

広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。
先日、江田島でSUP(サップ)という



マリンスポーツをしてきました！Stand Up Paddle Board (スタンドアップパドルボード)の頭文字をとってSUPというそうです。サーフボードのようなボードの上に立ってパドルで漕ぎながらの波乗りや、ヨガ、釣りなどでもできるスポーツです。以前からやってみたいという気持ちがあったのですが、なかなか行動には移せず…。今回良い機会をいただいたので参加しました。ボードには2種類あり、空気が入っているソフト。シャープな形で硬い素材で出来たハードとあります。行きはハードボード、帰りはソフトボードで近くの浜辺まで往復2時間ほどかけて海上散歩を楽しみました。どちらもサーフボードよりも少し大きめで浮力がありますが、ソフトよりハードの方が安定感は少ないそうで、その分進むスピードが出しやすいとのことでした。最初ハードボードで挑戦したときは、立つのがとても怖かったです。産まれたての小鹿のようにプルプルしながらゆっくり立ち上がり、だんだん慣れていきました。後ろにインストラクターさんが付いてくれており、アドバイスや「すごいすごい！いいですよ～」と声をかけて下さったのでめげずに出来ました(笑)。慣れるとスイスイ進むので、海を泳ぐ魚を探す余裕も出てきました。パドルは腕の力だけでなく、膝を少し曲げながらお腹の力も使って漕ぐと楽だと教わりました。全身の力と体幹も必要なので、とても良い運動になるなと感じました。帰りはソフトボードに挑戦すると、安定感と進む遅さの違いに驚きました。幸いどちらのボードでも、落ちることなく無事終えました(^_^) 運動はあまり好きではないのですが、SUPはとっても楽しかったです！！最近



夜が涼しくなってきたのでウォーキングも始めました！コロナが落ち着かない状況ではありますが、配慮しながら楽しめる運動を続けていけたらと思います！

調剤 広中央店

マリン通信をご覧の皆様♪いか
がお過ごしでしょうか♪広中央店



の萩川です。本来ならばこの度…「行ってきました！！東京オリンピックのボランティア！！」という題材で異文化コミュニケーションをお届けできる予定だったのですが、残念なことにコロナの影響で1年先までお預けになりました(泣) 来年をお楽しみに♪さて、そんなコロナの影響は私の私生活にも多少の変化が？？朝から、上はYシャツ・下は半パンでウロウロする主人の姿が…(笑) 出勤が廃止となり、オンライン会議の為、上半身のみ出勤姿…こんなおまぬけな姿も、コロナあるあるですかね(笑) そして、在宅時間が長くなった主人に更なる変化が？？『洗濯しておいたよ』『買い物行くけど、何かいる物ある？』…あら？あら？我が家に主夫(主婦)がいる(笑)と、言うことで、少しだけ私は家事から解放されました。空いた時間で、のんびり読書でも♪と、本屋に立ち寄った時、友人から薦められていた本を発見。薦められていたものの、あまり興味がわかなかったその本は《漫画本》幼い頃から、TVでアニメを見ることはあったけど、漫画本にはあまり興味がわかず…単行本など買った事はありませんでした。でも、なぜだかその時は《漫画読んでみようかな》と、一気に7巻まで大人買い(笑)その漫画本【ミステリと言う勿れ】1巻を読み終えた時…これおもしろい！！と少し感動しました。友達も彼女もない、日頃から人が気にならない事を考え、少し理屈っぽい天パーの大学生が主人公で、巻き込まれる事件をゆっくり解いていく。そんな物語です。読み進めるうちに、「あ～。こんな風に思える事が出来たら、ほんの少し心が豊かになるのかもなあ」なんて思えたりしました。あまり話すとネタバレしてしまうので、内容はこの辺で♪コロナの影響で色々大変な方も多いと思います。私も1年以上、東京に住む両親に会っていません。そんな状況でも、今までの自分なら選ばなかった事を選んでみたり、色々な事に挑戦してみたら、新たな自分を発見出来るかもしれません♪それでは、皆様♪朝晩すっかり涼しく秋めいてきました。体調を崩さぬようお体ご自愛ください♪



マリン通信

10月号
2010114

調剤 海岸通店

こんにちは。海岸通店の野崎です。



なかなか外出もままならない中ですが、先日、「しまなみドライブ」に行ってきました。最近では自転車で回る方も多いようですが、私にはそんな体力はありません。以前、テレビでも紹介されていたそこでしか飲めない**地サイダー**を飲みに行き、**ジェラート**を食べてくるという目的だけを持って出発。天気も良かったので、きれいな景色が見える展望台にも寄り、楽しんできました。今回一番良かったのは「**亀老山展望公園**」です。一番四国側の大島にあって、山の上にあるので自転車で登るのは難しそうですが・・・(でも一組上っている方々がいました！さすがに自転車は押していましたが)。山の上には似合わないすごく立派な展望台がありました。景色も良かったですが、この展望台を見に行くことにも価値があると私は思います。しまなみ海道までは高速に乗れば呉から1時間ちょっと。ドライブにはちょうどいい距離ではないでしょうか。人込みは少し不安という気分の時はきれいな景色を見に行くのもいいかもしれません。



阿賀店

皆さん、こんにちは。阿賀店の玉木です。



いまだコロナの感染対策で、多くのイベントが中止、縮小となり、自らの行動も幾分制約のかかったままの状況が続いています。子供たちの2学期もスタートし、元気に登校していますが、学校の水泳の授業がなくなったことから、この夏はプールや海へ連れていくことが多かったように思います。子供に**泳ぎ**を教えながら、夏前にできなかった事ができるようになるのを見ると、親として喜ばしくもあります。僕自身も最初は鈍った体を水の中でほぐす程度でしたが、今では休日や仕事の前後にプールで汗を流すようになりました。最初は心臓が飛び出るくらい辛かったクロールも無理をせず少しずつ距離をのばしていくと、体はそれに慣れてくるものですね。自分より一回り以上年配の人の泳力に横で驚きながら、自分の中の今の目標を「**1時間で2000m**」と掲げ頑張っています。水泳の良い所と言えば、運動量に対して体にかかる重力の負担が少ない点、汗をかいたという不快感がないといった所でしょうか。同時に、しばしばあった頭痛や首コリがなくなったというのも個人的に嬉しい結果です。東洋医学の考え方に「**不通則痛**」という言葉がありますが、まさにこれが当てはまるのではないかと考えています。「通



じざれば則ち痛む」、通じないということは、停滞、渋滞があるということ。体の中の物質も、停滞すると様々な所に支障が出る、痛みが出る。中医学では通じなくなったところを通すことで痛みをもとから取り除きます。僕の場合、息継ぎで首を動かし、クロールで両腕をグルグル回すことで不通が改善、開通したといったところでしょうか？



皆さん、こんにちは。通常なら9月いっぱい残暑という形で何かしら暑い日が続くのですが、今年はそれもなく、少し長めの秋に突入といったところでしょうか。季節の変わり目には体調を崩しがちです。夏の疲れを、早めに手入れし、いまだ終わりの見えない新型コロナウイルス対策に加え、季節性のカゼ、インフルエンザなどにも備えましょう。マリン薬局は、全店、全力で皆様の健康をサポートしていきます。お気軽にご相談下さいませ。

マリン薬局第42回 シリーズ 『牡蠣』



牡蠣Q&A

Q 3. カキの構造について

A 3. カキは二枚貝で、身はアサリやハマグリと同じように二枚の貝に包まれています。しかし、アサリは、どのアサリも同じような形をしています。カキは環境により**殻の形が変わる**のが特徴です。カキは海水から主に植物プランクトンをエサとしています。エラのせん毛運動によって水流をおこして海水を殻の中に導き入れ、エラでプランクトンを濾し取ります。濾しとられたプランクトンをエラのせん毛運動によってエラの周辺部に運び更に口の部分まで運ばれます。こうして、エサを食べているのです。カキは漢字で「牡蠣」と書くことから「カキは雄だけを食べる」と言う人がいるそうですが、カキは**雌雄同体**です。雌性の強い物と雄性の強い物とがあり環境などにより性別を選んでいます。産卵後は雄性が強くなり、また環境の悪化が見られる場合も雄性が強くなり身を守ります。外見上からは生殖腺が同じであるため、カキ=雄と思われ漢字に“牡”という字があてられたという説もあります。



Q 4. カキにはどのような種類があるのですか？

A 4. 一口にカキと言っても、世界中では数種類のカキがあり、形状・大きさも色々あります。日本で養殖されているものは、ほとんどがマガキです。この品種は環境の変化に最も強く栄養のバランスも良く、収穫年度による栄養成分のバラつきが少ない品種です。



日本産	マガキ【Crassostrea gigas】 イワガキ【Crassostrea nippona】 スイノエガキ【Crassostrea edulis】
外国産	ヨーロッパヒラガキ【Ostrea edulis】 オリンピアガキ【Ostrea lurida】 バージニアガキ (アメリカガキ)【Crassostrea virginica】 オーストラリアガキ【Saccostrea commercialis】

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。

暑い夏もようやく涼しくなり始め、少しずつ秋に向かっていきます。年々暑くなるように感じる夏でしたが、今年初めて **SUP (サップ)** や **ウエイクボード** と海で楽しみました。サップはサーフボードの上に立ちパドルを使って漕ぐスポーツです。ウエイクボードはボートにロープで引っ張られて、スノーボードのような板に乗るスポーツです。ウエイクボードは波を使ってジャンプしたりするスポーツですが、立つのが精一杯で翌日には筋肉痛でした。個人的にはスノーボードをやるので、ウエイクボードは特に楽しかったです。リフレッシュしていくこともこういう時にこそ必要ですね。



コロナ禍の中でいろいろ制限がありますが、ある程度対策して行けば（もちろん体調管理も含め）、過剰な心配をすることもないと思います。正しい知識と常識で、またくる冬と一緒に乗り越えて行きましょう！

さて、今月のテーマは **「漢方医学その12」** です。

★五臓（肺・脾・腎・心・肝）の働きをしっておきましょう！★

●「肺」

肺とは、肺臓の呼吸機能・体液代謝の一部・体温調節・免疫機能の一部などを含めた機能系である。

◆肺の機能

①肺は氣を主る

→呼吸によって外界の清氣を吸入し、体内の濁氣を呼出し、ガス交換を行

う。また、体内で「氣」の生成に関与し、全身のさまざまな機能を発現させる。

心拍動と呼吸を推進する宗氣、皮膚呼吸、汗腺の調節、体温調節を行う衛氣は、肺と密接な関係にある。

②肺は宣発・肅降を主り、水道を通調する。

→氣と津液との両面に関与する機能である、宣発とは外方に向かって機能を推し進めることで、氣・津液を全身の隅々まで散布して機能を発現させる。とくに肺呼吸・皮膚呼吸により不感蒸泄や汗として津液を発散させたり、末梢血管外の浸透圧を調整して体液バランスを維持する。肅降とは、下方に向かって機能を肅々と推し進めることで、気道平滑筋や呼吸筋を調節して呼吸機能を順調に行わせることと、津液を次第に下方へ輸送し尿に変化させること。

③肺は皮毛を主り、鼻に開竅する

→肺氣の一部である衛氣は、汗孔の開閉・汗の分泌・立毛筋の調節などを行い抹消循環や体液バランスを調節し維持する。さらに病邪の侵入を防止・侵入した病邪に抵抗し排除する。

鼻は気道の一部として肺との関連が深く、嗅覚も肺氣により維持される。

④涕は肺液である

→涕は鼻腔の分泌液で腔内を潤し、鼻に開竅する肺と関連が深い。



◆代表漢方処方（肺）（※五行より肺－大腸－鼻－皮毛－秋－燥）

○桂枝湯（肺氣虛）・・・汗をかきやすい、声に力がない、風邪をひきやすい、など

○六君子湯（肺脾氣虛）・・・（肺氣虛）＋食欲不振、腹部膨満感、舌の浮腫みなど

○麦門冬湯（肺陰虛）・・・乾いた咳、かすれ声（声が出にくい）など

○小青竜湯（寒邪犯肺）・・・透明な鼻水、うすい痰、喉の痒み、悪寒発熱など

○麻杏甘石湯（熱邪犯肺）・・・激しい咳、咽頭痛、黄色でねばりのある痰など