

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。コロナ禍のため自宅で休暇を過ごすことが多くなりました。この期間に読んだ書籍の一つ「**村上海賊の娘**」(和田竜・著)を紹介させていただきます。戦国時代後期の瀬戸内海を舞台に描かれている歴史小説で、現在「しまなみ海道」と呼ばれている地域に本拠をおく海賊衆が、戦国大名・毛利家と手を組み、天下統一に向けて飛ぶ鳥を落とす勢いの織田信長に対し、戦を挑む内容となっています。小説を読み進めながら、瀬戸内海の地図を改めてじっくりと眺めてみました。しまなみ海道を船で通過しようとすると、大小無数の島がひしめき合っているため、限られた数の狭い海路しかなく、海賊が活動するのに格好の地形であることに気付かされます。このような地形は日本中で他にありません。そのうち、この景色をじっくり堪能してみたいと思うようになり、「**自転車でのしまなみ海道縦断**」に挑むことにしました。尾道から今治まで約80kmの行程です。5月下旬で天気は快晴。主に海岸線を走りましたが、空と海の青さ、山の緑が調和した景色は最高でした。城や博物館など、村上海賊ゆかりの地を巡りながら、ご当地グルメも楽しみました。朝9時に出発して夕方5時に今治に到着。今治からの帰りはさすがにバスに乗りましたが、とてもいい運動にもなりました。当時はまだ遠出や密集は憚られる時期でしたので、それを避けることを考えた結果、身近にある「**瀬戸内の多島美**」に改めて気付くことができた、自画自賛のイベント企画でした。



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！最近はお客様によく、丸くなったね!!太ったね!!といわれる広中央店の戸田です。コロナの影響で、僕自身も**バスケ**もできなかったですが、7月になり、体育館の使用も許可が出て、身体を動かすようになったので、これから少しずつ前の体に戻っていくと思います!!(笑)そして、カープやサンフレといった、各スポーツも徐々にですが、お客様が入るようになり、明るい話題も増えてきておりますが、まだまだコロナが収束したわけではないので、油断せずに手洗い、うがいの徹底は継続していきましょう!!最近、新しい生活にも慣れてきまして、**釣り**に行くことも多くなりました。家でじっとしているのもいいですが、久しぶりに外に出て何かするという事はやっぱり楽しいですね!!ただ、自粛自粛の生活が続いていた影響か、以前より釣りをする人の数が明らかに増えたと思います。行くところ行くところ人がいるということが何回も続きました。なるべく人がいる所は避けたいので、ブラブラして、いつも人がいないところで一人寂しく釣りしてます。釣果といいますと、**キス**や**メバル**や**カサゴ**といったところです。カサゴは唐揚げにメバルは煮付けにと料理もだいぶ慣れて作れるようになりました(*^▽^*)釣った魚をさばいて食べるというのは味も一段と違う気がします!!最後に、広中央店が



店内一部**改装**しまして、新しい雰囲気のもとやっております!!店内商品の場所も大幅に変わっておりますので、分からない点はどんなことでも、スタッフにお声掛けください(^_^)皆様の来店をお待ちしています!!!!

調剤 広中央店



自粛生活中に 7kg 増量した広中央店の久保田です。新常態の中、SNS 上で流行った「ブックカバーチャレンジ」をご存じでしょうか？私もこの紙面をお借りして数冊紹介させていただきます。『幽霊(北杜夫)』『どくとるマンボウ』シリーズのイメージを覆したのがこの作品の冒頭の文章、「人はそんな反芻を無意識に続けながら、何故かふっと目覚めることがある。わけもなく桑の葉に穴を開けている蚕が自分の咀嚼する音に気付いて不安げに首をもたげてみるようなものだ」、美しすぎてこれだけでお酒が何杯も呑めます。『ムーンパレス(ポール・オースター)』この本を読むと何故か Fatboy Slim の曲が頭の中を流れ、車椅子の老人との交流は Scent of Woman と似た雰囲気があります。学生時代、長く付き合っていた人と別れて落ち込んでいた時にこの本に出会いました。実は彼女がいつも読んでいた作家で、今思うと未練タラタラです。『宇宙創成(サイモン・シン)』精密に観測すると星から届く光の波長は本来の波長よりも少しずれていました、ドップラー効果です。無数にある星は地球に対してランダムに動いているはずなので、ドップラー効果によって波長が伸びる星と縮む星は半々のはず。しかし、9割以上の星では波長が伸びる方向にドップラー効果が起こっていたのです。ここから、宇宙は膨張しているという仮説が生まれました。私の腹囲も膨張中。『予測の達人が教える経済指標の読み方(新家義貴)』日本トップのエコノミストになった作者は私と中学・高校の同級生ではありますが、当時から私とは出来が違いました。なので、自分には難しすぎて半分位で断念、分不相応でした。『もし文豪たちがカップ焼きそばの作り方を書いたら(神田桂一・菊池良)』この本の編集者も中学・高校の同級生であり、私とは水球部の仲間でもありました。彼は林修氏の第一作目をプロデュースし、新語・流行語大賞を受賞しました。深夜のカップ焼きそばは私の天敵です。新常態となっても変わらないモノがあり、時代を経ても残っている良書の中にはそのヒントが隠されているはず。弊社においても、複数店舗の従業員が集まることは難しい状況が続いていましたが、感染予防に留意しながら、意見・情報交換しています。何かお困りのことがありましたら、ご気軽にお近くのマリン薬局にお立ち寄りください。

調剤 広店

コロナウイルスの影響で、外出を控えていたが、6月中旬に解除となりました。



その頃、テレビのニュースで、岡山の津山市にある衆楽園でスイレンの花が見頃と知り、さっそく訪問してきました。津山市は岡山県の北部に位置しています。思っていたより遠く片道3時間半もかかりました。衆楽園は津山藩主森長継が1655~1658年にかけて京都から小堀遠州流の作庭師を招いて築いた大名庭園です。当時の面積は23,504坪と現在の3倍近い広大なもので、御殿が造られた城主の清遊の場となっていました。その後、森氏にかわり松平家に引き継がれ、明治3年に藩主松平慶倫が「衆楽園」と命名し、公園として一般に公開しました。この公園は京都の仙洞御所を模したもので、江戸時代初期の大名庭園の面影をよく残しています。庭の中心には大きな池があり、池一杯に白いスイレンの可憐な花が咲いていました。春は桜、秋は紅葉と見どころ一杯の落ち着いたすばらしい公園です。歩いてすぐ近くに津山城があるため散歩がてらに行ってきましたが、ここはコロナ禍で入ることが出来ず残念でした。津山城は知る人ぞ知る桜の名所です。津山城は本能寺の変で変死した森蘭丸の弟、森忠政が築いた平山城です。明治の廢城令で取り壊されましたが築城400年の記念事業として復元され、平成17年から一般公開されています。いつか、桜の季節に行くのを楽しみにしています。



り壊されましたが築城400年の記念事業として復元され、平成17年から一般公開されています。いつか、桜の季節に行くのを楽しみにしています。

こんにちは、三津田店の瀧口です。毎日暑い日が続いていますが、水分補給は屋内・外を問わずこまめに摂取して熱中症対策を心掛けましょう。暑さで食欲不振が続くと夏バテの要因となるので、毎食しっかり食べて健康維持に努めましょう。



サルコペニアについて

前回お話ししたフレイルの続きで、今回は『サルコペニア』についてお話しさせていただきます。

●サルコペニアとは？

年齢と共に筋肉量が減少し、**筋力・筋肉に関わる身体機能が低下する状態**で、フレイル状態の中でも筋肉に注目した概念を指します。一般的に人の筋肉量は40歳から年に0.5%ずつ減少していきます。65歳以上になると減少率が更に増え、最終的に80歳までに30~40%低下すると言われており、高齢者において筋肉量の減少がある一定以上進行すると、転倒や要介護状態、生活習慣病の悪化や合併症の発症、認知機能低下などのリスクが高まります。

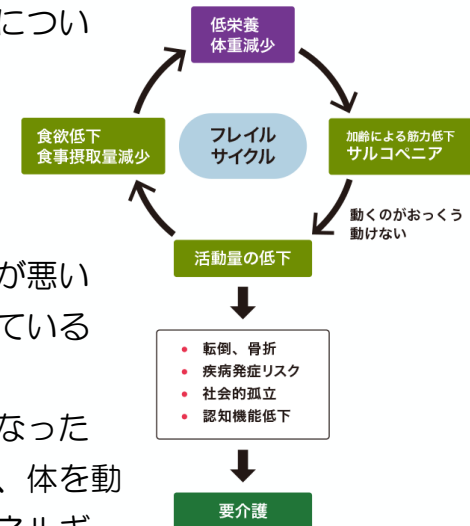
●フレイルとサルコペニアと低栄養の関係（フレイルサイクル）

加齢や病気で筋肉量が減少し、筋肉に関わる身体機能が低下します。足の筋肉量が減少すると、歩行速度が落ちて疲れやすくなるため全体的な活動量も減少します。全体的な活動量が減少するとエネルギー消費量も減るため、必要とするエネルギー量も減少します。加齢により食事量が減少=食欲の低下もあるため、**慢性的な栄養不足状態**になります。慢性的な低栄養素の状態はさらにサルコペニア

を進行させ、筋力・筋肉などの身体機能の低下が進むという悪循環へ陥り、要介護状態になる可能性が高くなります。

●低栄養の特徴とは

- 運動してもまわりについていけない
 - とても痩せている（骨と皮だけ）
 - 太ももが細い
 - 活気がなく、顔色が悪い
 - 皮膚がカサカサしている
 - よく風邪をひく
 - 入れ歯が合わなくなった
- 徐々に食事量が減り、体を動かすために必要なエネルギー



や筋肉や皮膚、内臓などを作るタンパク質が不足した状態。日本人では**65歳以上の約2割**が低栄養かそのリスクがあるといわれています。

●リナグリーン21を食事と一緒に！

タンパク質だけでは低栄養は予防できません。リナグリーン21でビタミン・ミネラル・アミノ酸などをバランス良く摂取して、健康寿命を延ばしましょう。

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。

7月より小売業のレジバッグ有料化にともない、マリン薬局でも皆様にマイバッグを持って来て頂いております。私自身もコンビニはよく利用しますので、今回マイバッグを購入しました。いろいろな種類がある中で、収納が簡単なものを選びました（畳むのが面倒でもあり、不器用なので）。気にしたこともなかった袋ですが、これをきっかけにいろいろ見てみるといろいろなデザインや機能性など、食料品用や雑貨用などマイバッグを楽しむのもよいなと思いました。結果エコにも繋がるでしょうから、皆様もいろいろな状況を楽しんで行きましょう。



さて、今月のテーマは「漢方医学その10」です。

「氣」「血」「津液（水）」「精」の働きを知ろう！

●「津液（水）」とは

★体内のすべての生理的な水液を意味する。細胞内外の液・唾液・胃液・腸液・関節腔や腹腔内の液・涙などすべてを含めた組織液に相当する。汗や尿も津液から生成される。

①津液の生成と運行

→津液は、飲食物（主として飲み物）から脾胃で運化された水穀の氣（栄養物質）の液体部分であり、一部は脈中に滲入して血液の成分となり、大部分は三焦という通路を運行して全身に布散し代謝される。飲食物が胃で津液に変化し、脾が吸収し肺へ輸送する。肺の宣發・肅降※1によって全身に散布し、各臓腑で代謝され下降し、膀胱に貯蔵し排泄される。津液は腎陽の温煦作用で蒸気の様に変化し上焦・周流させ、代謝の全般を推動している。各臓腑にて代謝され下降してきた水液を、有用な部分は再度代謝過程に供給し、不用部分は膀胱へ貯留し排泄される。この他に胃が腐熟し、脾で吸収されなかった余剰の水液は、小腸に下輸され小腸の「清濁を分ける」働きで、清を膀胱へ、濁を大腸へ下送、大腸は糟を糞便として排泄する。

津液の代謝には多くの臓腑が関与しているが主体は、肺・脾・腎である。

※1宣發(せんぱつ)・肅降(しゅくこう)・・・肺が脾から受け取った津(しん)液(えき)をシャワーのように全身に散布することを宣發(せんぱつ)といい、肺の宣發(せんぱつ)作用によって散布された津(しん)液(えき)は代謝され腎や膀胱へと下降し尿として排泄されるこのような流れを肅降(しゅくこう)といいます。

②津液の機能

→津液は主に滋潤の作用をもつ。体表部に散布して皮膚・毛髪・うぶ毛などを潤し、涙・唾液などの線分泌液として粘膜を潤し、臓腑を滋潤し、関節を円滑にする。

③津液の分類

→津：比較的淡い液体で、組織・器官・皮膚・筋肉などに分布する。
液：比較的粘稠で、関節腔・胸腔・腹腔・脳脊髄膜腔などを満たすもの。
両者は画然と区別は出来ないの、通常は津液と総称される。