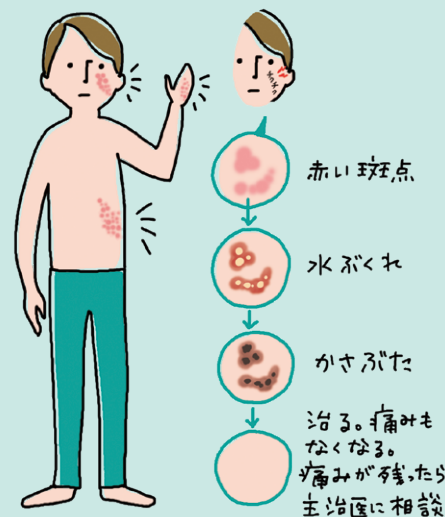
A 带状疱疹の原因は、水ぼうそうのウイルスです。子どもの頃に水ぼうそうにかかったことがある人は、治った後もウイルスは体内に潜んでいます。普段は免疫力によってウイルスが悪さをのを抑制されていますが、免疫力が低下するとウイルスが再び活動し、激痛を伴う赤い湿疹や水疱ができます。なので、水ぼうそう経験者は誰でも带状疱疹になる可能性があります。加齢やストレス、過労をきっかけに発症します。

Q どんな症状が出るのでしょうか？
また、どんな症状が出たら
ペインクリニックを
受診したらいいですか？

A 発症の数日前から違和感、ピリピリとした痛みが出る人が多いです。続いて、皮疹、水ぶくれが現れ、痛みがより強くなってきます。身体のどこに発症するかは人によって異なりますが、左右どちらかの神経で生じるので、基本的には身体の片側にしかできません。带状疱疹を疑うような場合は皮膚科、もしくはペインクリニックでも治療ができます。水ぶくれは2週間ほどでかさぶたになり、自然に治っていきませんが、痛みが残る場合が半数ぐらいあります。これを带状疱疹後神経痛といい、服がこすれただけでも痛み（アロディニア）を感じ、刺すような痛みや電気が走るような痛みが起こります。この痛みは高齢者になるほど生じやすく、50歳以上になるとほぼ半数の方が患います。痛すぎて睡眠が取れないとか、食事が取れない痛みがある場合は迷わずペインクリニックを受診してください。

Q ペインクリニックでは、
どんな带状疱疹後神経痛の治療をしますか？

A 带状疱疹後神経痛になると、発症当初は有効だったアセトアミノフェンやロキソプロフェンなどの鎮痛薬の効果が弱くなってきます。そこで、内服薬としてプレガバリンやミロガバリンなどの神経の痛みにも効果的な薬剤を用います。内服だけでは痛みを抑えられない場合には、ペインクリニック専門の神経ブロック療法を行います。



Q 神経ブロック療法とは
どんなものですか？

A 神経ブロック治療は、局所麻酔薬やステロイド薬を神経の根元に注射をして痛みの伝達をブロックする治療法です。手術室と同じような環境で滅菌作業をしっかりと行います。痛みが緩和されることで血流がよくなり、筋肉のこばりもなくなります。また、この注射に痛いイメージを持ってる人もいるかもしれませんが、あらかじめ局所麻酔を十分にしてから行いますし、私たちペインクリニックの医師は痛みをできるだけ少なく打つ技術をもっていますのでご安心ください。

Q 带状疱疹を予防することはできますか？

A ワクチン接種がとても有効です。接種すると带状疱疹にかかる確率がとても下がりますので強くおすすめします。また、2025年度から国の定期接種となり、今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方は、費用接種の

一部を公費負担で受けられ、また50歳以上の方を対象に費用を助成する自治体もあります（任意接種）。詳細は自治体ごとに異なるので、検索をしてお住まいの自治体の情報をご確認ください。

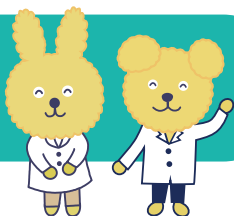


痛みについての 予習とおさらい

腰痛編

Q A

腰痛の原因となる病気には
どのようなものがありますか？



急性腰痛症

重いものを持ち上げた時などに突然痛くなる腰痛です。ぎっくり腰とも呼ばれます。急な無理な動きや、筋肉疲労の蓄積、加齢による椎間板の変性などが原因で引き起こります。

腰椎椎間板ヘルニア

椎間板は、腰への衝撃を和らげるクッションの役割を果たしています。しかし、この椎間板が何らかの要因によって正常の位置から飛び出すことによって、脊髄や神経根を圧迫する病気です。

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう 腰部脊柱管狭窄症

背骨の中にある脊柱管と呼ばれる神経の通り道が腰の部分で狭くなり、腰から下の部位に痛みやしびれの症状が出ます。

腰椎すべり症

腰椎がずれて神経を圧迫する病気です。原因によって腰椎変性すべり症と腰椎分離すべり症に分類されます。腰痛やしびれなどの症状が現れます。

腰痛

など。

Q A

ギックリ腰になってしまいました。
どうしたらいいですか？



発症から2日ぐらいは腰を冷やし、つつ安静にして様子をみます。痛みがひどい場合は無理に動かず、楽な姿勢で静かに過ごします。その後は可能な範囲で日常動作に戻していきましょう。それでも痛みが引かない場合はクリニックを受診し検査を受けてください。神経ブロック注射は即効性があるため早い社会復帰を望む方におすすめです。



Q A

腰痛予防にはどんなことをしたらいいですか？

つらい腰の痛みはないに越したことはありません。しかし、仕事上、腰に負担がかかる方も多いことでしょう。厚生労働省では、職場における腰痛予防対策として、作業管理、作業環境管理、健康管理、労働衛生教育の4つの側面から総合的な取り組みを推進しています。特に、作業姿勢の改善、適切な作業台の高さ調整、腰に負担のかかる作業の自動化・省力化、腰痛予防体操の実施などが重要と謳っています。また、おすすめの腰痛予防体操も紹介しているので厚生労働省のホームページをチェックしてみてください。



厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31158.html



栄養不良や免疫力の低下が

様々な「痛み」をともしなう疾患につながると言われています。

栄養バランスが整った食事を心がけて、痛みを予防しましょう。

身体の痛みは、 食べ物で解決しよう！

骨を強くする

カルシウムとビタミンD

骨を強くすることで良い姿勢を保つことができ、腰痛などに効果があると言われています。

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが欠かせません。カルシウムが豊富な乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）、ビタミンDは魚類や卵黄に多く含まれています。



抗炎症作用

オメガ-3脂肪酸

オメガ-3脂肪酸は、体内のさまざまな機能にとって重要な多価不飽和脂肪酸（EPAやDHA）に属していて、脂肪が多い魚（サーモン、マグロ、マスなど）や甲殻類・貝類（カニ、ムール貝、カキなど）のような海産物に含まれています。

脂肪酸には、抗炎症作用があるので炎症を抑え、痛み予防にも役立つと言われています。



抗酸化作用

抗酸化ビタミン ビタミンA(βカロテン)、 ビタミンC、ビタミンE

抗酸化物質は免疫細胞を酸化ストレスから守る働きや炎症を抑える働きがあります。ビタミンAは緑黄色野菜（ブロッコリーやホウレンソウなど）に、ビタミンCは柑橘類やベリー類、キウイなど、ビタミンEはナッツ類やアボカドに含まれています。



神経痛に

ビタミンB12

ビタミンB12には末梢神経の傷を修復する作用があります。

腰痛や肩こりなどの神経痛の改善に効果があるといわれていて、レバーやしじみ、あさりなどに含まれます。

ビタミンB12以外のビタミンB群、ビタミンEなども神経の働きに欠かせない微量栄養素です。

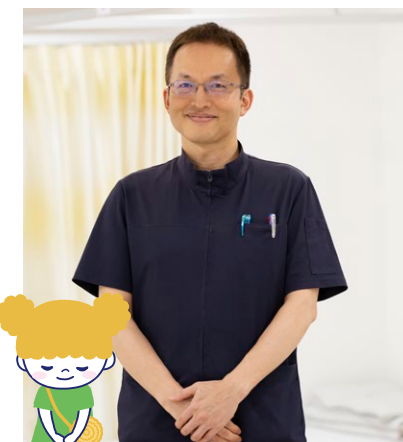


熊谷先生からのメッセージ

実は私も「痛み」に悩まされていた経験があり、痛いのは大嫌いです。

昔は良い治療法がなく「痛みはガマンするもの」と考えられていました。しかし、現在は優れた治療法がたくさんあるので安心してください。

私たち麻酔科の医師が診療するペインクリニックでは、慢性の痛みの治療を行います。痛みの軽減だけでなく、生活の質（QOL）や日常生活動作（ADL）を向上させることを治療の目標としていますので、患者様のご希望に合わせた治療法を、丁寧な説明を通して提案させていただいています。お気軽にご相談ください。



取材協力：ペイン池下クリニック
愛知県名古屋市千種区仲田2-12-10



サバと大根の『生姜スープ』

監修 たんぽぽ薬局 管理栄養士
渡部 幸さん

たんぽぽ薬局の管理栄養士が、
おすすめ料理を考えました！

ぜひおうちで
作ってみて
ください！



ぽぽイント！

サバに含まれるDHA・EPAは炎症を抑える働き、生姜に含まれるジンゲロールという成分には血流を促進する働きがあります。また、DHA・EPAは熱に弱く、熱を加えると溶け出す性質があります。こちらのレシピは、汁ごと食べられるので効率よく摂取することができます。

1人分の栄養価

エネルギー	217 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	12.8 g
炭水化物	6.8 g
食塩相当量	1.6 g
食物繊維	1.6 g

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶(200g)
大根	200g
カットぶなしめじ	50g
ねぎ	5cm(3g)
水	400ml
すりおろし生姜	小さじ2(10g)
鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g)
ごま油	小さじ1(4g)



◎作り方

- ①大根は皮をむき5mm程度のいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と大根、生姜、鶏がらスープの素を入れ、中火で10分ほど 大根が柔らかくなるまで煮る。
- ③ぶなしめじを加え、2分ほど煮る。
- ④サバ缶を汁ごと加え、一煮立ちさせる。
- ⑤仕上げにごま油を回し入れる。
- ⑥器に盛り、ねぎをかけた後完成。

TOPICS

データも
参考にして
「痛み」の知識を
深めましょう

DATA-01

腰痛がある人は4.5人に1人

「日本における慢性疼痛保有者の実態調査」(「Pain in Japan 2010」)によると、日本の成人における慢性疼痛の有病率は22.5%で、推定患者数は2,315万人に上る結果が出ています。そして、これによる経済損失は約2兆円に上ると報告されています。超高齢化社会に直面する日本は、社会保障、働き手不足など諸問題を抱えており、慢性疼痛対策の推進は急務となっています。

DATA-02

日本人の約9割が 帯状疱疹にかかる可能性あり^{※1}

帯状疱疹は、体内に潜伏する^{すいとう}水痘や帯状疱疹ウイルスが原因で発症します。子どもの頃に水ぼうそうにかかった人はこのウイルスを持っており、帯状疱疹を発症する可能性があるのです。特に50歳以上で発症率が高くなり、80歳までに日本人の約3人に1人が罹患するとされています。^{※2}

※1国立感染症研究所、帯状疱疹ワクチン ファクトシート第2版
※2 Shiraki K. et al. Open Forum Infect Dis. 2017; 4(1): ofx007.
参照: 帯状疱疹.jp

DATA-03

「天気痛」持ちは全体の6割！平均週2日発症

ロート製薬株式会社と株式会社ウェザーニューズは、2020年に共同で「天気痛に関する実態」を調査しています。報告によると

日本人の約6割が
天気痛の自覚症状あり。
天気痛女子は約8割にも

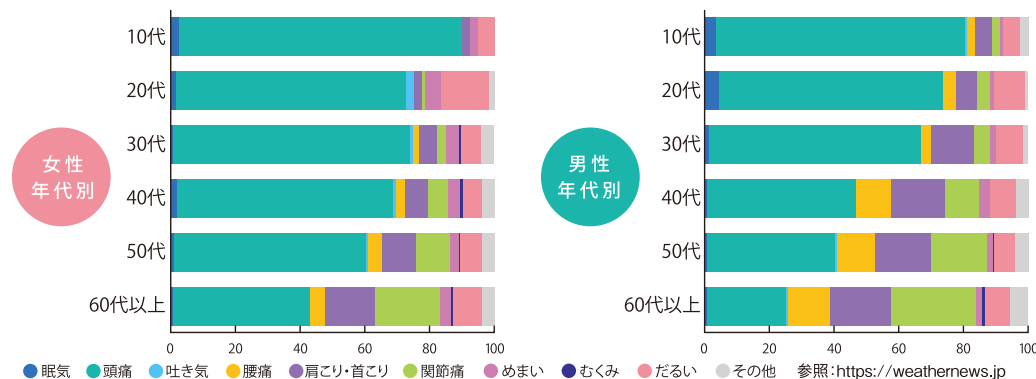
天気痛症状の
第1位は頭痛

天気痛発症は
平均週2日、約3割は
週に3日以上も

天気痛により
5人に1人は
生活に支障あり

台風接近時は
天気痛持ちの9割が発症、
予備軍は約1割

などの結果が報告されています。



脳トレ

1

穴埋めひらがな

2つの単語が完成するように
中央の四角にひらがなを入れてください。

例

と		
た	ま	ご
	と	

①

	み	
や		ん
	ん	

②

	か	
た		こ
	ん	

③

	げ	
あ		き
	き	

④

	こ	
お		な
	り	

⑤

	あ	
か		す
	れ	

⑥

	ぼ	
こ		し
	し	

⑦

	て	
い		ば
	び	

⑧

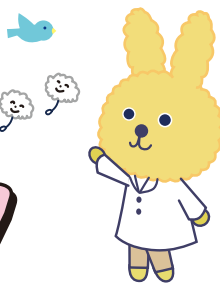
	た	
き		く
	る	

ぽぽるんからの挑戦状!

脳トレで、記憶力、思考力、
反応時間、認知能力を向上させましょう。



脳トレで いきいき!



脳トレ

2

文字の並べ替え

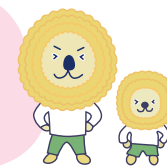
次のひらがなを並べ替えて
花の名前にしよう。

- ① ねーんかーしょ ⇒ _____
- ② ちらこんよう ⇒ _____
- ③ ゆぷーちっり ⇒ _____
- ④ とれまーっが ⇒ _____
- ⑤ みうかそす ⇒ _____
- ⑥ らくんしめ ⇒ _____
- ⑦ すいはかすび ⇒ _____

① ねーんかーしょ ② ちらこんよう ③ ゆぷーちっり ④ とれまーっが ⑤ みうかそす ⑥ らくんしめ ⑦ すいはかすび
⑧ けいけいけいけい ⑨ けいけいけいけい ⑩ けいけいけいけい ⑪ けいけいけいけい ⑫ けいけいけいけい ⑬ けいけいけいけい ⑭ けいけいけいけい ⑮ けいけいけいけい ⑯ けいけいけいけい ⑰ けいけいけいけい ⑱ けいけいけいけい ⑲ けいけいけいけい ⑳ けいけいけいけい ㉑ けいけいけいけい ㉒ けいけいけいけい ㉓ けいけいけいけい ㉔ けいけいけいけい ㉕ けいけいけいけい ㉖ けいけいけいけい ㉗ けいけいけいけい ㉘ けいけいけいけい ㉙ けいけいけいけい ㉚ けいけいけいけい ㉛ けいけいけいけい ㉜ けいけいけいけい ㉝ けいけいけいけい ㉞ けいけいけいけい ㉟ けいけいけいけい ㊱ けいけいけいけい ㊲ けいけいけいけい ㊳ けいけいけいけい ㊴ けいけいけいけい ㊵ けいけいけいけい ㊶ けいけいけいけい ㊷ けいけいけいけい ㊸ けいけいけいけい ㊹ けいけいけいけい ㊺ けいけいけいけい ㊻ けいけいけいけい ㊼ けいけいけいけい ㊽ けいけいけいけい ㊾ けいけいけいけい ㊿ けいけいけいけい

こんなお悩みありませんか?

- ・子どもを連れて薬局に行くのは大変...
- ・人前で薬の相談はちょっとしにくい...
- ・忙しくて薬局に行く時間がない...



ぽぽイント!



LINEでかんたんに解決できます!

オンライン服薬指導なら、自宅でお薬の説明が受けられ、届くからとってもべんり。

友だち登録はこちらから



オンライン服薬指導のはじめかた

- 1 LINE でたんぽぽ薬局を友だち追加
- 2 お届け先情報などを登録（初回のみ）
- 3 お薬の説明を受ける日時を予約
- 4 予約した日時にお薬の説明を受ける
お薬代はクレジットカードで決済
- 5 自宅でお薬を受け取る

※すぐにお薬を受け取りたい場合は、
店頭でもお渡しすることができます。
処方せん原本は、持参・郵送に関わらず、
必ず4日以内（発行日含む）に薬局へお渡しください。



お薬の受け取り予約ができて、
「薬局での待ち時間が短縮できる」

処方せん事前送信 も利用可能です。



<https://www.tanpopo-ph.co.jp> TEL 058-263-2727

たんぽぽ薬局 グリーン薬局



現在友だち登録 29万人突破!!



おくすり連絡帳

LINE で安心おくすりサポート

- ✓ お薬を使い終わるまであなたをサポート
- ✓ 4つの質問にタッチで回答するだけ!
- ✓ 必要なときには薬剤師からアドバイス

飲み方
合ってる?

飲み合わせ
大丈夫?

副作用かも

うーん...

もやもや...

QRを読んで
カンタン登録♪



会員登録・利用料は一切不要です

全国のたんぽぽ薬局の店舗にて発売中!



ふっくら
カルシウムおかき

カルシウム
272mg
(60gあたり)

食塩相当量
0.8g
(60gあたり)

カルシウムたっぷり!
手軽にカルシウムを摂取できる

290円 (税込)



■たんぽぽ薬局 ■グリーン薬局

オリジナル商品

ダンデリーシリーズ

スキンケア商品

医薬部外品

ハンドクリーム
800円 (税込)

潤い美容成分(保湿成分)
天然植物由来保湿成分配合

ほのかなローズの香り
潤い美容成分が
しっとりした状態を
キープします

100g



モイストローション
1,000円 (税込)

潤い美容成分(保湿成分)
天然植物由来保湿成分配合

ほのかなローズの香り
さらさらパウダー配合で
べたつかず、大容量で
全身にたっぷり使えます

460ml



モイストミルク
1,200円 (税込)

保水有効成分へパリン類似物質
肌荒れ有効成分配合

無香料
お肌を整え、乾燥や
肌荒れを防ぐ、
薬用保湿乳液です

100ml



※たんぽぽ薬局およびグリーン薬局の全店舗で購入できます。

たんぽぽ広場

皆さまの声 大募集

お困りごとや悩みごと、ご意見、ご感想など
「本冊子」へのお便りは、下記の二次元バーコードから
入力フォームに記入してください。
また、本冊子の編集長「ぼぼるん」へのご意見・質問、
似顔絵なども募集しています。
いただいたご意見や似顔絵は、このコーナーでご紹介
させていただきます。採用者には「ぼぼるんグッズ」を
差し上げます。

ぼぼるんは
どこで
生まれたのですか?

ぼぼるんの
ポーチには
何が入ってる?

「痛み」特集
(第8号)はお役に
立ちましたか?

どんな
特集をして
ほしいですか?



「たんぽぽ薬局オリジナルフリーマガジンぽぽマガ」個人情報取り扱いについて
たんぽぽ薬局株式会社は、アンケートで取得したお客様の個人情報を以下の目的で利用します。【利用目的】①プレゼントの発送
②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及び本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計利用等
●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的
への対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託することがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持
契約を締結し、適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、お客様の任意となりますが、個人情報をご提供
いただけない場合は、プレゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アンケートにご記入いただいたたんぽぽ薬局
株式会社の商品やサービスに関するご意見・お問い合わせは、当該会社へ連絡し、当該会社から回答をさせていただくことがあります。
●お客様は、ご投稿写真等の著作権について、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他のあらゆる利用を含む)
する権利を許諾するものとします。※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケートを送付してください。

【本冊子に関する個人情報のお問い合わせ】本冊子に関するお客様の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、
お問い合わせフォームからご連絡ください。

たんぽぽ薬局株式会社 総務部

〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町九丁目16番地 トーカイビル9階

弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しております。 https://www.tanpopo-ph.co.jp/privacy_policy/

皆さまからのコメントやご意見お待ちしております

お問い合わせ
フォームはこちらから
二次元バーコード



次回予告 vol.09

特集「総合診療とは?」

※本誌の掲載情報は2025年12月8日現在のものです。

