

調剤 阿賀店

4月に入社した久保田敦夫です。
両親の故郷である呉市で生まれ、

その後、高校卒業までは広島市で育ち、大学進学を機に東京で暮らしていましたが、不思議な縁に導かれる形で出身地の地域医療に貢献出来る機会を頂きました。昭和から平成、そして令和に変わり、時代と共に価値観が変わることは当然のことなのかも知れませんが、それでも、改めて世の中を振り返ってみますと、「交換されるものの価値(マーケットで値段がつけられる経済的価値)」ばかりが強調されて、「存在するものの価値(マーケットでの取引が想定されないものの価値、例えば文化や自然、そして何よりも人間の命の価値などお金に換算され得ないものの価値)」が正面から論ぜられなくなってきたことに気付かされます。こうした枠組みで考えてみますと、仕事で所得を得ること、投資や消費を行いマーケットで価値を交換することは、結局は掛け替えのない存在者「**存在の価値**」のために行っていると言えます。つまり、存在するものの価値こそが目的であって、経済的に取引される「交換の価値」はそれを支える為の手段であるはずだということです。しかしながら、最近では、人間の価値が経済的価値である「交換の価値」ばかりによって論ぜられていると感じます。存在者としての人間の価値が、「交換の価値」に準じた二次的なものとして扱われ、目的と手段が逆転することで「交換の価値」の為に「存在の価値」が位置づけられる傾向が強まっているということです。こうした本末転倒の傾向がお金に繋がらない地域福祉の脆弱化や人間関係の希薄化をもたらすなど、社会全体の根深い問題に繋がっている、と思います。

前置きが少し長くなりましたが、呉市においては「**地域社会のコミュニティの強さ**」を感じます。現在の日本が抱える諸問題の縮図のような街ではありますが、人間関係の強さが真に豊かな社会になるきっかけになるものと確信しています。私の勤務する阿賀店は調剤部門とドラッグ部門があり、両者で連携をとりながら、こうした「存在の価値」をしっかりと受け止めた上で、地域の皆様にお力をお借りしながら、また、私に出来ることは何なりとやっていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願いいたします。



広中央店

こんにちは！マリン通信を楽しみにご覧くださり、ありがとうございます。



広中央店の戸田です。寒さも落ち着いてきて、過ごしやすくなりました。ただ、雨の日や朝晩は冷え込むこともありますので、体調にはくれぐれも気を付けて下さい!!! 暖かくもなり、「**釣り**」

の季節となってきました!!最近友人に誘われ、船での釣りにいくことが多くなりました。先日、「DASH島」でお馴染みの由利島付近で**尺メバル**を狙いに行きました。朝、5時から出船し目的地までは1時間ちょっとでつき、そこからひたすら釣りをしました。仕掛けはサビキで、後は海底に落として合わせるだけの簡単な釣りで、その日の食い合わせによってサビキの種類は、ちょこちょこ変えつつやっていました。20cm未満は大量なんですけど……なかなか尺サイズは上がってきませんでした。今回は厳しいかなと思っていましたが、その時!!今までとは明らかに違う重さと引き!!これはいったかなあ一つと巻き上げながら思っていたのですが、29.5cm…残念(;▽;)あと少しでしたが今回はこれがベストサイズでした。釣ったメバルは自分で捌いて刺身にしてみました。なかなか大きいサイズは釣れませんが、今後も頑張っていきます!!



マリン通信

5月号
1905097

調剤 宇品店

いつも、マリン薬局
をご愛顧いただきあり

がありがとうございます。約一年ぶりの、宇品店薬剤師、中谷です。いよいよ新しい元号となり、心機一転頑張っていこうと思っています。

「令和」という文字と「REIWA」という響きから、私は「シンプル・ビューティ」で、「いいね!」と思いました。皆さまは、どの様な印象を受けられましたか? 「令」という字は部首が付くことで色々な漢字が変わると新聞のコラムに書かれていました。「令和」という時代を良くするのも悪くするのも、私たち次第ということでしょうか。平和な世の中がずっと続いて、みんなが幸せでいられる時代でありますように。

とは言え、私も時の流れには逆らえず、新しい事を理解するのになかなか時間がかかるようになりました。最近では、[なんやらpay]に振り回されています。でも、取り残されてはいけない!と頑張っていたところに、三津田店の店長であるT氏からいただいたという「鹿参仙」のサンプルが目にとまりました。「関節痛、頻尿、耳鳴り、白髪、視力低下、老化現象でお悩みの方に」、

というのは私の事です! 老化に負けず、いきいきした毎日を送るように、心とからだに良い刺激を与えていこうと思います。「鹿参仙」飲んでみようかなー。



調剤 三津田店

こんにちは! 三津田店の山本です! 年号が『平成』から『令和』

になりはじめてのマリン通信。平成生まれな私としてもついつい癖で平成と書いてしまいます。さて、今年の夏こそは体を絞りたいと思い、最近私は友達と「ホットヨガ」に通い始めました。きっかけは友達に誘われたからというよくある理由でした。元々ハンドボールをしていたり体を動かすことが好きだった私は試しに行ってみようか〜と正直、『通ってみよう! ヨガをしてみたい!』とそんな気持ちはなく体験に行ってみました。体験を受けてみてびっくりしました。汗の量がすごく、こんなに私って汗かけるんだと思いました! 室温約35~40度、湿度60%前後と温かい空間のおかげで「血行と代謝の促進」と「冷え性の改善」、血行が良くなると「むくみも改善」、「肩こり」「腰痛」「便秘改善」「美肌効果」などなど女性にとって嬉しい事尽くめという理由もあるのですが1番は**大量に汗をかいて老廃物出し切った!**とすっきりして帰れるという感覚の虜になり通おうと思いました。レッスン中は自分の心とも向き合う時間ができ深呼吸が主なヨガは自律神経の乱れも改善も期待できる聞きました。

最近ではスポーツジムなどたくさん運動を目的とした施設がありますが、女性らしいしなやかなラインを作ってくれるといわれているヨガを選びました。私が通ってるヨガスタジオは20代~70代幅広い年齢の方々いらっしゃるようで、誰でも気軽にという印象をもちました。今日はゆったりとリンパを流すことを目的としたレッスンや、今日は有酸素運動を取り入れたレッスンと、強度やレッスン内容を自分の体調と気持ちに合わせて受けれることがここの強味ではないかと思えます。



ホットヨガに通い始めて2ヶ月しか経ってませんが、効果が目に見えてきました。締まってきた体と足先手先から冷えていた体が冷えにくくなったことを実感できました。これからも通い続け健康的な心身でいたいと思います。



こんにちは、三津田店の瀧口です。平成から令和に変わり、わが家の長男は誕生日が5月1日なので令和で最初に誕生日を迎える人間だと自慢していました。『平成最後の〇〇』や『令和最初の〇〇』というフレーズは聞きすぎて飽きました。



高麗人参と二日酔いについて

暖かい日が続き、時には暑さを感じるこの時期は、キーンと冷えたビールが喉と心の渇きを潤してくれます。飲みすぎは体に悪い！そんな事分かっているけど、ついつい飲みすぎて二日酔いなんてよくある話ですよ。今回は二日酔いについてのお話です。

●二日酔いのメカニズム

アルコールは胃と腸で吸収され、血液に溶け込んで肝臓に運ばれると90%以上が分解・代謝されます。肝臓ではADH（アルコール脱水素酵素）という酵素がアルコールを**アセトアルデヒド**（以後**ALD**と略します）に変換します。ALDは、次にALDH（アセトアルデヒド脱水素酵素）という酵素の作用で無害な酢酸へと変化します。酢酸は分解されて最終的に水と二酸化炭素となり、呼気・汗・尿となって体外へ排出されます。

ALDはアルコールが分解される過程でできる非常に毒性の強い中間代謝物質です。顔が赤くなる・動悸・吐き気・頭痛などの症状は、この毒性作用によるものです。



さらに、処理しきれなかったALDは、脂肪の分解を抑制すると同時に、脂肪酸の合成を高める作用を引き起こします。その結果、脂肪が蓄えられ脂肪肝の原因となり、重症になると肝硬変へと進行していきます。

通常の処理能力を超えて飲酒すると、肝臓で処理しきれないALDは溢れて血液中に流れ出します。血液中のALDは全身を巡り、脳の嘔吐中枢を刺激します。そして再び血流によって肝臓に戻り、肝臓がアルコールをすべて処理するまでこのサイクルが繰り返されます。

ALDはアルコールそのものより数倍強い生体反応を引き起こすため、飲酒の翌日になってもALDが体内に残っている限り、吐き気や頭痛は消えません。これが二日酔いの正体なのです。

紅参の主成分である**サポニン**には、アルコールを変換する酵素と、ALDの代謝を促進する酵素の活性を増加させる効果があります。お酒を飲む時に、紅参と一緒に服用することで、アルコールの分解と解毒作用を促進する働きを高め、二日酔い防止に役立ちます。さらに肝臓の負担が減ることで、全身の健康状態を改善する効果も期待できます。

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。

暦の上では立夏をすぎ春から夏へと季節がかわりつつあります。陽射しが強く、紫外線対策が必要な季節にもなってきました。ゴールデンウィークに日焼けされた方も多いのではないかと思います。また、これからさらに気温も上昇し真夏日になる日もあるでしょう。熱中症など暑さ対策も忘れずに行いましょう。



さて今回のテーマは、

『アミノ酸 (その1)』

です。

人間の身体は頭の前からつま先まで、全てタンパク質でできています。髪の毛も爪も筋肉もタンパク質です。生命をつくる最も大切な栄養素、それがタンパク質です。そしてタンパク質はアミノ酸によってつくられています。アミノ酸のおかげで私たちは成り立っているのです。

食べたタンパク質は、まず歯で噛み砕かれ、胃酸で消化されやすく加工されます。その後、胃や十二指腸で分解されて、小腸で小さなペプチドやアミノ酸のかたちになって吸収されます。吸収されたアミノ酸は、いったん肝臓に集められ、そこから全身に運ばれます。そして遺伝子の情報に基づいて筋肉や心の素（神経伝達物質）、ホルモンなどにつくり変えられ、私たちの生活を支えてくれています。

私たちのからだは主に **20種類**のアミノ酸からできています。この20種類のアミノ酸は、からだの中でつくることのできない必須アミノ酸と、からだの中でつくられる非必須アミノ酸とに大きく分けることができます。必須アミノ酸は、毎日の食事から必ず摂ることが必要とされるアミノ酸です。

◆必須アミノ酸（体内では合成されず、必ず食物から補給しなければならない）

●バリン●イソロイシン●ロイシン●メチオニン●リジン（リシン）●フェニルアラニン●トリプトファン●スレオニン（トレオニン）●ヒスチジン

◆非必須アミノ酸（体内で合成できるが、様々な働きがあるため、摂取したいアミノ酸）

●アルギニン※●グリシン●アラニン●セリン●チロシン●システイン

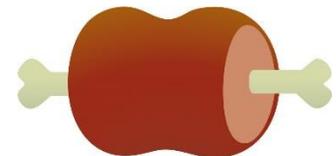
●アスパラギン●グルタミン●プロリン●アスパラギン酸●グルタミン酸

※アルギニンは小児では必須アミノ酸に含まれる

私たちのからだは脂肪を貯えることができますが、アミノ酸は貯金することができません。アミノ酸がつながってできるタンパク質は新しいアミノ酸と毎日毎日入れ替わってからだを維持しています。したがって、毎日質のいいアミノ酸（タンパク質）を摂ることが健康の秘訣になってきます。

9種類の必須アミノ酸のバランスのことをアミノ酸スコアといいます。それぞれのアミノ酸が全て必要量を満たしていれば、アミノ酸スコア100となります。しかし、1つでも必要量を満たしていなければアミノ酸スコアも減少します。

例) 必須アミノ酸の1種類だけが必要量の60%しか満たしていない場合、アミノ酸スコアは60となります。



アミノ酸スコアの方が新しい指標ですが、それよりも前に出たプロテインスコアの方が評価が厳しく実用的という意見もあります。数字が高いほうがタンパク質として質がいい印です。

食品	アミノ酸スコア	プロテインスコア
鶏卵	100	100
牛肉	100	80
大豆	100	56
牛乳	100	74
アジ	100	89

