

マリン通信

5月号
2005109

三津田店

みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。不自由な毎日が



続きますが、少しずつですが緩和しています。今はこんな状況なので、みんなで協力して乗り越えていきましょう。平穏な日々が戻れば、どこか旅行にでも行きたいと考えています。私の旅行といえれば必ずその土地の**お城**を訪ねるということで、これから行ってみたいお城のベスト3を書かせていただきます。

第3位 弘前城（青森県）

毎年春になると弘前城と桜の映像を目にします。江戸時代に建造された天守や櫓が現存しており、国の重要文化財に指定されています。やはり行くなら桜の時期にと思いますが、実は秋の弘前城も美しく、夜には紅葉した木々がライトアップされ、まるで秋に満開の桜が咲いているように見えるそうです。

第2位 松本城（長野県）

内堀に浮かぶ黒漆の城郭が美しく、背景には北アルプスの山々がそびえるという他の城では見られない絶景と言われています。天守は全国に5城しかない国宝に指定されており（他は姫路城、松江城、犬山城、彦根城）、美しいお城ランキングには必ず上位に入っています。

第1位 熊本城（熊本県）

藤堂高虎とならび築城の名手と呼ばれた加藤清正が築いた城で、美しく垂直に立ち上がり湾曲する石垣は敵の侵入を防ぐ『武者返し』と呼ばれています。熊本地震の被害で現在も復旧作業は続いています。修復が完了すれば必ず訪れたいと思います。

以上ベスト3でした。最近では御朱印帳のお城版で、御城印（ごじょういん）という物があり、まだ1枚しか持っていませんが、これから更に増やしていきます。



広中央店

マリン通信を楽しみにしている皆様、こんにちは！広中央店の



戸田です。世間は暗い話題で持ちきりですが、今は頑張り時だと思っておりますので、手洗い、うがいにしっかりとした食事、睡眠と免疫力を落とさないようにし頑張

って乗り切りましょう！！マリン薬局はいつまでも営業予定となっておりますので、体調がおかしいときは立ち寄ってください(^)/ 広島県も緊急事態宣言がでており、家にいる機会も多くなりましたが、僕はもともと釣り以外で外に出ることはないので、問題ないです（笑）。中には家にいることがストレスになる方もいますので、適度にストレス発散しましょう！！様々なストレスの発散の仕方はあると思いますが、皆様はどうされていますか??僕は食

べることが好きなのでそれでストレス発散しています。食事も気をつけないと糖分が多かったりタンパク質が不足してたりとなってしまいます。だからこそ、たまにご褒美という形で好きなものを食べます（笑）。**「料理」**はもともと好きなので自分で作って食べます。先日も親が**山菜(タラの芽やタケノコ等)**を持ってきてくれたので、それを天ぷらにして食べました。なかなか揚げること自体がめんどくさかったりしますが、何事も挑戦という事で。まだまだ、味には自信ないですが、美味しくできたかなと思います。いまだ料理は修行中ですが、最近はネット等で、調理方法も簡単にわかるようになってきました。ただ、それに頼らないようにテキパキとできるように、頑張っていきたいと思

います。目指すは冷蔵庫の余り物で、美味しい物が作れるようになりたいです(*^▽^*)



マリン通信

5月号
2005109

阿賀店 調剤

マリン通信5月号担当させていただきます

す、阿賀店の梅村です。今世間では中国からの**コロナウイルス**の影響で毎日ニュースを見ないことが無いほど話題になっています。コロナウイルスの感染拡大で不要な外出を控えるように呼び掛けを受け、多くの施設が休業や営業時間の短縮をするという状況になっています。私の身近なところでも、式典・イベントの中止や、休校など色々な話を聞きました。広島県では、東京・大阪に比べまだ感染者は少ないほうですが、感染を予防するために、手洗い・マスクの着用・人混みを避ける・外出を控えるなどしていきたいと思います。ですが、マスクやアルコールの不足が続きなかなか手に入らない状況になっています。また、先日母の買い物について行くと食料品や日用品を**買いだめ**している方がいらっしゃいました。感染しないよう無駄な外出を控えるためにたくさん買い物をしているのではないかと思います。今の時期（4月）は**桜**が咲き、花見のシーズンですが、花見を禁止している施設や決まった時間しか花見が出来ないよう注意書きされているところもあるようです。花見はしませんでしたでしたが感染が拡大する前に県内の桜を見に行きました。



見をしている方もいらっしゃいましたがコロナウイルスが広まってきているせいか人は少ないように思えました。毎日コロナウイルスについての話を聞かない日が無いですが、少しでも早く感染者や亡くなる方が減少し、コロナウイルスが日本に来る前の状況に戻ってほしいと思っています。

調剤 宇品店

いつもマリン薬局をご利用いただきありがとうございます。宇品店の薬剤師、中谷です。



今年に入ってから、新型コロナウイルスの影響で日本だけではなく世界中が大変な事態となっています。毎日、ニュースを見る度に気分も沈んでしまいますよね。フラワーフェスティバルの中止、プロ野球の開幕、オリンピック開催の延期、など多くの行事にも影響が出してきました。「あたりまえ」だった日常があれよあれよという間に崩れていき、不安がつのる毎日です。今は世界中の人々が協力してウイルスに打ち勝つしかありません。自分の大切な人を守るために私たちができることは**「我慢」**なのではないでしょうか。こんな時こそ周りの人々と声をかけあって、励ましあって乗り越えて行きましょうね。この度は、患者様やお客様から手作りマスクのアイデアをたくさんいただきました。マリン薬局のスタッフも、正しい情報・役立つ情報の提供を通して皆さまのお力になれるよう頑張っていきます。当たり前前の事が当たり前前にはできないもどかしい気持ちでいっぱいですが、来年のマリン通信には楽しい話題をたくさんたくさん載せられる状況になっている事を願っています。東京オリンピックまでには**「あたりまえ」**の日々が戻ってきていると信じて！！そして、この4月から毎週木曜日夜10時から石原さとみちゃん主演で**「アンソング・シンデレラ」**というドラマが始まりました。**病院薬剤師**のお話ですが、薬剤師の仕事を知ってもらえる良い機会だと思っています。お時間がある方はぜひご覧になってみて下さいね。いつもご近所の方がバルーンアートで気分を和ませて下さっています。今月はスヌーピー！！お願いスヌーピー、みんなを守ってね！！



こんにちは、三津田店の瀧口です。新型コロナの影響で、ここ2ヶ月は大好きなラーメン屋巡りもできていません。最近では醤油豚骨ベースで太麺が特徴の家系ラーメンにはまっています。状況が落ち着いて早く食べに行ければと思います。



フレイルについて

皆さんも病院や薬局などで『フレイル』に関するポスターを目にしたことがあると思います。フレイルって聞いたことはあるけど、要は高齢者ってことでしょ？と言われる方もいます。今回はこのフレイルについてお話しさせていただきます。

●フレイルとは？

フレイルとは、虚弱状態という意味を持ち『**年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づく**』ことです。2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目を集めています。特に80歳以上の方が要介護になる原因は、病気になるよりもこのフレイルが原因であることが多いと言われています。

●フレイルは多面的

身体的なフレイル（筋力低下が起因）

精神心理的なフレイル（認知機能の低下やうつが起因）

社会的なフレイル（独居や閉じこもりが起因）

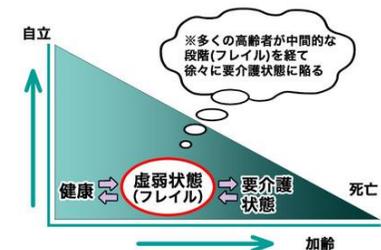
以上のようにフレイルは高齢者が陥りやすい心身の虚弱が多面的に関係しています。

●低栄養素

高齢者が、低栄養素に陥るとフレイルの段階が加速し、要介護状態へ近づきます。では低栄養素とは何かというと、エネルギーとタンパク質が欠乏し、**健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態**のことをいいます。高齢者になると、食べ物をうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりして栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるので注意が必要です。一般的には75歳以上の後期高齢者は低栄養素に陥りやすいというデータがあります。高齢者が低栄養素に陥ると他の要因も含め、フレイルの段階が加速し、要介護状態へと向かうきっかけになると考えられています。

●低栄養素を予防するには？

タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取することが効果的です。タンパク質はお米や肉・卵でしっかり摂取し、食べられない方は**プロテイン**で摂取。ビタミン・ミネラルは手軽に**スピルリナ**で摂取できます。**健康の基本は食事にある**ということです。



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。まだまだ新型コロナウイルスの影響もあり、いろんな商品が手に届きにくく、迷惑をおかけしています。日本に限らず世界各地で同じような事が起こり、生活も制限され、これから先もいつまで続くのかわからない、ワクチンや特効薬もない、予防もきりがいいなど、不安な毎日ですね……。それでもウイルスに負けない身体作りは積み重ねです。免疫を高めておくことで自分自身を守ってくれます。こういう時こそ毎日の食事が大切で、タンパク質を中心に脂質、糖質を考えて摂取することをお勧めします。元気で過ごせるよう一緒に考えましょう！サポートいたします。



さて、今月のテーマは「**漢方医学その7**」です。

～「氣」「血」「津液（水）」「精」の働きを知ろう！～

【氣の病症】

氣の推動・温煦・防禦・氣化・固攝などの作用の異常を呈する病態。

●氣虚（ききょ）

氣の作用の不足による症候で、臓腑の機能低下・抵抗力の減退（免疫力低下）などがあらわれる。先天性虚弱症・老化・栄養不足・疲労・性生活の不摂生・慢性疾患などの多くの原因によって発生する。

【主症状】元気がない・氣力がない・疲れやすい・無力感・声に力がない・口数が少ない・動きが鈍い・息切れ・汗かき・風邪を引きやすい・食欲不振など全身的な虚弱の症候である。

★肺氣虚（はいききょ）

→呼吸が浅い・息切れ・汗をかきやすい・咳嗽（がいそう）などの呼吸器系疾患

★心氣虚（しんききょ）

→動悸・胸苦しい・息切れ・不安感・脈の結代（脈が不規則）などの循環・神経系疾患

★脾胃氣虚（ひいききょ）

→食欲不振・味がない・消化不良などの消化器系疾患

★腎氣虚（じんききょ）

→頭のふらつき・耳鳴り・腰や膝の無力感・尿疾患・性機能疾患などの泌尿生殖器・神経系疾患

氣の生成に関しては、脾胃の関与するところが最も大きいので、氣虚の中心になるのは脾胃氣虚である。また、脾胃氣虚の症候とともに、平滑筋・横紋筋の緊張低下に伴う内臓下垂・脱肛・子宮脱などの症候を、とくに「中氣下陷（ちゅうきげかん）」と呼ぶ。これは臓器をとどめる氣の「固攝作用（こせつさよう）」低下した事による病変で「氣陷（きかん）」ともいわれる。

●陽虚（ようきょ）

氣の温煦作用が不足し、同化作用の減退・エネルギー代謝の低下・抹消循環不全などのため寒証が生じたもので、これを虚寒（きょかん）という。

【主症状】氣虚の症状に、寒がる・四肢の冷え・寒冷を嫌い温暖を好む・舌質は淡白で胖大・脈は沈遅で無力などの寒証を呈する。甚だしければチアノーゼ・水様便・嗜眠傾向（しみんけいこう）があらわれる。中心は腎陽虚で、脾胃陽虚（ひじんようきょ）・心腎陽虚（しんじんようきょ）などとしてあらわれる。