

マリン通信 4月号 1904096

調剤 広中央店

お久しぶりです。広中央店の調剤で働いて

おります土本と申します。先日東京で桜が開花したという情報が入ったので一足早く桜を見に行きました。場所は毎年1000本の桜を見渡すことができる**竹原のバンブージョイハイランド**です。呉からは少し遠い場所にありますが、実は私は安芸津に住んでいて元々は竹原の出身なので小さい頃から縁のある場所なんです。



さて、去年行ったときはちょうど満開で見応えがあったんですが、今年は行く時期が早すぎたせいか、どの桜もつぼみのままでした。今年はかなりフライングしてしまったなと後悔していましたが、じっくり見てみるとつぼみの中にピンク色の桜の花が見え隠れしているものがいくらかあり、春の訪れを感じることができました。もう咲いている桜はないのかなとあきらめていたところ、敷地内の離れたところに1本だけ咲いてる桜がありました。偶然見つけたもので私自身も喜びを感じざるおえませんでした。調べてみると、この桜は一般的によく見るソメイヨシノではなく、**荘川桜**というヨコハマ桜の1種だそうです。荘川桜のほうが時期的に早く咲く桜だそうです。とはいえ、今回見れた桜はたった1本だけだったので、来年

はちゃんと下調べしてから行こうと思います。



広中央店

お久しぶりです！広中央店の胡濱です。少しずつ暖かくなり、過ごしやすくなってきましたね！



さて、2月7日に東京で佐藤製薬さんの**シンポジウム**があり、社長と部長に私もご一緒させていただきました。今回はシンポジウムの話ではなく、社長のご厚意で経験させていただいた**「落語」**についてお

話したいと思います！前泊の予定だったため、夕方に広島を出発し夜に東京に着きました。そこから、落語会館に移動しました。この時点で落語を聞くのが初めてな私は、格式が高いのではないかという想像からくる緊張と楽しみでわくわくしているのと、複雑な心境でした。建物に入ると平日にもかかわらず満員で人気の高さが伺えました。チケット購入はネットではなく郵便局での申し込み方法であったり、200番を超えるチケット番号がある中、1番の方から呼んで部屋の中に案内するアナログな方法をとられていて驚きましたが「昔ながら」といった感じや、それをゆっくり待てる日本人の良さを感じました。はじめに前座の方が話され、それ以降の方からはガラッと空気が変わって引き込まれる感じがして、これが腕の違いか…と思いました。春風亭一之輔さんや、古今亭志ん輔さん、林家時蔵さんなどが話され、柳家喬太郎さんがトリでした。時事問題や、プライベートの話などでつかみがあってから自然と話に入っていく方法に、すごいなあと終始感動していました。話される内容を想像しながら自分も物語の中にいるような感覚でした。私が1番好きだなと感じたのは、春風亭一之輔さんで毒舌もあり、笑いもあり、とても引き込まれる話し方をされていました。話の続きが気になるような間の取り方や、抑揚、組み立て方など、仕事に関しても勉強になる部分



が沢山ありました。素敵な社会勉強、貴重な経験をさせていただきました！7月に広島でも一之輔さんの寄席があるので行ってみたいと考えています。皆さんもおすすめの落語家さんがいたら教えてくださいね♪

マリン通信

4月号
1904096

調剤 三津田店

こんにちは、元阿賀店の佐々木です。



4月から三津田店勤務になりました。改めてよろしくお願い致します。マリン通信4月号ということで、お花見シーズン、僕のおすすめのスポットを紹介しようと思います。

呉市の海軍墓地のすぐそばにある**寺本公園**という場所です。シーズンになると公園内は余すところなく桜でいっぱいになり、花見客もたくさん訪れます。敷地内には散策道もあり、桜を見ながらウォーキングなどにも人気のスポットになっています。今これを書いているのは3月24日、行ってみました。さすがにまだ咲いていなかったのが花見客はいませんでした。ウォーキングの方が絶えず訪れていましたね。

少し散策していると1輪だけ咲いているのを見つけました。ちょうど桜の咲き具合を見に来た近所の方と、桜にも人間と同じように色々なのがいるねえと言う話をしながら、リラックスした空間を楽しめました。暖かくなってきた今日この頃、桜を見るために体を動かす、目的の1つにもなってきたウォーキングも楽しくなると思っています。いかがでしょうか。それと、プロ野球も始まりましたし、満開になったらお弁当とラジオでも持って行って、カーブを応援しながらお花見、とかも良いかもしれませんね。

そういえば先日イチロー選手が引退されましたね、ずっと見てきたスーパーヒーローだったので感慨深いものがありました。引退されましたが、まだ何かやってくれそうとか勝手に思ってたワクワクするのがイチロー選手って感じがしますね。プロフェッショナルな



人は見てて面白い。何か小さな分野や趣味でもいいので、これに関してはプロフェッショナルだと思われるような人になりたいですね。では三津田店でまたよろしくお願い致します。

三津田店

皆さんこんにちは！三津田店の瀧口です。野球も開幕し、カーブの試合結果に一喜一憂する毎日です。今年もリーグ優勝し、念願の日本一を勝ち取ってくれると信じて日々応援しています。今回は**尾道の御袖天満宮**(みそでてんまんぐう)へお参りに行ったお話をさせていただきます。なぜ尾道かと言いますと、長男が高校受験前に知り合いの方から御袖天満宮の合格祈願お守りを頂いており、このたび無事に希望する高校へ合格することができましたので、お礼参りとお役目を終えたお守りを返納するために訪れました。お守りの中でも合格祈願や安産祈願などは『満願守り』と呼ばれ、ずっと持っているのではなく、願いが叶いそのお役目を終えた時にお返しに行くのが一般的とされています。



受験といえば学問の神様、菅原道真公を奉る大宰府天満宮です。菅原道真公が失脚により京から大宰府へ流される途中、尾道へ立ち寄った際に民衆から親切にしてもらったお礼として、着ている服の片袖を破り、自身の姿を描いて渡したことが御袖天満宮の由来だそうです。下の写真にもあるように、お守りも着物の片袖を模した形をしており、天満宮では神紋とされている梅の花びらをかたどったチャームが付いてお洒落なお守りです。御袖天満宮は参道の階段も有名な観光スポットになっています。



理由は大林宣彦監督の映画、尾道三部作のひとつ『転校生』で主人公の男女が階段から落ちて入れ替わってしまうシーンの撮影場所がここ御袖天満宮の階段なのです。合格祈願の神社なのに、落ちるシーンを撮影するとは菅原道真公も苦笑いしていることでしょう。



皆さん、こんにちは。先月に引き続き「シリーズ牡蠣」登場、阿賀店の玉木です。今年は非常に多かったスギ花粉も少し落ち着きをみせはじめました。メーカーさん曰く、今年はヒノキも多いとのこと、つらい症状がもう少し続く方も多いのではないのでしょうか？改善対策はいつでもお気軽にご相談下さい。

さて、4月に入り、いろんな意味で新たなスタートとなりました。環境に慣れるにも見えない所で身体に負担がかかるものです。しっかりと養生していきましょう。

マリノ薬局 第36回 シリーズ 『牡蠣』



要注意！味オンチは亜鉛不足？！

「何を食べても味がしない」、「食べ物の味が薄く感じられる」、「作った料理が濃すぎると家族に言われた」、こんな症状を訴える人が増えているようです。

これは『**味覚障害**』と言われる症状です。国内の味覚障害患者は、推定24万人で、13年前の1.8倍に増加している事が明らかになっています。

味を感じるセンサーとなるのは、「味蕾（みらい）」。舌の表面や上あごの奥に、約7000個分布されています。味覚障害はこの味蕾に異常が生じた状態です。味蕾に異常が生じる要因は、『**神経系の疾患**』『**心因性**』『**クスリの副作用**』、そして最も多いのが『**亜鉛不足**』によるものです。食生活の乱れから加工食品などに含まれる食品添加物を過剰摂取してしまうと、体内の亜鉛をどんどん排出してしまいます。

亜鉛は、新しい細胞を作るためのたんぱく質や遺伝子情報物質の合成に必要です。亜鉛が不足すると、細胞分裂が滞り、発育が遅れたり、傷の治りが遅れたり、肌が荒れたりします。

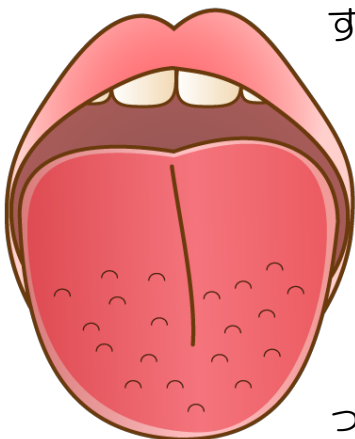
そして、味蕾はおよそ28日間の周期で生まれ変わり、新陳代謝を繰り返すものなのです。その味蕾の新陳代謝で「カキ」に多く含まれる『**亜鉛**』が不可欠な物質になるのです。

「カキ」には亜鉛はもちろんのこと、海の理想的なミネラルバランスをそのままのかたちで含んでいます。

20種以上のミネラル、10種以上のビタミン、

20種以上のアミノ酸。さらに、筋肉・脳・肝臓な

どの栄養源となるグリコゲンに圧倒的な含有量を誇っています。これが「カキパワー」の秘密ともいえます。



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

新年度を迎えて新しい学校や新しい職場、引越であるとか様々な環境変化がある方もいるのではないのでしょうか。新しい生活が始まるという期待があるかもしれませんが、それと同時に慣れない環境に戸惑ってしまい、知らず知らずのうちにストレスを抱えてしまうこともあるかもしれません。特に一人暮らしを始めたという方であればなおさら、家事なども自分自身でやらなくてはならないために、心身ともに疲れてしまうかもしれません。そんな時には無理せずマリン薬局でご相談下さい。



さて今回のテーマは、

「脂質」

です。

脂質は、炭水化物・タンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。脂質には、常温で固まるものと固まらないものがあり、固まるものは肉に、固まらないものは魚や植物に多く含まれます。どちらも体には必要であり、一方に偏らないようバランスを摂って食べる事が大切です。

■常温で固まるもの（飽和脂肪酸）

バター、ヘット（牛脂）、ラード（豚脂）などの動物性油脂

■常温で固まらないもの（不飽和脂肪酸）

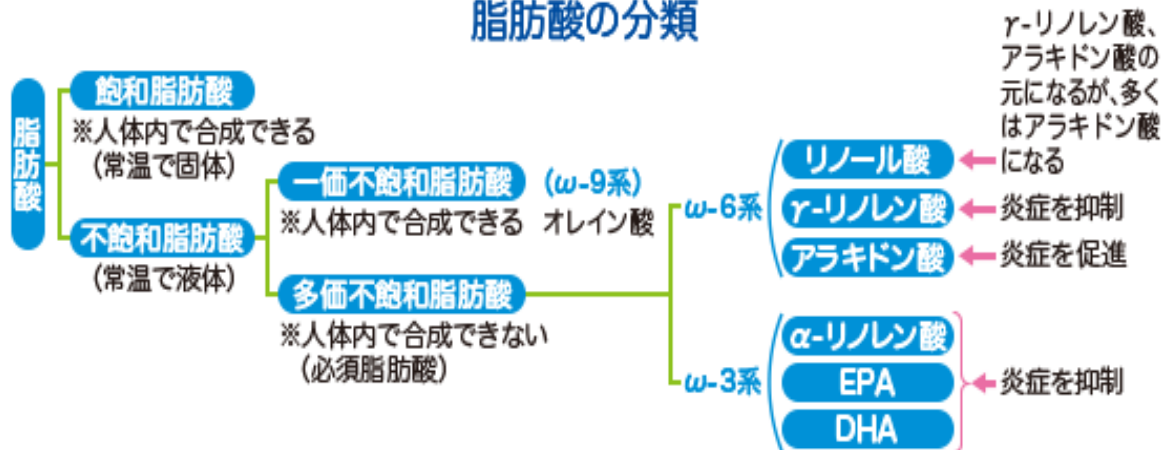
オリーブ油、シソ油、魚油など

不飽和脂肪酸の中の、リノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸などは体内でつくることができず、食品から摂取することが必須となります。DHA、EPAも食品から摂取すべき必須脂肪酸です。

◆脂質の主な働き

- 身体に蓄えられ、必要に応じて分解されエネルギーになる（エネルギー源として体温の調節や、働く力となります、少量の脂質で多くのエネルギーを得ることができます）
- 細胞膜や脳神経組織をつくる材料となる
- ホルモンの材料になる
- 炎症に関係する物質のもとになる

脂肪酸の分類



◆脂肪酸による炎症の抑制

多価不飽和脂肪酸の、 ω -6系と ω -3系のバランスが乱れることが、アレルギーなどの炎症性疾患を促進していると考えられています。 ω -3系の不飽和脂肪酸が、炎症を直接抑制することもわかってきました。アブラ（脂肪酸）のうち、多価不飽和脂肪酸はヒトの身体の細胞膜の構成成分です。状況によって細胞膜から切り離され、炎症を起こしたり静めたりする生理活性物質（エイコサノイド）になります。

炎症は、皮膚で起きれば皮膚炎に、血管で起きれば動脈硬化等の原因になります。現代の日本人は、 ω -6系のリノール酸を非常に多く摂取していると言われています。 ω -3系の脂肪酸を積極的に摂取してバランスを良くし、炎症を抑制しましょう。また、EPAには中性脂肪などの脂質代謝を改善する働きが、DHAには脳機能を改善する働きがあります。EPAとDHAは協力して働くので、一緒に摂ることが望ましいと言えます。

◆摂りたい油脂、そうでない油脂

- ◎ ω -3系油脂（亜麻仁油、エゴマ油、魚油）
- ◎ γ-リノレン酸（月見草油）
- オレイン酸（オリーブ油）、バター、ラード、マヨネーズ（マヨネーズには糖質が添加されていないものを選びましょう）
- △ リノール酸が豊富な植物油（ごま油、菜種油）
- × トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング、市販の揚げ物、フライドポテトなど）

※トランス脂肪酸のとりすぎによる健康への影響（トランス脂肪酸を多くとると、血液中のLDLコレステロール濃度が増加し、さらに、HDLコレステロール濃度が減少することが示されています。トランス脂肪酸を多くとりつづけると冠動脈性心疾患のリスクを高めることも示されています。）