

マリン通信 8月号 1908100

調剤 広中央店

こんにちは。広中央店の野崎です。この時期に可憐な花を咲かせる



半年ぶり登場の野崎秀人です。今年の大きなイベントと言えば、何と言っても「平成から令和への改元」が挙げられます。昭和から平成への改元時と違って、日本全体がお祝いムード一色だったのが素晴らしかったですね。改元に伴い「平成史」に注目が集まっていますが、「いっそのこと平成以前の歴史も振り返ってみるか!」と思い立ち、この機会に「**日本史**」に関する書籍を幾つか手に取ってみることにしました。

日本の歴史を振り返ってみて驚かされるのが、平安や鎌倉時代といった1000年も前のことならまだしも、たった100年ほど前の記述ですら、著書によっては大きく内容が異なっていることです。学校の教科書では英雄的に書かれていた軍人が、ある著書では「実は無能な指揮官だった」というように書かれていることも珍しくありません。

「立場が違えば物事は違って見えてくる」「人は物事を自分の都合いいように解釈したがる」というような理由も考えられますが、果たしてどうなのでしょうか…。ただ、「どっちが真実なんだ!」「この記述はつじつまが合っていないから説得力に欠けるなあ」などと自分なりに思いを巡らしながら読み進めるのも歴史を学ぶ醍醐味だと思います。

「フェイクニュース」や「メディアリテラシー」というフレーズをよく目にする昨今ですが、歴史を学ぶことでも、「何が正しいのか」「何を信じるのか」を見極める眼力が大切なのだと思い知らされます。自分の身にも置き換えて、私自身も薬剤師として皆さんの眼力に適い、信頼してもらえよう存在を目指して日々取り組んでいきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひ致します。



「**夾竹桃**」。広島では馴染み深い花ですよ。わが家の庭にもピンク色の夾竹桃がありました。駐車スペースに被さるほどの大きさに成長し、台風の後には車の上が落ち葉だらけになっておりました。ちょっと小さくしてやろうと思ひ、剪定を試みましたが、これが丈夫でして。切ったところから五、六本の新しい芽が出てくるんです。やればやるほど脇芽がわんさかしてきます。その戦いについて父に話したところ、「毒があるから決して箸にはしてはいけないよ。」と言われました。「今日は箸がないから庭の木の幹で代用しましよ!」

ってなことはないよー」と大笑いしましたが、実際に事故があると知ってギョッとしました。なんでも青酸カリよりも強いオレアンドリンなどが毒の成分で、体内に入ると心臓発作や下痢、痙攣などを引き起こすそうです。そんなものを素手で引きちぎっていたんですから、本当危ない危ない!

現在は「**シマトネリコ**」っていう木を植えています。この木、とにかくグングン伸びるんです。敷地から出ないように剪定していましたが、今では手が届かなくなりました。説明書には最高で12メートルくらいになるってありました。あんな狭いところで・・・と新たな戦いの予感がしています。

マリン通信

8月号
1908100

調剤 海岸通店

暑い日が続いていま
すが、いかがお過ごし

でしょうか。海岸通店の野崎です。

みなさんは**オリンピックのチケット**は申し込ま
れましたか？ 当選した方はいらっしゃるでしょうか？
実は私・・・**当選しました！！！！**



なかなかサイトにつながらない。全部当選したら何十万円振り込まないといけない、などというニュースが取り上げられていましたね。スポーツ観戦が大好きな私としては、4年に一度の祭典・・・それが自国開催とあっては、開催地が決まった時から絶対に観に行く！！と心に決めていました。私が勝手に組んだプランでは、1週間お休みをもらって毎日観戦しまくるということで競技日程を見ながら毎日午前午後で観戦できるようにと考えました。開会式、閉会式には全く興味がないので、競技ばかりです。1週間分きっちりスケジュールを組むため、空いているところにもほぼ無理矢理、行けそうな競技を入れていき・・・14個のチケットを申し込み、全部当選したら709,736円となっていました。みなさんもお分かりだと思いますが、そんなに全部当選するわけありません。この中の1つだけ。しかも無理矢理入れていった、14希望目のチケットが取れてしまいました。(・Д・) しかも団体戦

の競技なので、日本が観られるかもわからないんですけどね。(笑)でもオリンピックが観られるのなら！！！！行ってきますよ！！街の雰囲気とかも味わいたくないですか？ まだ1年も先の話ですが、私は今からわくわくしています。



熱中症対策にも

『ミネラル』バランスが重要です！

広島産生カキ100%使用

20種以上のミネラル スーパー 製法特許取得済

B&Zプレミアム



カキ100%濃縮エキス粒

(28粒:1週間分) 税抜 **1,700円**

(120粒:1ヶ月分) 税抜 **6,500円**

スーパーB&Zプレミアムは、広島湾の清浄な海域で育成した、生牡蠣を原料に独自に研究開発した湯煎抽出・分離精製技術にもとづいて作られた牡蠣肉エキスです。

【マリン薬局で実績多数！】

- とれない疲れに！
- 目覚めの悪い方に！
- 体の事が心配な方に！
- 栄養バランスを改善したい方に！

こんにちは三津田店の瀧口です。今年の健康診断で初めて胃カメラを経験しました。軽い気持ちで申し込んだのですが、後で周りから『辛いよ、苦しいよ』と聞きビビっていました。実際検査は全然平気で、胃の状態も問題なく健康でした。



紅参と不眠について

厚生労働省が行った調査によると、睡眠に関して悩みを抱えている人は19.6%と、**日本人の約5人に1人**という調査結果が出ました。さらに、年代を60歳以上に絞って調べると、なんと**約3人に1人**へと割合が増えたそうです。

●不眠の原因について

不眠の原因はとても身近なところに潜んでいます。放っておくと、鬱病などの引き金になってしまうので、原因を探り早めの対策が必要となります。

①**身体的要因**：腰痛などの痛みや、体のかゆみ、咳、頻尿などが原因となって起こる不眠。最近よく耳にする『睡眠時無呼吸症候群』もこれに当たります。

②**環境**：旅行先での時差などによる環境の変化や、騒音・明るさなどの影響によるもの。

③**ストレス**：悩みやイライラといった精神的ストレスが原因で起こる不眠。『寝なければ』という焦りで逆に眠れなくケースもあります。

④**心の病気**：鬱病や神経症などの精神疾患による不眠。



⑤**薬の作用**：薬の副作用やカフェイン、ニコチン、アルコールの摂取が原因で起こる不眠。

●不眠の症状について

不眠の症状もさまざま、主に4つのタイプに分けられます。

①**入眠障害**：なかなか寝付けず、布団に入ってから寝付くまで1時間以上かかる。

②**熟眠障害**：睡眠時間は十分なのに、目覚めがスッキリしない。

③**中途覚醒**：夜中に何度も目が覚めてしまい、一度目が覚めるとなかなか寝付けない。

④**早朝覚醒**：起きるべき時間より早く目が覚めてしまい、再び眠ろうとしてもなかなか寝付けない。

●不眠に対する紅参の作用について

紅参に含まれる**サポニン**は、ホルモンバランスを整え、精神や神経を鎮静化します。それによってストレスへの抵抗力が高まり、悩みやイライラで眠れない時も、気持ちを穏やかにしてくれます。さらに自律神経の副交感神経を刺激し、よりよい眠りへと導いてくれます。つまり、**紅参には不眠を根本から改善する効果が期待できる**のです。不眠に悩んでいる方、眠りの質を上げたい方は一度お試し下さい。

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。

「暑い」「暑い」が毎日口癖のように出てしまい、家ではエアコンをつけっぱなしで、寝ています……。体には悪いと思いつつ、朝起きると体がだるい気がします。

夏休みも残りわずかになりましたが、まだまだ暑い日が続くような気配です。

お盆にはお休みをいただき、お墓参りや、実家で親戚と楽しく過ごし、良い休日となりました。



今回のテーマは、

『カルシウム (その1)』

です。

カルシウムは骨や歯の材料……そう思っていないですか？実はそれだけではありません。カルシウムはすべての生命活動の中心的役割を果たしているミネラルなのです。

体内で重要な働きをするカルシウムは、骨にしっかり貯蔵されています。そしてたとえカルシウムを長い間食べなかったとしても、骨を溶かしてまでも濃度を保とうとするシステムが出来上がっています。

カルシウムはからだの中で最も多いミネラルです。大人の場合、約1kgのカルシウムが存在するといわれ、そのうちの**99%が骨や歯に、残りの1%が血液中や細胞に存在**します。

【カルシウムの分布】

- 骨や歯の材料となる
- イライラやストレスなどを静め、神経を安定させる
- 筋肉（平滑筋を含む）の収縮に不可欠
- 体内のイオンバランスを正常に維持する
- 体内の浸透圧を一定に保つ
- 血液凝固促進作用
- 心筋の機能を正常に保つ
- 抗アレルギー作用

カルシウムで最も重要なことは、細胞内：細胞外=1：10000 という割合で存在しているということです。この割合がきちんと保たれることによって、ホルモンや神経伝達物質などがきちんと分泌されたり、筋肉が鋭敏に動いたりという反応がスムーズにできています。カルシウムはいろんな反応の引き金の役割を果たしているのです。

食品から摂ったカルシウムはまず胃酸などによって溶かされ、主に小腸で吸収されます。

☆カルシウム吸収に不可欠な因子

活性型ビタミンD3、マグネシウム、胃酸

☆カルシウム吸収を促進する因子

CPP（カゼインホスホペプチド）、乳糖

☆カルシウム吸収を阻害する因子

リン酸、シュウ酸、フィチン酸、多量 of 食物繊維



こうして吸収されたカルシウムは、いざというときに備えて骨に蓄えられていきます。次のような働きを維持するために、からだは何重もの工夫を凝らして、体内のカルシウムを維持しています

★骨カルシウム

●人の骨格を形成し、運動の支柱となる

●血清カルシウム濃度を維持するための貯蔵庫としての役割

★血清カルシウム（血液に含まれているカルシウム）

●神経や筋肉の興奮性の調節

●血液凝固因子の活性化

●骨石灰化の促進

★細胞内カルシウム

●分泌の合図（ホルモン、神経伝達物質、サイトカイン、消化酵素など）

●筋肉の収縮

●酵素活性の調節（酵素を活性化・不活性化させる）

●細胞増殖、細胞の分化、細胞形態の維持

※細胞内カルシウムはからだの中で重要な情報を伝える役目をするセカンドメッセンジャーとしてのはたらきもあります。

☆カルシウムの主な働き（◇骨、歯などを形成◇血液凝固◇筋肉収縮◇神経の興奮の抑制◇細胞の機能調節◇血圧上昇の防止）

◎カルシウムが不足すると次のような症状や病気が起こる可能性があります。

▽小児のくる病

▽骨粗鬆症

▽心疾患

▽高血圧症

▽動脈硬化

▽糖尿病

▽認知障害

▽免疫異常

▽妊娠高血圧症候群

▽肥満

▽腫瘍

▽軟骨の変性と変形性関節症