

調剤 広店

皆様初めまして。4月から入社しました、広店の薬師地未悠です。宜しくお願い致します。はじめに少し自己紹介をしたいと思います。私は3人兄弟の長女で、妹と弟がいます。私の趣味は**クラシックバレエ**で、3歳のころから習っています。バレエは、言葉を発さずに身体で表現し伝えるということが特徴なのですが、曲に合わせて身体全体を使って表現をすることがすごく楽しく、また思いっきり身体を動かして色々な筋肉を使うので、いい汗をかきストレス発散にもなります。バレエと言うと、体が柔らかいというイメージがあると思いますが、そのためには毎日のストレッチが欠かせません。私はいつもお風呂上りにストレッチと足のマッサージをしています。体が伸びると気持ちがいいですし、疲れやむくみも取れて健康にもいいと思うので皆様もぜひ試してみてください。また、バレエでは足を開いて外股で立つことが基本的な立ち方なのですが、そのせいなのか私は普段もよく外股で立っていたり歩いていたりが多く母や友達によく注意されています。(高校生の時、ほとんど関わったことの無かった先生とすれ違った時に態度が悪いと歩き方を指摘されたことから、自分の歩き方に気を付けようと思うようになりました…。)さて、今年のゴールデンウィークは新型コロナウイルスの影響で外出はできませんでしたが、映画を見たり、妹と一緒に**フルーツサンド**を作ったりと、有意義なおうち時間を過ごすことが出来ました。また、自分の家の掃除や断捨離もしました。この自粛期間におうちの片付けや模様替えをされた方も多かったのではないのでしょうか。私は、いつか使うかも…と残していたものがたくさんありましたが、この際に！と思い切って断捨離をするととてもスッキリしました。新型コロナウイルスが終息するまで、もう少し辛い状況が続くと思いますが、今だからできる事や楽しみを見つけたりして一緒に乗り越えましょう。まだまだ未熟で頼りなく迷惑を掛けることも多いと思いますが、少しでも早く成長し皆様のお役に立てるよう頑張りますので宜しくお願い致します。



阿賀店

いつもありがとうございます！阿賀店の道菅です！ステイホーム中はバイクの洗車や庭にマリーゴールドを植えたり、家で映画を見たりして楽しんでいきます。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今回は、私の好きな**映画**を紹介したいと思います。ステイホーム中にもう一度見ましたが、やはり面白い作品でした。



■「あなたへ」

高倉健さん最後の主演作。亡くなった妻から届いた手紙に「故郷の海に散骨して欲しい」と書かれており、富山から長崎県平戸を目指しワンボックスカーで旅する物語。その道中で知り合う人々との出逢いと別れが描かれています。1番好きな作品です。

■「素敵な金縛り」

幽霊×裁判×コメディといった感じの作品。私の大好きな西田敏行さんが出演しています。爆笑必至。今までの人生で2度映画館に足を運んだのはこの作品だけです。

■「コーチ・カーター」

アメリカの不良高校バスケットボール部が、OBであるケン・カーターの指導により成長を遂げていくという実話を元にした映画。規律によって生徒を成長させようとする日本的な部分もあり、楽しめる作品です。

まだまだ今まで通りの生活が送れるようにはなりません。今だからこそ楽しめること、発見出来るものがあると思って頑張っていきたいですね。また、最近では自粛のストレスからくる「胃腸の不調」や「不眠」の方が増えています。何かあればお気軽にご相談下さい。お待ちしております。



マリン通信 6月号 2006110

調剤 三津田店

調剤 広中央店

マリン通信6月号広中央店の野崎良子です。

今日も元気に愛犬のために働いています。うちの仔は現在**2歳の黒いチワワ**です。心配になるほどの食いしん坊で、既に立派なメタボ体型なんです。この仔の子育て奮闘記がなんとも愛らしいんです。元々ポッチャリしてますので、お乳が張っていることになかなか気がつきませんでした。暫くして食が細くなり、体も熱っぽいことで妊娠ではないかと疑うように。でも思い当たらないんです。箱入り娘なのに、なぜなぜ？ 実はチワワなど小型犬には**想像妊娠**が多いみたいなんです。歴代チワワを飼っております私は経験済みですので、そっと見守ることにしました。いつもは所構わずゴローンと寝ているのに、突然巣籠もりを始め、その巣の中にぬいぐるみを持ち込んで大切に扱うようになりました。合計すると10匹以上。私の下着から抜き出してきた双子のブラパッド、自分の2倍はあろう巨大児のイリオモテヤマネコ。最近まで枕にして寝たクッションも、ぜーんぶ自分の子供にしてせっせと子育て。一つでも盗もうものなら、『ちょっとアンタ！何してんの！！』という表情で睨まれます。実際には妊娠も出産もしておらず、つい先日まで自分自身が赤ち



ゃんで甘えん坊だったのに、急に肝っ玉かーちゃんみたいになる本能にビックリしました。そこから2週間くらいは子育てに熱心だったんですが、ある日、最も可愛いがっていたボールちゃんが、水の皿で溺死していました。それを境に正気に戻ったようでパッタリと育児放棄しました。人間社会なら大問題ですよ。

マリン通信ではお久しぶりになります、三津田店の佐々木です。コロナウ



イルスの渦中、皆様もそれぞれの過ごし方をされておられると思います。実は、三津田店には「**マリン文庫**」という、色々なジャンルの本を取り揃えたコーナーがあります。その場で読んでもらうも良いですし、貸し出しもしております。今は家にいる時間がどうしても長くなりますので本を読んで様々な物語の世界に没頭するのも良いかと思ひます。自分ばもっばらミステリーや本格推理小説ばかりをよく読むのですが、その中でも好きでよく探してるジャンルがあります。それは一

般的に**クローズドサークル物**と呼ばれているんですが、何らかの理由により外界との移動や通信が遮断された状況、例えば吹雪が吹き荒れる山荘や、嵐により船が出られない孤島で起こるような事件の事を言います。閉鎖感や緊迫した状況がとてもワクワクしてどんどん読み進めて行ってしまいますね。そしてそういう作品ではよく、後半になると唐突に「読者への挑戦状」というものが叩きつけられる事があります。「さて、皆様これですべての手がかりは揃いました、これから探偵が華麗にこの事件の謎を暴いていきますが、その前に読者の手によって真相を解明してみてください」というものです。自分はこういうのがたまらなく好きで、大抵歯が立たないんですがしばらく読むのを止めて寝る前に考えてみたり、何か引っ掛かりがあったページに戻ったりしてみたりします。その他にもミステリーに関しては好きな事を語り出すと止まらないんですが、それでも最近は他のジャンルの作品にも手を出してみようかなと思う事もあります。そんな時にマリン文庫は色々なジャンルがありますので皆様もぜひお立ち寄りの際には見て行って下さいね。

栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の胡濱です。辛抱の時期が続きますが、コロナと上手く付き合っていき、早く収束するようお願いばかりです。

さて、今回は「梅雨時期の養生」についてお話します。はじめとする梅雨の季節。なんだか身体がだるい、頭が重いなんてことはありませんか？この時期は五臓六腑の中の「脾」が疲れやすくなってしまいます。脾は、胃と一体となって消化吸収を担っています。食べた物から栄養を取り出し、全身に運び出してくれます。過度な湿気や熱に弱く、くよくよ考え込んでしまうと弱ってしまう性質があります。日頃朝食を食べなかったり、デスクワーク中心で思考系のお仕事をされていたり、食べても満たされない、または食欲が出ない方は要注意です。脾が弱ってくると、下記の症状が表れやすくなります。

- ◆お腹周りのお肉が垂れてぽっちゃり
- ◆鼻血が出やすくなる
- ◆むくみやすくなる
- ◆梅雨になると身体が重くだるい
- ◆お腹の調子が悪い
- ◆やる気、元気がでない
- ◆口周りが荒れやすく血色が悪い
- ◆口の中がネバネバする

この季節を上手く過ごすために、おすすめの食材を少し紹介します。

○レンコン：脾をはじめ消化器官の虚弱を補います。脂肪分解、利尿、精神を落ち着かせるといった働きもあります。

○はとむぎ：水分代謝をよくしてくれます。むくみの他肌荒れにも◎。

○しょうが：胃の中がぼちゃぼちゃするような症状を改善。胃の働きを健やかに保ち、身体をあたためてくれます。

○大豆：脾・胃や腸を丈夫にし、体内の余分な水分を取り除いてくれます。

○かぼちゃ：血行促進し、身体をあたため、気を補ってくれます。

脾を守ってくれる食材は、糖質が多いものが多いのでご飯を減らすなど工夫が必要です。食べ物でもしっかり養生して梅雨を乗り切りましょう！！

ちよこっとCooking!

水はけをよくして梅雨を乗り切ろう！

具たくさん 巾着煮



一人当たり エネルギー：148kcal、たんぱく質：9.1g、脂質：7.2g、糖質9.8g、食物繊維：1.1g、食塩相当量：0.9g

.....<材 料> 2人分.....

- ◆油揚げ.....1枚
- ◆とうもろこし.....大さじ1
- だし汁.....150cc
- ◆木綿豆腐.....50g
- ◆人参.....15g
- 酒.....大さじ1
- ◆鶏ミンチ.....50g
- ◆なす.....1/4本
- みりん.....大さじ1/2
- ◆いんげん.....3本
- ◆すりおろし生姜.....小さじ1
- 酵素.....大さじ1/2
- ◆れんこん.....20g
- 醤油.....大さじ1/4

.....<作り方>.....

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、1分レンジにかけ水切りしておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切っておく。
- ② いんげんは5ミリの小口切り、れんこん、人参、なすは5ミリ角の角切りにする。
- ③ ポウルに水切りした豆腐、野菜類、鶏ミンチ、すりおろし生姜、塩ひとつまみを加えて混ぜる。
- ④ 切った油揚げに③を詰めて、爪楊枝で口をふさぐ。
- ⑤ 鍋に④の調味料を入れ、中火～強火にかけ周りがフツフツしてきたら⑤を並べて入れる。
- ⑥ 中火～弱火にして蓋をして15分ほど煮る。途中、上下を逆にするかつゆをかける。火を切って蓋をしたまま10分ほど置いたら出来上がり！

.....

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。

徐々に新型コロナウイルスでの自粛も解除されつつ、日常生活ももどに戻りつつあります。今まで考えなくてもよかったことも気にしなくてはいけない状況が続く、コロナ疲れが生じ、また季節的なジメジメでだるさもでてくるでしょう。免疫力や自然治癒力などの意識も高まり、何かを服用し始めた方も増えてきたように感じます。今検討中の方や今後何か服用してみたい方、自分で判断せずに相談して頂ければ、いろんなアプローチが提案できると思います。



さて、今月のテーマは 「漢方医学その8」 です。

「氣」「血」「津液（水）」「精」の働きを知ろう！

【氣の病症】

氣の推動・溫煦・防禦・氣化・固攝などの作用の異常を呈する病態。

- 氣滯（氣実）**：氣の停滞の事である。主に自律神経の緊張や異常亢進による症候と考えられる。精神的ストレス（内傷七情）・病邪の感染（外感六淫）・外傷・飲食暴飲暴食などによって生じる。また氣虚の推動無力のために氣滯の症候が発生することもある。

【主症状】胸部や腹部の苦悶感・膨満感・脹痛などの症候が主で、曖氣（あいき/通称げっぷ）・排ガスなどにより軽減する。また時間的に強さの増減をする仙痛や遊走痛の疼痛があり、精神的要素で増強する。自律神経系の緊張や異常亢進により、平滑筋の緊張や異常収縮に伴い気管支・腸管・血管壁などの収縮が生じ、通過障害・逆蠕動・ガス貯留・胆汁分泌障害などが発生した症候。

★**胸部氣滯**：胸苦しい・胸がつかえる・呼吸が速く荒い・胸痛・咳嗽（がいそう）などの症候

★**胃氣滯（胃氣逆）**：上腹部の膨満感や痛み・食欲不振・曖氣（あいき/通称げっぷ）・呑酸（どんさん/通称胸やけ）・吃逆（きつぎやく/通称しゃっくり）・悪心・嘔吐などの症候

★**腸氣滯**：腹部膨満感・腹痛・腹鳴・排ガス・排便困難・裏急後重（りきゅうこうじゅう/通称しぶり腹）などの症候

★**肝氣鬱結（かんきょうつけつ）・肝氣鬱滯（かんきょうたい）・肝鬱氣滯（かんうつきたい）・肝鬱（かんうつ）・氣鬱（きたい）**：精神的素因にとくに関連する症候で、ゆううつ感・怒りやすい・脇胸部の脹痛・脈が弦（脈が弓の弦のように力強く感じる）などの症候があり、女性では、月経痛・月経不順・乳房の脹痛などの症候がみられることが多い。また、肝氣鬱血が続くと、自律神経系の過亢進に伴う頭痛・のぼせ・イライラ・怒りっぽい・顔面紅潮・目ヤニ・口渇・口苦・胸やけ・難聴・不眠などの熱症が生じる。この過程を「肝鬱化火（かんうつかか）」という。肝氣鬱結が消化器障害を起こすことを「肝氣横逆（かんきおうぎやく）」といい、胃に障害がおよぶものを「肝胃不和（かんきふわ）」、脾に障害がおよんだものを「肝脾不和（かんひふわ）」という

氣滯には血管運動神経の緊張に伴って循環障害が発生し、逆に循環障害があると機能停滞を起こすので、「氣滯血於（きたいけつお）」の状態が発生しやすい。この他に、下降すべき氣が上逆することがある。肺の肅降が障害されて咳嗽（がいそう）・呼吸困難・胸苦しいなどの症候は「肺氣逆（はいきぎやく）」。

胃の和降が妨げられて曖氣（あいき/通称げっぷ）・呑酸（どんさん/通称胸やけ）・悪心・嘔吐・吃逆（きつぎやく/通称しゃっくり）がみられるのは「胃氣逆（いきぎやく）（胃氣上逆（いきじょうぎやく）・胃失和降（いしつわこう）」という。

