マリン薬局(株)　呉市広古新開1−5−8

マリン通信

1月号
2001105

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。薬剤師の野崎秀人です。寒さが大の苦手で、今の時期は春の到来を待ち遠しく思いながら日々過ごしているのですが、こんな私でも寒さをありがたく感じることがあります。それはズバリ、**走っている時**です。私の感覚では気温８度～15度が最も気持ちよく走ることができ、好記録も期待できます。この時期は私のような長距離ランナーにとってはベストシーズンなのです。高校駅伝、箱根駅伝、東京マラソンといったテレビでも放映されるような大会も、この好条件を満たしてくれる１２月～２月に集中して開催されますし、私のようなアマチュアランナーが参加できる、いわゆる**「市民マラソン」**と言われる大会も、秋から冬にかけて日本各地で多く開催されています。各地の観光名所を自分の足で回ることができるのも市民マラソンの醍醐味です。東京マラソンで銀座の交差点や浅草の雷門を目前にしたり、北海道で延々と続く自然の景色を眺めながら走り抜けた時は、何とも言えない感動を覚えました。直近では昨年１２月に**那覇マラソン**に参加してきました。最高気温が２７度（さすが南国・沖縄！）という、マラソンにとってはかなりの悪条件となってしまいましたが、沖縄ならではの景色を楽しみながら、なんとか完走することができました。現在も２月に開催される**愛媛マラソン**でのベスト記録更新を目指して練習に励んでいます。日々の練習や節制を辛いと感じることもありますが、健康管理に役立ちますし、４２．１９５ｋｍを走り終えた後の充実感は何事にも代えがたいものがあります。

阿賀店

皆さん、新年明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願い致します。阿賀店の玉木です。私の所属する部署でも、世の中の流れに伴って、今年は年始３日間を休むことになりました。入社以来当然のように働いてきたので、本当に久しぶりです。あまり意識しなかったおせち料理に舌鼓をうち、ゆっくり贅沢な時間を過ごすことができました。そして、**宮島初詣**にも行くことができました。宮島口の桟橋付近や大鳥居は改修中でしたので残念な部分はありましたが、こちらは完成が楽しみです。島に渡ると、大勢の参拝客で賑わっており、年々外国人が増えているようにも感じました。おみくじでは初めての「吉凶未分」なるものがでて、先の行い次第でどちらにもなるとのことでした。お店もどんどん新しい形に変わってきており、行くたびにいろんな発見があります。いつものように牡蠣を堪能し、焼きたてのもみじ饅頭とともにめいっぱい楽しんできました。

【生カキと焼カキ】

マリン通信　1月号 2001105　阿賀店調剤

今年もまた新しい１年が始まりました。いつもマリン薬局をご愛顧いただきありがとうございます。本年もよろしくお願いいたします。阿賀店薬剤師の田邊です。

２０２０年一発目のマリン通信、何を書いたらよいものかと悩んだあげく、ここはやはり縁起をかつごうと思い、**「因幡伯耆國開運八社めぐり（いなばほうきのくにはっしゃめぐり）」**についてご紹介させていただく事にしました。因幡伯耆國開運八社とは、

福富（ふくどみ）	神社（鳥取県倉吉市福富 326）幸運と富貴を招く
福積（ふくづみ）	神社（鳥取県倉吉市福積 719）福が積み重なる
豊栄（とよさか）	神社（鳥取県東伯郡琴浦町勝田 245）豊かさと繁栄を招く
富益（とみます）	神社（鳥取県米子市富益町 936）富貴が増す
金持（かもち）	神社（鳥取県日野郡日野町金持 74）金運上昇
福成（ふくなり）	神社（鳥取県日野郡日南町神戸上 2317）福に成る　成功祈願
福榮（ふくさかえ）	神社（鳥取県日野郡日南町神福 1247）幸運を呼び込み　繁栄を招く
榮榮福（ささふく）	神社（鳥取県日野郡日南町宮内 1101）楽しい生活と幸運を招く

の八神社の事ですが、こうした縁起のよい名前の八神社に、その年の干支にちなんだ神社を加え計九社を「伯耆因幡國八社めぐり」と言います。

ちなみに今年の子年所縁神社は**粟嶋（あわしま）神社**（鳥取県米子市彦名町）のようです。鳥取県の旧因幡國（鳥取県の中西部地方）は古来から良質の砂鉄が採れたことから「たたら文化」が隆盛した歴史があります。良質な鉄が産出する地域は「金持」に由来するといわれ、日野市にある**「金持（かもち）神社」**は周辺には何もないのどかな場所にあり、この名前は全国でも一つしかないとの事、メディアでも紹介され全国から年間２０万人の参拝者も訪れる金運のパワースポットです。私は昨年、2019 年の干支「亥」所縁の神社「赤猪岩神社」からスタートし９神社を１泊２日でまわりました。全行程６００ｋｍとかなりの長距離ドライブでした。１つ神社をお参りするたびに購入した手ぬぐいにスタンプを押していく。ポケモンゲットのようです。神社は大小様々で、本当にこんなところに神社があるの？と忘れ去られたような場所に祭られている神社もありました。

まわってみようという動機はごく単純で開運祈願でしたが、神社をお参りしていくごとに、そういえば最近、手を合わせる事が少なくなったなあと感じました。ありがとうの気持ちも、LINE のスタンプで済ませてしまったりしています。あらためて今回手を合わせる機会を設けてみると、日頃の騒々しさから癒されていく….そんな時間になっていました。神様も仏様も、魔法を授けてくれるわけではありません。お願い事をしたとしても、叶えるタイミングやその願いを叶える必要性があるか判断もなさっているかもしれません。たとえ願いが叶わなくても、こんな時間を与えてくださった事に感謝なのです。皆様のところにも福が舞い降りてくる事をお祈りしております。今年もマリン薬局をよろしくお願いいたします。

皆さん、こんにちは。お待たせいたしました。令和２年、最初の「シリーズ牡蠣」をお届け致します。食品スーパーにも今が旬の牡蠣が広い面積で展開されていますね。酢ガキ、焼きガキ、アヒージョ、オイル漬け、ホイル焼き、カキフライ、土手鍋、グラタン、炊き込みごはんなどメニューを考えると楽しみはもっと増えますね。完全栄養食品とも呼ばれるカキ、ぜひこの時期に美味しくいただき、しっかり体調管理に生かしましょう。

マリン薬局 第３９回
シリーズ
『牡蠣』

古典養生書にみる牡蠣の効果

性温。味甘。
毒なし。脾胃の鬱熱を去り、汗をとどめ、渇を治し、酒毒を消し、婦人の気血を収め、久しく食すれば人の顔色を美麗とす。（日用食かがみ）

煮て食すれば虚損を補い、中をととのえ、丹の毒を消す。婦人の気血を増し、煮て食すれば、肌えを細やかにし、顔色を美しくす。酒後の熱渇を治す。生姜酢にて用。胸の内の煩悶を治す。中焦虚冷の人には似て用。帯下または精の漏るを治す。（日用食性）

牡蠣（ＯＹＳＴＥＲ）は現代栄養学的に見ても申し分ない栄養食品ですが、古典養生書の効能を見る限り、積極的に健康を回復するための治療食としても幅広く役立つことがわかります。「性温」とあるのは、牡蠣にからだの血行をよくし、温める性質のあることを意味しています。「味甘」というのは、中国の五行説からくるところの位置づけで、脾胃の動きを活発にし、血液や活力、気力を増す食物であることがわかります。同時に肝臓・腎臓をはじめとした五臓六腑の機能を補強するためにかかせない食物ということがいえます。こうした「性味」から牡蠣は特に、虚弱体質者、病中病後などで体力の低下した状態の人、からだの冷えやすい人、貧血、低血圧タイプの人、高齢者などへのお奨め品であることがわかります。「人の顔色を美麗とす」といった表現からは、牡蠣が単に美容食として役立つばかりでなく、若さを維持し、老化を防止する食物としても役立つことを教えてくれています。「気血を収め」「気血を増し」という効能の部分では、特に「婦人の」と記されていますが、これは女性の方が男性と比べて、血液や栄養を失いやすいためと考えられます。牡蠣は抗貧血食としても知られていますが、元気のよいきれいな血液をつくり、気力、活力（やる気）を高めるために役立つ食物といえます。「帯下」というのは、こしけ、おりもののことを意味します。特に低血圧、貧血、冷え症タイプの女性の多く見られる症状ですが、こうした女性のからだのトラブルの改善にも牡蠣が役立つわけです。「精の漏る」とは精力減退のことです。牡蠣はＳＥＸミネラルと呼ばれ亜鉛を豊富に含む食物で、ヨーロッパやアメリカでは、強精強壮食品の代表格にあげられています。「酒毒を消し」というのは読んで字のごとく、二日酔い、悪酔いの防止に牡蠣が効果を発揮することを述べています。こうした牡蠣の効用のほか、最近のかき肉エキスの研究からは、「糖尿病」や「うつ病」「肝臓病」「腰痛」「静脈瘤」など、いろいろなからだのトラブルに牡蠣が役立つことがわかってきています。栄養の宝庫「牡蠣」をしっかり食べましょう。

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。
新年あけましておめでとうございます。旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。
さて、お正月休みはいかがお過ごしになられましたか？マリン薬局は正月三が日全店休みを頂き、４日より営業（調剤のぞく）いたしました。お陰様で年末からゆっくりと実家で過ごすことが出来ました。

さて、今月のテーマは、

「漢方医学（その3）」

です。

「氣血水」のバランスを乱す原因は３つあります。季節の変化や環境など外的な要因「外因（がいいん）」、感情やストレスなどの体の内側から引き起こされる「内因（ないいん）」、偏食や運動不足などの不摂生な生活習慣が原因となる「不内外因（ふないがいいん）」に分類されます。漢方医学では、これらの要因が複雑に組み合わさって、病気の原因をつくっていると考えます。

◆外因（がいいん）☆季節や生活の環境による要因☆

漢方医学では、気候の変化による要因を「風」「寒」「暑」「湿」「燥」「火」の「六淫（ろくいん）」で考えます。風（空気の対流）、寒さ、熱、湿度、乾燥、暑さが病気をもたらし、季節によって起こりやすい病気が異なります。このほか、自然や生活環境、大気汚染なども外因にあたり、「氣血水」に変調を及ぼします。外因は、個人的にコントロールすることは困難で、改善するには環境保全などの社会的な取り組みが必要です。

◉住環境･･･ 住環境の変化も外因のひとつです。気密性の高い鉄筋やコンクリートの住宅では、湿気がたまりやすく、リウマチや神経痛などが引き起こされやすいです。冷房によって、夏でも冷え性に悩む人も増えています。

◉六淫　･･･ 気候の変化による６つの要因を指します。風（風邪）、寒（寒さ）、暑（暑さ）、湿（湿気・梅雨）、燥（乾燥）、火（高熱）と、それぞれ要因によって引き起こされる症状が異なります。

◉地球環境･･･大気汚染のよる喘息、ヒートアイランド現象による重度の熱中症など環境破壊による影響も問題です。アレルギー症状を引き起こす花粉や黄砂、海の生物の金属汚染、環境ホルモンなどの内分泌かく乱物質も外因になります。

◉地域環境･･･海や湖など水辺の地域ではリウマチや関節痛、山岳地域では高血圧などが起こりやすいです。また、都市部では、田舎に比べて圧倒的に排気ガスが多く、大気汚染などによって喘息で悩まされたりします。

◆内因（ないいん）☆過剰な感情が体を傷つける☆

過度の喜怒哀楽といった感情の変化は、人生にハリを与えてくれます。しかし、激しい感情の変化や、長期間ある感情に支配された場合は、大きなストレスとなり、氣の変調を起こす原因のひとつになります。これを「内因」といい、喜・怒・思・憂・悲・恐・驚の７つの感情を「**七情**（しちじょう）」といいます。過度な七情は体の内側から刺激するため、臓腑を直接傷つけて病気を引き起こします。内因は個人的なものですが、性格や気質を変える事は難しく、これもコントロールしにくいのです。

◉悩み過ぎは脾を傷つける（思→脾）
◉怒りは肝を傷つける（怒→肝）
◉過度の喜びは心を傷つける（喜→心）
◉憂鬱（ゆううつ）と大きな悲しみは肺を傷つける（憂・悲→肺）
◉恐怖や驚きは腎を傷つける（恐・驚→腎）

◆不内外因（ふないがいいん）☆自分次第で病気を未然に防げる☆

外因と内因に分けられない病気の原因を「不内外因」といいます。不内外因には、切り傷や骨折などのケガ、食中毒や薬物中毒、事故、生活習慣の不摂生など、自分で予防することができる原因もあります。外因や内因に比べ、不内外因は自分である程度コントロールできます。特に、食生活に気をつけましょう。食べ過ぎや好きなものに偏った食事、飲酒、不規則な食事時間は、「氣血水」に変調をもたらし、心身に大きな負担をかけて生命力を衰退させることに繋がります。

◉不規則な生活（過労、睡眠不足、運動不足、激しい運動など）
◉不摂生な食生活（暴飲暴食、過多の飲酒、無理な食事、偏食など）
◉体に負担をかける出産（多産、無産、高齢出産、若年出産など）
◉性生活（過度・過少のセックス、性病など）
◉外傷（事故によるケガややけど、虫刺されなど）
◉その他（中毒、過度な薬剤、体質にあわないサプリメントなど）

つづく➡