

# マリン通信

5月号  
2105121

## 調剤阿賀店

こんにちは、阿賀店の中村です。  
外もだいぶ暖かくなってきました



ね。お散歩日和です。しかしながら、コロナが全く落ち着かず、一体いつまでこんな状態が続くのか・・・はやく、引きこもりから脱出したいですね。突然ですが、みなさんの趣味は何ですか？ 私は、ありきたりなのですが「DVD鑑賞、カラオケ、お菓子作り」です。今回はその中の一つDVD鑑賞について話したいと思います。私がハマったきっかけはバイトでした。レンタルビデオ屋さんでバイトをしていた時に、その店長に毎週のようにお勧めを教えてもらっているうちに、気づけば1週間に5、6本を見るようになっていました。お客様から返却されたビデオを棚に戻す時も、パッケージをみてどんな俳優が出て、どんなお話しなのかを確認し、気になるものがあればすぐにレンタルし見ていました。色々見てきた中で私のお勧めの一つは「**ロレンツォのオイル**」です。難病の子どもの為に両親がお薬を見つけようとする映画です。子供を守ろうとする親の強さを感じることが出来る映画だと思います。そして、絶対にお勧めなのは**ジャッキー・チェンシリーズ**です！！王道と言われるかもしれませんが、笑いありアクションあり、楽しく見る映画だと私は思います。（私はジャッキー・チェンよりもユンピョウが好きですけど・・・）恋愛映画でドキドキしてときめいたり、ホラーで心臓バクバクも良いのですが、やっぱり笑いが一番ですね。笑えると言えば「**キックアス**」も面白かったですよ。今は、なかなか時間が取れずあまり見る事が出来ていないのですが、毎年、必ず見るものがあります。それは・・・「**名探偵コナン**」です。これは自分の趣味ではなく次女の趣味なのですが、毎年、二人で映画を見に行っています。今年も行ってきました。次女は二歳の時に「ドラえもん」にハマり、それからいろんな映画を見に行っています。とにかく、気になるものがあれば見たいです。私以上に映画にハマっている気がします。コロナで引きこもりになっている今、皆さんもDVDでの時間を過ごしてみたいかかでしょうか？

## 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！最近は大太りから少し痩せたねと言われるようになってきました、広中央店の戸田です。目標の体重まではまだまだですが、無理をせずに今のところ、-5kgとなりました(^) 目標の体重になりましたら、before と after の写真を公開させていただきます!!(笑) 桜もあつという間に終わり、新緑の季節となり、気温も高くなってきて、**音戸のツツジ**もちょっと早めに満開を迎え、過ごしやすい時期となりました。今回はちょっとドライブがてらに**蒲刈**に行ったことを書こうかなと思います♪♪よくよく考えてみると、釣り以外で蒲刈に来たことは初めてでした(笑)メインは前から気になっていた「**かつら亭**」さんでご飯を食べる事でした。テレビでもよく出ているところなので、知っている方も多いかなと思います♪12時前には着きましたが、大勢のお客様で賑わっていました。中には生簀もあり、注文をするとそこから新鮮な魚を取って、調理していただき、まだ、ビクビクしてる状態で出してくれました。味はさることながら、新鮮さも量もしっかりあり、とても満足しました(^)/ 会計時には安芸灘大橋の料金もいただけるので、とてもお得感がありました!!!!その後は、今後の釣りのためにいい場所がないかなあーと思いながらグルグルと島を回りました。まだまだ、知らないところも多く、いい場所もいくつかありました。天気も良く海も山も満喫が出来、こういう自粛ムードの中でストレスがたまる状況ではありますが、いい息抜きが出来たかなと思います。



ます。カープも始まり、オリンピックの代表も決まりつつあり、ワクチン接種も始まり、明るい話題もでてきており、辛抱ももう少しだと思います。ただ、油断禁物ではありますので、再度手洗いうがいの徹底はしていきましょう☆彡

# マリン通信

5月号  
2105121

## 調剤宇品店

マリン通信をご  
覧の皆さんこんに

ちは。宇品店の平野です。マリン通信をお届けの頃はちょうどGWの頃でしょうか？今年もあまり遠出はせず、のんびりお家で過ごしたり、出かけても近場という方が多いかもしれませんね。いろんな過ごし方があるかと思いますが、お菓子作りにチャレンジしたり、部屋の模様替えをしたり、のんびり映画鑑賞したり読書をしたり充実した連休になると良いですね。話は変わりまして、今年は**桜の開花**がとても早かったですね！3/11に広島の桜の開花からスタートし、12日に福岡、14日には東京、松江、長崎が続き、各地で記録的な早さの開花となり、広島、福岡、長崎、松江、高松、京都、下関では1953年の統計開始以来最も早い開花を更新したそうですよ。開花宣言があつてしばらくは桜が咲いている様子はあまりありま



せんでしたが、3月の末頃に近所の公園へ散歩に行くと、綺麗な桜が満開になっていました。せっかくなので、子供たちと少しだけ桜を眺めたり、花びらを拾ったりして遊びました。二人とも「きれいねー！！」と目をキラキラさせて楽しそうにしていたので、少しでも桜を見られて良かったです♪コロナが落ち着いたら、今度は沢山の桜が咲いている観光名所などに連れて行ってあげたいな～と思いました！

## 三津田店

みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。プロ野球も

開幕し、カープが勝てば上機嫌、負ければ監督の采配に私ならあの場面でこうすると自称監督になりきっている毎日です。今年は優勝して広島も元気にして欲しいと思います。今回は4月上旬に**イチゴ狩り**へ行ったお話をさせていただきます。わが家では中学生の娘と小学生の息子が果物の中でもイチゴが一番の好物で、たまにスーパーでイチゴを買ってきても数をキッチリ2等分し、大きさも差が無いように分けないと喧嘩になってしまいます。4月に入りイチゴの収穫時期としては終わりに近づいているので、イチゴ狩りに行こうという話になりました。今回訪れたのは広島空港から車で15分ほど走った場所にある、『**果実の森公園**』へ行きました。初めて行く場所でしたが、広島空港からフライトロードという新しい道ができており、迷うことなく到着することができました。受付で検温を済ませ、練乳を売っていたので途中で味を変えるため購入し、いざイチゴ狩りへ！ビニールハウスの中は暖かく、一度に参加できる人数も制限しているためソーシャルディスタンスも保つことができました。イチゴ狩りは制限時間が30分なのですが、娘に何個食べたか数えといてと伝えたところ、なんと70個食べたと言っていました。約25秒に1個食べた計算になります。わが娘ながら恐ろしい……。ここ果実の森公園は1年中何かの果物狩りができるようになっています。次回はさくらんぼ狩りに来ようかなと思います。



こんにちは、三津田店の瀧口です。ゴールデンウィークは4連休あるのですが、毎年楽しみにしているフラワーフェスティバルは今年も中止になり、全く予定がありません。年末に続いて家の大掃除をするしかないかな。



## 免疫力を維持して健康に過ごすには

みなさんの体に備わっている『免疫機能』についてのお話です。

ご自身やご家族、周囲の方々、地域を感染拡大から守るため、新しい生活様式の実践とともに健康習慣も実践し、感染症に負けない体調管理を心がけましょう。

### ●免疫力が低下していませんか？

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防衛能力（バリア）のことです。現代では、生活習慣の乱れやストレス等が原因により体の免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。

### ●免疫力が低下する主な原因

加齢、睡眠不足、ストレス、不規則な生活、栄養の偏り、野菜・タンパク質不足、寒さや乾燥、季節の変わり目の激しい温度変化などがあります。

### ●免疫力を維持する健康習慣は？

適度な運動・・・『汗を軽くかく程度』の運動は免疫力アップにおすすめ！

規則正しい生活リズム・・・朝の起床時間・夜の就寝時間・食事をする時間を規則正しくすることで、自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。

バランスの良い食事・・・健康な毎日を送るためには、5大栄養素【タンパク質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル】をバランス良く摂取することが大切です。栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足すると体が正常に働かなくなり、体調を崩してしまう原因になります。

中でも改善が難しいのは、食生活の改善です。そんな方には『リナグリーン21』をお勧めいたします。50種類以上のビタミン・ミネラルが簡単に摂取でき、健康習慣の改善にお役立ていただけます。免疫力を維持して病気に負けない体づくりを目指しましょう。



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。気温もどんどん上がり日差しも強く、またこれから蒸し暑い季節がやってきます。だんだん薄着になり、冬に蓄えた身体(脂?)をリセットしたい!と考えている方もいるのではないのでしょうか?最近では「糖質制限」や「糖質オフ」、「ロカボ糖質(低糖質)」などコンビニでもそういった商品をよく見かけるようになりました。リセットするのに「糖質」を減らす、は半分正解だと思いますが、それだけでは足りないと考えます。減らすだけでなく増やすものも必要です!健康的な身体にリセットしたい方は、ご相談ください。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その2」です。

★<sup>しんおん</sup>辛温解表剤(風邪の邪気を感じた表証に用いる)

代表処方: <sup>ま おうとう</sup>麻黄湯・<sup>けい し とう</sup>桂枝湯・<sup>かっこんとう</sup>葛根湯・<sup>かっこんとうかせんきゅうしん い</sup>葛根湯加川芎辛夷・<sup>じゅうみはいどくとう</sup>十味敗毒湯

## ◆<sup>けい し とう</sup>桂枝湯

### ◎ 処方分析

|                       |     |                     |
|-----------------------|-----|---------------------|
| <sup>けい し</sup> 桂枝    | ——— | 解肌発汗・温経通陽(散・寒)      |
| <sup>しやくやく</sup> 芍薬   | ——— | 和営斂陰(収・陰)           |
| <sup>しょうきょう</sup> 生 姜 | ——— | 桂枝の解肌発汗作用を補佐        |
| <sup>たいそう</sup> 大 棗   | ——— | 芍薬の和営斂陰作用を補佐        |
| <sup>かんぞう</sup> 甘草    | ——— | 諸薬の調和・芍薬とともに陰津を保護する |



<sup>けい し</sup>桂枝は辛温解表薬であるが、麻黄より発汗作用が弱く、表虚の汗出症状を悪化させることなく表邪を取り除く。しかし、用いすぎれば、発散過多となり営陰を損傷するおそれがあるため、<sup>しやくやく</sup>芍薬を配合して陰を保護する。<sup>しやくやく</sup>芍薬の収斂作用は、桂枝の辛散による正気の損傷を抑え、桂枝の辛散は、<sup>しやくやく</sup>芍薬の酸収による邪気の封じ込めを防ぐ。両薬で一散一収して、衛氣と営陰を調和する。<sup>しょうきょう</sup>生 姜も辛温解表薬で、桂枝の解肌発汗作用を増強し、衛氣に作用する。<sup>たいそう</sup>大 棗は甘味をもち、<sup>しやくやく</sup>芍薬の和営斂陰作用を助ける。<sup>かんぞう</sup>甘 草の甘味や<sup>しやくやく</sup>芍薬の酸味によって、津液を生むことができる。

### ★ 適応症状

発熱、悪風、頭痛、自汗、舌苔薄白、脈浮暖  
(解肌発表、調和営衛、営衛不和)

### 注意事項

- ① 桂枝湯を服用した後は、少量のお粥を食べて、布団を掛け、微汗をかかせる。これを「薬汗」といい、やや熱感をもたせ、邪気を汗とともに、体外へ排泄できるようにする。桂枝湯を服用した後、微汗が出て、外感症状がなくなったら、服用をすぐ止める。  
(表証に現れる汗は病的症状で冷感をともなう「病汗」という)
- ② 桂枝湯の禁忌として(傷寒論)、生冷(生もの、冷たいものは胃を損傷する)、粘滑(粘りのあるものは邪気を溜める)、内麴(肉、小麦粉は熱を助長する)、五辛(香辛料が強い辛いものは熱を助長する)、酒酪(酒、乳製品などは湿熱を生み出す)、臭悪(特異的なにおいと味をもつ食物は脾胃を傷める)などがある。