

# マリン通信

2月号  
2002106

## 広中央店 調剤

皆さま、こんにちは。  
初めまして、広中央店の



前坂です。早咲きの梅一輪にも心のはずむ今日この頃、つつがなくお過ごしでいらっしゃいますでしょうか。今回はこの場をお借りして少し**自己紹介**をさせていただきます。私は、去年マリン薬局に入社致しました。小さな娘がおり、仕事を終えて帰宅すると出来るだけ子供と一緒に時間を作っております。夕食時に今日あった出来事を聞き、寝る前の絵本の読み聞かせの時間を大切にしております。最近ではYouTube等で簡単に見れますが、私は娘が選んで持ってきた本を娘のペースで読んであげたいです。すると「すごいねー」「ちがうよねー」「みて。ここ！！」と言いながら一緒に楽しめます。まずは何にでも興味をもってもらいたいです。

さて、興味といいますと私はマリン薬局に入り**プロテイン**に出会いました。今まで、子供優先で自分のことは後回しでしたが、自分も大切に健康でないと家族の為にならないことに気付きました。その第一歩としてファインラボのホエイプロテインピュアアイソレートを飲み始めました。ココア味とプレーン味をミックスして飲んでおりますが本当に美味しく飲みやすいです。密閉ボトルをプロテイン用に購入し…私は間違いなく形から入るタイプです。続けるコツは「毎日誰かと一緒に飲む！！」私の場合、主人が付き合ってくれておりましたが、最近ではどちらがプロテインを必要としているのか分からない程、共に夢中です。そんな仲よし家族です☆



お店でも元気に頑張っております！！どうぞよろしくお願い致します。春寒の身にしてみる折から、どうぞおからだをおいといください。

## 調剤 広店

マリン通信を読んでくださっている皆様、明けましておめでとうございます。今年も宜しく願い致します。皆様は初詣へ行った時、**おみくじ**は引きますか？ 私は毎年引いていますが、今まで『大吉』を引いたことが2回しかありません。今年もお馴染みの『吉』だろうな—と思って開封すると予想通りの結果で、「やっぱりねえ」と笑ってしまいました。ちなみに、おみくじの結果の良い順序としては大吉・吉・中吉・



小吉・末吉・凶なんだそうです(神社本庁を参考にしました)。ただ神社によっては吉と中吉が入れ替わったり、大々吉や半吉・小凶・半凶なんかもあったりして、調べれば調べる程こんがらがって、よく分からなくなっていました。書いてある内容もちよっと難しい文章で綴られている所が多くて、何度読んでもピンときません。今回私が引いたおみくじの内容をまとめると、総合運……まあまあ良い・待ち人……今は待て・失せ物……意外なところから見つかる・商売……まあまあ良い・学問……結果は実らないが努力はせよ・転居……やめた方が良い、といったことが書いてありました。ざっくりとした解釈ですが、大体こんな感じで良いのだと思います。あれ、『吉』ってもうちょっと良いことが書いてありそうなイメージなんですけどね。学問なんて、結果は出ないなんてはっきり書いてあるし…厳しい(笑)。良い結果は喜びつつ、悪い結果は今年の自分へのアドバイスだと思って、前向きな気持ちで頑張っていきたいと思います。

# マリン通信

2月号  
2002106

広中央店

こんにちは！広中央店の胡濱です。もう少し寒い日が続きますが、体調を崩さないようお気をつけくださいね。

さて、先日**島根～鳥取**の旅に行ってきました。一番の目的は、**玉造温泉**！浴衣を着てお部屋食がしたいなと思い、計画を練りました。1日目は、**境港**に行き、**水木しげるロード**を散策しました。至る所に妖怪の像があり、可愛らしいものから、夜見たら怖いだろーなというものまで沢山ありました。記念館は人が多そうだったので断念して、「**ゲゲゲの妖怪樂園**」というお店に



行きました。鬼太郎の家を再現したものや、一反木綿の遊具、がしゃどくろの人形など、記念撮影できる場所があり、とてもわくわくしました。お店に入ると、すぐに大きなガラポンがありました。せっかく来たんだからやってみよう！となり、ガラガラガラ…と回しました。一緒に行った子は、目玉のおやじの風船。私は、なんと！**特賞！！**特大のぬりかべぬいぐるみが当たりました（笑）大きくカランカランと鐘を鳴らされ、嬉しいやら恥ずかしいやら…。「特賞」と貼ってあったので「あの人、特賞当たったんだって！おめでとう！」とちらほら声を掛けられながら、それを抱えながら駐車場まで歩くのは少し恥ずかしかったです。

それからお目当ての玉造温泉へ！！温泉街をぶらっとした後すぐ温泉に入り、まったりと過ごしました。その後、待ちに待ったお部屋食！どれも美味しくてお腹いっぱい食べました。とろみのついたふぐの出汁にご飯を入れて食べる「**うず煮**」が特に美味しかったです。

次の日は、**出雲大社**と、**稲佐の浜**に行きました。出雲大社は随分行ってなかったので、



周りの道やお店が綺麗になっていたことに驚きました。大しめ縄の迫力はやっぱり圧巻でした。その後、八百万の神々が出雲に集まる際、はじめに足を踏み入れると言われている稲佐の浜へ。岩の上に鳥居があり、不思議な場所でした。そこにも沢山の観光客で賑わっていました。帰りに出雲そばを食べ、広島へ帰りました。色々散策して周り、美味しいものを食べ、とっても素敵な旅となりました。ぬりかべのぬいぐるみは大切にしていこうと思います（笑）

こんにちは、三津田店の瀧口です。今年は暖冬で冬の寒さをあまり感じない日が多く、寒がりの私としては好都合です。ただ、この気温差で体調を崩しやすくなっているの、日々の体調管理はいつも以上に気を付けなければいけませんね。



## スピルリナについて

今回はスピルリナについてお話をさせていただきます。

### ●スピルリナとは？

スピルリナは約30億年前に誕生し、高温・強アルカリという環境で育つ生命力の強い『藻』です。顕微鏡でのぞいてみると、クルクルとしたらせん形をしています。その形からラテン語の『ねじれたもの』とか『らせん』を意味する Spira（英語では Spiral）が語源になっています。

スピルリナが藻類（そうるい）として発見される以前から自生していた湖（アフリカやメキシコの塩湖）の周辺に住む原住民はスピルリナを食糧としてパンやスープにして食べており、古くから今日に至るまで数千年間スピルリナを食糧として利用する習慣が受け継がれ、日常食になっていったという記録があります。

現在スピルリナは健康食品として、日本をはじめ米国、欧州、オセアニア、アジア各国の人々の健康管理に役立っています。ビタミン・ミネラル・アミノ酸・食物繊維・ $\gamma$ -リノレン酸・葉緑素・さらに通常のサプリメントにない核酸・酵素・フィコシアニンなど、健康の維持・増進にはたらく成分が含まれています。

### ●理想的なバランス食！スピルリナ

人の体は糖質や脂質からエネルギーを取り込みますが、それを有効に代謝させるのがビタミンです。効果的にビタミンを働かせるためにはミネラルが必要で、ミネラルを体に取り込ませるためにはアミノ酸、つまりタンパク質が必要です。すなわち、これらの栄養素がお互いに助け合って、食べた物を血や肉、そしてエネルギーに変えていくのです。

スピルリナには50種類以上の健康・栄養成分がマルチに含有されています。全て書ききれないので、代表的な成分を記載したいと思います。

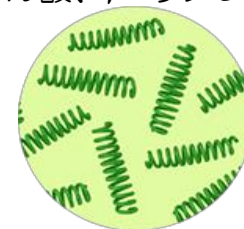
**アミノ酸**…イソロイシン、ロイシン、リジン、バリン、アルギニン、アスパラギン酸、グリシンなど

**ビタミン**… $\beta$ カロテン、ビタミンB1、B2、B6、B12、E、K、ナイアシン、ビオチン、葉酸など

**ミネラル**…鉄、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、リン、銅、亜鉛、マンガンなど

**その他**…食物繊維、多糖、リノール酸、 $\gamma$ -リノレン酸、イノシトール、ゼアキサンチン、フィコシアニン、核酸など

このようにスピルリナはオールラウンドなサプリメントなのです。



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。

今年も早いもので2月になり、花粉症の季節となりました。目のかゆみ、鼻のムズムズなど花粉症の方は憂鬱な時期ですね（私自身は花粉症でないのでその辛さは分かりませんが・・・）。今年の飛散量は「例年比少なめ」と予測されています。とは言え毎年花粉症の方は症状があると思います。いろいろ薬の種類もあり、目薬に点鼻薬、アレルギー薬や漢方薬など、それぞれのシーンによって使い分けましょう。また、対策グッズなども上手く取り入れましょう。相談はお任せ下さい。



# 「漢方医学(その4)」

漢方医学では体力や病気に対する反応、経過、病気の起こり方を見定め、治療方針を決めます。これを「証を立てる」といい、漢方医学の診断基本となります。

証には、**陰陽（いんよう）・虚実（きょじつ）・寒熱（かんねつ）・表裏（ひょうり）・気血水（きけつすい）**などの「ものさし」があり、これを組み合わせて体の状態と症状を総合的に捉えます。方剤を処方する際の、証の見定めは非常に重要です。例えば、全身がだるく発熱している原因がどんなウイルスや細菌かというよりも、「全身がだるく発熱している」という症状自体に注目し、この証に当てはまる治療を選択します。証とは体のバランスのゆがみを表現するひとつの手段であり、正しく証を判断することが、早期治癒に繋がります。

証は自覚症状や外見、体格、生活習慣、飲食の好み、性別、年齢、性格などさまざまな情報を診察（四診）で探り、立てます。特に急性病の場合、症状が刻一刻と変化するので、同じ病気、同じ人でも次に診察した時にはまったく違う証になることもあります。慢性病の場合でも年齢や季節によって証は変化します。

## 【漢方医学の診断から治療までの流れ】

漢方医学ではまず四診と呼ばれる診察が行われます。目・鼻・口・耳・手の五感を使ってその人の証を立てるための情報を集めます。証は四診により多方面から診察を行って立てられ、その証により、その人だけの治療方法を導き出します。そしてその証を立てたら、漢方薬などの治療に入ります。つまり証とは治療のための指示のことです。

### 四診

- 望診（顔や体、舌など、目で分かる症状を診る診察）
- 問診（症状などを詳しく質問する診察、問診票を書く場合もある）
- 聞診（耳と華で見極める診察、声や咳の音、口臭チェック）
- 切診（腹や腹部など、患者に直接触れて診断する診察）

### 証

- 虚実（主に体力や体質、新陳代謝、抵抗力）
- 陰陽（主に慢性病の状態や自律神経の偏りなど）
- 氣血水（全身を巡る氣血水のバランス）
- 五臓六腑（五臓六腑どこの部分に異常があるのか）
- 寒熱（主に慢性的な症状の温度感覚）
- 表裏（症状が現れている部位）
- 三陰三陽（急性病の進捗具合）



### 治療

- 漢方薬（いくつかの生薬を配合した薬）
- 鍼灸（鍼や灸でツボを刺激して体内の巡りを調整）
- 養生（毎日の生活や食事で体質を改善）

➡つづく