

広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。気温も上がり、夏本番となってきましたね。脱水など気をつけてお過ごしください。さて、先日1回目の結婚記念日を迎え、お祝いにと宮島に1泊してきました。まだ式も挙げられておらず、新婚旅行もどうなるか分からない…そんな中で迎えた1年目だったので、何か楽しくお祝いをしたいと考えました。主人の地元が廿日市ということ、呉からも日帰りで行ける距離ということもあり、泊ってみたい願望はありましたが実行に移すことはないだろうなと思っていました。しかし、遠出も出来ない今だからこそ選んでみたら楽しいのでは？となり、宮島に決定！錦水館さんに宿泊しました。お昼にチェックインしてから、少し散歩をしました。金曜日ということもありましたが、人が映り込まない表参道を撮影できるぐらい、本当に観光客がいない宮島。歩いているのは、ほぼ地元の方。ほとんど店も休業しており、異空間でした。出来ることが本当に限られるのですが、旅館でもらったチケットで博多屋さんのあげもみじを食べ、酒屋さんで日本酒を買い、クラブビールをテイクアウトして…と楽しみました。錦水館さんでは「大人の休日」という名前の部屋に泊まりました。海側に部屋があり、改修中の鳥居も部屋から見る事が出来ました。夜は夜景とも相まって、綺麗な眺めでした。人通りがないので、人の声もせず静かに過ごせました。お風呂は大浴場でしたが、誰もおらず貸し切り状態でゆったり入浴♪夕食は魚、肉、牡蠣、旬の野菜と豪華な内容でとても大満足！！食事を用意してくれた方が呉出身の方で、話が弾みました。夜は、眺め



を堪能しながら晩酌し、とっても贅沢な時間を過ごせました。年に何回か宮島に行くのですが、今回はあまり見ることでできない宮島を見る事ができ、貴重な体験でした。街中に出るより安全なのでは？と思ったくらい、全く密になることはありませんでした。ゆっくり静かで贅沢な「大人の休日」を大切な日に過ごせてよかったです。初心忘れるべからず…で夫婦円満を続けていけたらと思います（笑）今度は何年後になるか分かりませんが、また泊まれたらいいなあ～。



マリン通信 6月号

2106122

海岸通店

マリン通信をご覧の皆様、7月号担当の海岸通店の原です。新型コロナウイルスから解放されず、好きな所へ出かけることも出来なくて、窮屈な生活を過ごしている人が多いのではないのでしょうか。インドア派の私はあまりストレスを感じる事はなく、休みの日は家で飼っている犬に癒される毎日です。犬に癒されている私ですが、祖父はたくさんの生き物に囲まれて満足しているようです。家ではたくさんの生き物を飼っていますが、最近によく「うずらの卵」をネットで購入し、孵化器に入れて孵化させて育てています。卵から孵化するまでの期間は大体決まっています、それまでを孵化器で温めて育てるようです。温度管理などがあり難しく、全てが孵化できる訳ではないですが、生まれたうずらを見ると少し可愛く思えました。祖父は生まれたうずらを見て嬉しそうにしていました(笑) そんな癒しがある私です



が、最近パズルにもハマっています。一つ一つのピースが埋まっていくのが気持ちよくて、つい最近も新しく購入しました。私には双子の姉がいるのですが、パズルには全く興味がありません。しかし、自分の好きなキャラクターの完成したパズルを飾りたいという話になり、私がパズルを完成させ、それを姉が飾ることになりました。1000ピースのものを購入したので完成までは長いですが、とても楽しんでます。皆様も動物や好きな事に癒されてはいかがでしょうか。

阿賀店

こんにちは。阿賀店 玉木です。マリン薬局のホームページを見て頂ければ分かると思



いますが、グループ会社に「**広島沢井薬品**」というジェネリック医薬品専門卸があります。今回はそこに所属する方々と一緒に**ツーリング**に行ってきたことを書いてみます。本当に久しぶりのイベントになりました。以前から話はあったのですが、なかなか日程が合わず、今回はかなり早い段階から計画したことで、ようやく実現となりました。行きたい場所にこだわりはなく、要望もなかったのも、僕の好きなようにルートを計画しました。排気量が異なるのと、初のメンバーであり運転技量も不明であることから、今回は近場をぐるりとまわるというコースにしました。「道の駅湖畔の里福富」に朝7時集合。そこから、北上したあと西に向かって走ります。道の駅で休憩をとりながら、細かい気になるツーリングスポットを巡りました。もともとガシガシ走るバイクではないので、選んだ道は交通量が少なくのどかな田園風景のある市道、農道が中心です。事前にルートを共有していたので、問題なくのんびり走ることが出来ました。山間部は思いのほか寒くトイレが近くなるなあと笑い話をしたものです。お昼は**井仁の棚田**にて、お洒落なカフェメニューをいただきました。時が止まったような景色の中、きれいな棚田を眺めながらのコーヒー、ぜいたくな時間を過ごすことが出来ました。総走行距離 350km、好天にも恵まれ、充実した1日となりました。



また日程を合わせて実現できたらと思います。

調剤 阿賀店

阿賀店の濱崎です。久しぶりのマリン通信の掲載にな



りますが昨年からのコロナ渦の中、皆さんもステイホームで外出を控えていることと思います。私もこの状況の中大好きな旅行にも行けず薬局と自宅の往復です。休みの時も家内と買い物に行ったり、近くをドライブするくらいで掲載するネタが見つからない状況です。そんな中今回はうちの**ペット**を紹介させていただきます。今、我が家には2匹のやんちゃな**猫**を飼っています。一匹目は8年目の「ユメ」(4.6 kg)です。雌猫で来た頃には人には慣れなくて飼い主である私たちにもすぐに牙をむいてきます。慣れてくるまでは1年ほどかかりました。今は家内がお風呂に入る準備をしているとお風呂場の前で家内が来るのを待って一緒にふる場にはいって水と戯れています。もう一匹は6年目の「マメ」(7 kg)です。オス猫ですが性格は穏やかで甘えん坊です。お客さんが来ると「ユメ」は階段の上から見ていますが「マメ」はすぐによ



ってきて甘えて撫でてくれるのを待っています。2匹とも昼間はゆっくり寝ていますが寝る前になるとリビングに降りてきて寝室に上がるのを待っています。そして私たちが寝室に上がろうとするとわれ先に2階に上がっていきます。夜は「マメ」、家内に甘えて家内の手枕で寝ることもあります。その一方で「ユメ」、私の横に来て撫



でられるのを待っています。しばらくしてから風呂場から靴下をたくさん運んできて寝室の入口にまき散らしています。今は猫たちに癒しを受けて楽しく過ごしている毎日です。



皆さん、こんにちは。シリーズ『牡蠣』45回目のお届けです。どちらかと言うと、過ごしにくい暑い季節に突入ですが、僕はその暑い夏が大好きです。もともと歴史を紐解くととかく快適さを求め、それらに頼ってきた流れがあります。自然環境と住環境との大きな隔たりが、身体の不調の要因となっていることは多いことです。急な変化に体はすぐ対応できません。普段から、気温や、水分のとり方などには注意しておきましょう。

マリン薬局 第45回 シリーズ 『牡蠣』



牡蠣Q&A

Q9. カキの有効成分の代表に「亜鉛」がありますが、手軽に補給できるサプリメントの亜鉛(ミネラル)と違いはあるのですか？

A9. カキの中の亜鉛は一般にアミノ酸・ペプチドやタンパク質を結合していることが研究の結果分かっています。亜鉛の栄養補助食品として、炭酸亜鉛や硫酸亜鉛などの無機亜鉛とよばれる商品が安価に販売されています。これとは逆にカキに含まれているのは、有機亜鉛と呼ばれるものです。

有機亜鉛と無機亜鉛の違いは、無機亜鉛は胃の中で急激にイオン化し、一時的に高濃度の亜鉛イオンが消化管内を満たします。そのため、血中へ受動吸収されてしまい、血中のミネラルバランスを一時的に崩してしまいます可能性があります。一方、カキなどに含まれる有機亜鉛は、先にも述べたように、アミノ酸(分子量100前後)・ペプチド(分子量1,000前後)・タンパク質(分子量1,500以上)の3つにそれぞれの形で結合しています。そのために段階的な吸収が行われ、血中の亜鉛濃度は一定に保持され、必要量が供給されます。そのためにミネラルのように欠乏・適量・過剰の幅の小さい栄養素についても、過剰障害による副作用を心配することはありません。そして、同じ有機亜鉛の中にも植物中に含まれる亜鉛は、主にタンパク質などと結合しているため、生物有効性は一般的に低いと言われています。



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、中本です。梅雨が終わり本格的な夏がやってきます。気温もぐっと上がり、汗のかきすぎにも注意が必要です。室内にいても脱水、ひどい時には熱中症も考えられます。また、虫刺され、日焼け、接触性皮膚炎、あせもなど、皮膚トラブルも増えてきます。その対処方法もさまざま、そんな時の為に準備することも大切です（養生方法あります！）。もちろんその様な状況になれば（ならないのが一番ですけど）、すぐ来てくださいね。



話は変わりますが、私の趣味ともいえるスノーボードは冬のスポーツですが、オフトレーニングとして、「ロングスケートボード」をする方も増えてきています。動作が似ているということで、プロのスノーボーダーもお勧めしています。飛ばないボードとも言われ、公園とかで飛び跳ねているボードとは少し違います。ロングスケートボードでトレーニングしたい！と考えていますが、コスト面やトレーニング場所などの問題があります・・・。なんとかクリアーしたい！！

さて、今月のテーマは「漢方処方解説その4」です。

★辛温解表剤（風邪の邪気を感じた表証に用いる）

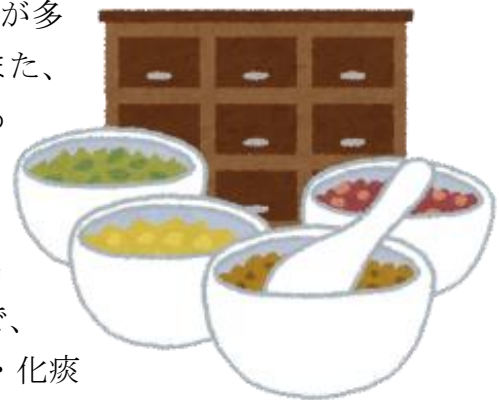
代表処方：麻黄湯・桂枝湯・葛根湯・葛根湯加川芎辛夷・十味敗毒湯

じゅうみはいどくとう ◆ 十味敗毒湯

◎ 処方分析

柴胡	———	疏散清熱	} 発汗解表
荊芥	———	透疹	
防風	———	勝湿止痒	
独活	———	徐湿止痛	
生姜	———	化痰和胃	
桔梗	———	宣肺止咳・排膿	
川芎	———	去風止痛・活血排膿	
茯苓	———	滲湿健脾	
甘草	———	諸薬の調和・解毒	
樸椒	———	解毒	

本方剤には辛温解表薬（**荊芥**、**防風**、**生姜**）が多く配合され、外感風寒証に対する効果がある。また、外湿を發散する防風、**独活**や、内湿を除去する**茯苓**も配合されているので、湿邪も加わった病証に適している。**柴胡**は辛涼解表薬で、表邪を疏散し、皮膚の癰、癩、瘡などの熱性を清熱する作用ももっている。**桔梗**は排膿薬の代表で、皮膚疾患の処方によく配合される。宣肺止咳・化痰作用もあるので、咳嗽・痰のどの症状にもよく用いられる。



川芎は本処方の中で、唯一の活血通絡薬である。局部氣血の循環をよくし、癰、癩などの傷口の治癒を促進することができるため、皮膚疾患には必要な薬物である。**甘草**は百毒を解くとされ、少量ではあるが多くの処方に配合されている。**樸椒**は日本代表の民間薬で、江戸時代に多く使用されたものである。現在は**樸椒**の代用として桜皮（主にやまざくらの樹皮）を用いる。解毒作用があり、湿疹・蕁麻疹・食中毒などに用いることが多い。全体の薬性は温に偏っているが、大熱ではないので使用しやすい解表剤である。

★ 適応症状

感冒、皮膚疾患の初期、風湿病の初期、体質改善
（発汗解表・外感風寒湿邪・初期の瘡腫）

！ 注意事項

本方は辛温解表剤であるため、熱が高い、口渴、舌紅などの外感風熱証および、皮膚が赤く、腫れて、痛いなどの熱毒証には禁忌である。

