

マリン通信

4月号
2102120

調剤広中央店

お久しぶりです。広

中央店調剤で働いている土本です。さて、実は私今年の11月から広地区で念願の**一人暮らし**を始めております。今までは実家暮らし(安芸津)で、仕事の日のお家事は親に任せっきりだったり、一社会人としてはあまり良いとは言えない生活を送ってまいりました。それにより、内心この先一人になったときに生きていけないのではないかという意識が日をおうごとに強くなってきました。私の親も同時に同じことを思っていたらしく、長い話し合いの結果一人暮らしを始めることが決定致しました。

そして、現在引っ越してから**約4ヶ月**は経ちます。住み心地は快適で、こまめに誰かと連絡を取っているためか、ホームシックになることもありません。ですが、ちゃんと1ヶ月に1回は親の顔を見るようにして居ます。料理するのはまだまだ勉強中で慣れてないので、たまに親からの食糧調達があります。勉強中の私としては非常に助かっております。料理はクックパッドを開きながら、一人で頑張ってお習得しておりますが、何せ不器用なものでちょくちょく包丁で手を切ったりしております。そんな不器用な自分でも、まともに生きていける術を身に付けたらと思う次第でございます。

ということで、広地区の皆さんはきっと私とばったり会う機会が増えると思いますが、もし遭遇してもあったかく見守って頂けると幸いです。



広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。春らしい季節になり、すこし

心が軽やかになりますね！さて、趣味になりつつあったモーニング巡りなのですが、最近は早起きが億劫になり行けていませんでした(^;)コロナ禍で「よし！出かけるぞ！」と広島市街に出掛けることも少なくなり、怠けがちに…。これではいけない！と、「明日は**モーニング**行きたいから、二度寝しそうになったら何が何でも叩き起こしてね！」と主人に頼みました(笑)

今回行ったのは、呉にある「**飛鳥 中央店**」さん。老舗の喫茶店なので、ご存知の方も多いと思います。モーニングは、トーストモーニングと、サンドモーニングの2種類ありました。私はサンドを、主人はトーストを注文。ちょうどいいボリューム、やさしい味でペロリと完食しました。私はホットコーヒーを選んだのですが、サイフォンで入れてくださり、美味しかったです！食べている間にどどん車が入ってくるのを見て、やはり人気店だなあと実感しました。店員さんと常連さんとの会話や、お店の雰囲気とも相まって、ゆったりとした時間を過ごせて、とても居心地がよかったです。飲食店検索サイトで写真があがっており、オムライスやグラタンも美味しそうでした！少し離れた場所に本店があるので、今度はそちらにもランチを食べに行ってみたいなと思います。再び趣味に熱が入り、いろいろ検索して行きたいお店が何軒か出てきました！コロナ禍ですが、楽しみを見つけて生活にハリを持たせることを大切にしていきたいなと思います。



マリン通信

4月号
2102120

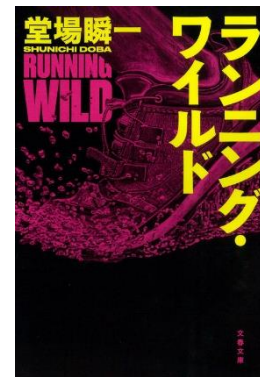
阿賀店

皆さん、こんにちは。阿賀店の玉木です。ビフォーコロナ



の生活様式に戻るのは、まだまだ先になるのかもしれないですね。ダーウィンの進化論ごとく、うまく環境に体調を合わせていきましょう。

大がかりなイベントや計画を立てにくいですが、それなりに、あいた時間を楽しんで使うようにしています。その中で、最近読んだ本を1冊紹介します。タイトルは「ランニング・ワイルド」(著者：堂場瞬一)。購入動機は、作品の舞台が「とびしま海道」になっているという1点のみです。文庫本の発売が昨年7月なので比較的新しく、ジャンルは「エンタメ・ミステリー」です。アドベンチャーレースという競技が話の軸となっており、もともと興味があったものでもあり、すんなり読みすすめられました。レースのスタート地点は広公園隣のオークアリーナ、そのあたりの細かい描写も実際の景色を知っているだけに、不思議な感じがしました。そこから、とびしま海道全域をめぐる話となります。僕自身、とびしま海道には釣りやツーリングでよく行くので、こちらも場所の特定や風景がしっかり頭に浮かび、非常に親近感が沸きました。実用的な書籍を手にとることが多くなりがちですが、このような小説は、活字から頭の中に映像をつくるという作業を自動的に行うこととなるので創造力が豊かに、また違った人の思考や感情に触れることができます。定期的を読むジャンルに取り入れるようにしていますが、映画のロケ地巡りのように新鮮な気持ちになった1冊です。



調剤三津田店

皆さん、こんにちは。今月のマリン通信を担当



します三津田店の梅村です。新型コロナウイルスの影響でなかなか行きたいところにも行けず、行事ごとも中止や延期になっているそうです。私事ですが、去年で20歳になり1月に**成人式**が開催される予定でした。私の地域では、毎年「まちづくりセンター」で式典が行われますが、感染予防に広さを確保するため、中学校の体育館ですることに変更になりました。しかし、連絡通知が届き、「新型コロナウイルスの拡大で・・・」と言うことで、成人式の式典が**延期**になりました。直前の延期決定に友達からも色んな話しが飛び交い、振り袖のレンタルをしている方も多いのでキャンセル料はどのようななど心配している友達もいました。私も小学校以来に会える友達もいるので、とても楽しみにしていましたが延期になってしまい残念です。2020年12月に姉も着た母の振り袖で写真撮影をしました。成人式当日も同じ振り袖を着る予定で、髪形や小物をどう変えるかを家族で色々と考え準備しました。今年は、新型コロナウイルスの流行で式典には参加せず、写真撮影だけ行う方も多いそうです。延期になり5月に開催される予定ですが、場合によっては中止になってしまうので人生に一度しかない成人式ができないとなると残念ですが、感染を防ぐには中止という選択になるかもしれないそうです。新型コロナウイルスのワクチン接種も徐々に始まり、少しでも早く終息してほしいのですが長期間にわたるかもしれないというニュースもありましたので流行前の生活に戻るにはまだまだ時間が必要かなと思いました。これからも手洗いうがいなど感染対策を徹底し体調には気を付けましょう。



皆さん、こんにちは。マリン薬局も新しい期のスタートです。より一層気を引き締めて相談対応していきます。コロナが原因で、牡蠣を含め多くの生産者さんの悲鳴が報告されるにつれ、各地で様々な取り組みがなされているようですね。実際に、私も外食する機会は少なく、また皆で集まって何かをするということもない状況ですが、できる事は少しずつ前向きに取り組もうと思っています。それではシリーズ牡蠣第44号をお送り致します。

マリン薬局第44回 シリーズ 『牡蠣』



牡蠣Q&A

Q7. 生のカキとエキスとはどのように違うのですか？

A7. カキ肉エキスの粒のなかには、高度に濃縮されたエキスが含まれています。エキス化されていますので、体の中でスムーズに吸収され、少量でも非常に効率よく栄養補助ができます。また、カキ肉エキスに含まれる有効成分の中には生理活性作用がある成分が多く、日常食べている生カキとは、全く比較にならない効果が発揮されます。生カキをそのまま食べるのとは違い、エキス化される段階で多くの脂肪分が除去されていますので、コレステロール値も生カキに比べ少なくなっています。

Q8. カキの有効成分である亜鉛は、他にどのような食品に含まれていますか？

A8. 亜鉛は一般的に以下のような食物に高濃度含まれています。

それらの食品中可食部100g中の亜鉛量（ug）を下記に列挙します。

カキ・・・40,000ug	サザエ・・・2,200ug
シジミ・・・2,100ug	アサリ・・・1,300ug
アジ・・・610ug	乾燥昆布・・・910ug
乾燥椎茸・・・3,100ug	アーモンド・・・4,800ug
そば・・・2,800ug	精米・・・1,500ug

このように、一般に水産魚介類に亜鉛は高濃度含まれています。特に、カキには他のものに比べて数十倍含まれています。

亜鉛の摂取量は、1日15mg（15,000ug）必要があると栄養基準では言われています。1日の亜鉛の必要量をカキのむき身に換算すると、

カキむき身1個（13～15g）、

1個あたりの亜鉛量は、

$(400\text{ug} \times 13 \sim 15\text{g} = 5,200 \sim 6,000\text{ug})$

1日当たりの亜鉛必要量は、

$(15,000\text{ug} \div 5,200 \sim 6,000\text{ug} = 3 \sim 4\text{個})$

この結果、カキのむき身を1日3～4個食べれば亜鉛の必要量は十分に補えることがわかります。しかし、カキは食するのに

適さない時期もあるため、年間を通してみると、食事の工夫が必要となります。



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
ございます、中本です。

寒さも和らぎ過ぎやすい季節になってきました。今年は花粉症に悩まされている方も増え、今年デビューしたという方も多く耳にします。コロナ禍で運動不足であるとか、自粛によるストレスなど、生活様式の変化が原因の一つかもしれませんね。

これから新生活（新学期や新社会人、転勤や異動など）が始まり、少しの間は慣れない生活に体調を崩す方もいると思います。規則正しい生活を！とは言いますが、食生活や身体を動かしたりすることはもちろんのこと、質のよい睡眠を心がけることも重要です。ついつい夜遅くまでスマホを見る時間が長くなったりしていませんか？脳はかなりの情報量で疲れています。睡眠でしっかり脳と身体をリフレッシュすることも忘れないでくださいね。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その2」です。

★辛温解表剤（風邪の邪気を感じた表証に用いる）

代表処方：麻黄湯・桂枝湯・葛根湯・葛根湯加川芎辛夷・十味敗毒湯

◆麻黄湯

◎処方分析

●桂枝	散寒	}	発汗・散寒・解表（表）
●麻黄	宣肺平喘		
●杏仁	降肺止咳	}	宣降肺氣（肺）
●甘草			
			麻黄、桂枝の薬性（辛散）を緩和・諸薬の調和

麻黄は辛温解表の首座にあり、表と肺に強く作用する。その辛味によって発汗し、温性によって散寒する。とくに発汗作用が強く、邪気を汗とともに体外へ排除する。外感風寒の表実証に適した生薬である。桂枝も辛温解表薬である。麻黄にくらべ発汗作用は劣るが、温経通脈（体表の氣血の流れをよくする）の効能がある。麻黄を配薬することによって発汗作用が増強される。杏仁は止咳平喘薬である。種子は重い性質があり上逆する肺氣を下降させる。麻黄の宣発作用と、杏仁の肅降作用で（一宣一肅）肺氣の流通をよくし、咳・喘息を治療する。甘草は甘味があり、麻黄、桂枝の発散性を和らげ、また、発汗過多による正氣の消耗を防ぐ。

★適応症状

悪寒・発熱、頭痛・身痛、無汗、咳・喘息、舌苔薄白、脈浮緊
（発汗散寒、宣肺平喘、肺氣不宣）

注意事項！

- ① 本方は発汗作用が強いため、外感風寒の表実証に適しているが、汗の出が多い表虚証、体質虚弱の表証、産後の表証に用いてはならない。
- ② 本方は解表剤であるため、長期に服用してはならない
- ③ 本方を服用後は、布団を掛け、温かいものを摂り発汗を促すようにする。