

マリン通信

8月号
2106124

暑い日が続きますね。夏大好きの野崎秀人です。感染症まん延防止の観点から「何でも在宅で」が推奨されている昨今ですが、医療の世界では数年前から「在宅医療」といって、医師や看護師などの医療従事者が、患者宅（終末期や障がいなど、自ら医療機関に出向くことができない、何らかの理由を抱えている）に出向いて医療を提供する仕組みが広がってきており、メディアで取り扱われる機会も増えてきています。私も薬剤師として、過去に何回か在宅患者さんの服用薬管理を担当させてもらった経験があります。



日本人は言霊を大切にするので、自身や周りの大切な人が大病を患ったり、死期が訪れることに備えることは不謹慎とする向きもありますが、私はその時になって慌てないためにも、ある程度の知識を得た上で備えておく必要があると思います。そういった観点から是非ともお勧めしたいのが「サイレント・ブレス」「いのちの停車場」「ディア・ペイシェント」という3冊の小説です。いずれも南杏子という方の作品なのですが、彼女自身の体験を基にしているのでしょう、滅茶苦茶リアリティーがあります。彼女は出版社勤務を経て、医学部に学士編入し医師免許を取得。医師としてのキャリアを積んだのち2016年に小説家としてデビューする、という異色の経歴をもっているのです。

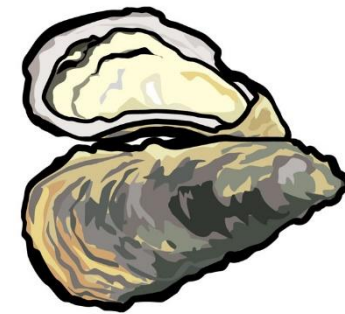
3作品とも在宅医療を取り扱っており、様々な「在宅医療のかたち」を疑似体験できます。それに加えて「延命治療の是非」「患者利益と病院利益のトレードオフ

（相反）」「モンスターペイシェントへの対応」といった医療従事者のモラルに関わる問題にも触れられており、私自身、医療業界の抱えている課題について考えるよい機会となりました。



マリン薬局(株) 呉市広古新開1-5-8
負けない強い体づくりに
貢献します！！

牡蠣は、 すごい！



亜鉛を筆頭に、
微量元素ミネラルを豊富に含む牡蠣が
あなたの健康へと導きます！！

100%広島県産カキ使用 スーパーB&Z プレミアム

- 120粒入 (約1ヶ月分)
7,020円 (税込)
- 480粒入 (約4ヶ月分)
23,760円 (税込)



調剤 宇品店

いつもマリン薬局をご利用いただきありがとうございます。宇品店スタッフもコロナに負けず、頑張っております。1年ぶりの中谷はというと、昨年末に事故にあい、しばらく入院していましたが何とか復活しました。店が忙しい時期だったのですが、スタッフや社長に随分助けて頂いて、治療に専念する事が出来ました。感謝の気持ちでいっぱいです(涙)。そうそう、主人の事も忘れてはいけません。自分が嫌いな買い物も我慢して連れていかれたし、毎日の送迎もしてくれました。(ご機嫌はあまりよくなかったですが(笑))。というわけで今年は主人の為に(?) **梅酒**を作ってみました。梅を漬けた日を忘れないように、主人の誕生日に仕込んでプレゼントです。実家で氷砂糖を見つけ何となく持って帰っていた所に、「梅はいらんか?」と患者様からお声がかかり、スタッフの一人が「梅酒を漬ける瓶がありますよ。」と言って来て、あとはホワイトリカーを買うだけです。これは、もう作るしかないでしょ!!



細かい手順はクックパッド先生に教えてもらい、主人の誕生日に間に合わせました。初めてなので変な緊張感に包まれていましたが、何とか無事に仕込めたように思います。1年ぐらい置いておく方が良さのかもしれませんが、まずは3ヶ月後に味見です。ネットで調べると「**梅仕事**」という言葉が出てきます。何だか良い響きですね。梅酒が上手く出来たら他にもチャレンジしてみようかな。皆さまのオススメがあればマリン薬局の「**LINE お友達**」になって情報を送ってくださいね。



調剤 三津田店

今年5月、広中央店から三津田店に異動となった久保田です。

未だに患者さんやお客さんのお名前とお顔が一致しない日々ではありますが、どうぞ宜しくお願い致します。今年の夏も例に洩れず暑い毎日ですが、私にとって、幼少期の夏休みの思い出と言えば、**三条商店街の土曜夜市**です。父の実家が海岸通に在ったこともあり、三津田店近辺は思い出深い地域です。当時は、現マリン薬局海岸通店は八百屋 or 駄菓子屋だったはず!? 海岸通店のほど近くに在った祖父母宅の近所には駄菓子屋や玩具問屋が複数軒あり、従兄弟とのお店巡りの結果、いつもお年玉を散財して母に叱られていました。**海岸通～三条**は肉屋や魚屋、八百屋なども複数店舗あり、銭湯や飲食店も在って活気に満ちた商店街だった記憶があります。高校を卒業し上京した後も何かと縁があり、赤坂や池袋で和食料理店を営んでいる板前さんと偶然親しくなったのですが、彼は川原石駅近くに実家がある方で、貧乏学生だった私に毎晩のように料理と酒を無料で振る舞ってくださり、お陰で全国津々浦々の地酒と肴に詳しくなりました。そして、痛風発症の素因が出来上がりました(泣)。ある時は、夜の繁華街で理不尽なトラブルに巻き込まれてしまい、『怖い方々』との話し合いの最中に、渋谷・六本木の『顔役』が両城出身かつ父と小・中学の同級生ということが判明し、その方の仲裁で事なきを得ました。とにもかくにも楽しいお酒が一番です!! また、海岸通にあった老舗呉服屋の息子さんが、私の進学先の附属病院で内科医長をされており、いつも寝坊して出席日数が足りなくなる私を叱咤激励して頂いていました。激励の甲斐もなく、期待を裏切り失望だけを与えてしまいましたが・・・呑んでも飲まれるな! 飲み過ぎには気を付けましょう。父の兄弟は、父以外は東京や京都に進学して就職、父だけが地元に残りました。ただ、父も仕事の関係で広島市に居を構えたので、私が中学生の時に祖父母も広島市に転居してしまい、それ以来、三条地区とは縁遠くなっていましたが、まだ縁は繋がっていたようです。活気に溢れていた商店街や土曜夜市は様変わりしたかも知れませんが、東京で私を助けてくれた義理堅い人と人の繋がりは健在ですね。中学生になった娘と一緒に交番横の石段を上がり、久々に大歳神社下の公園からの風景を眺めてみようと思います。見慣れた懐かしい風景、中年になったオジサンの汚れきった眼にはどのように映るのでしょうか? ?



こんにちは、三津田店の瀧口です。開催が危ぶまれていたオリンピックも無事開催され、各国の選手から多くの感動を与えてもらいました。8月24日からはパラリンピックが始まるので、更なる感動に期待しています。



夏バテの原因と解消法

●夏バテはどうして起こる？

夏バテとは、気温の高い室外と、冷房による気温の低い室内との温度差による自律神経の乱れや、高温多湿の環境による発汗の異常、寝苦しさによる睡眠不足などが原因で起こる体調不良のことを指します。夏はさらに、強い紫外線の影響で体内に活性酸素が生まれるため、細胞へのダメージが進むことにも注意が必要です。この細胞ダメージ(酸化ストレス)に体が対抗できないことも夏バテの原因のひとつと言われています。

自律神経の乱れにより胃腸の働きが弱まることに加え、夏は冷たい物を口にする機会が増えるため、食欲不振や消化不良などを起こします。その結果、タンパク質やビタミンなどの体に必要な栄養素が不足し、だるさや疲労感を感じるようになります。また発汗により、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどの体に必要なミネラルが体の外へ排出されることも、だるさや疲労感に拍車をかけてしまうのです。

●夏バテ解消法

食欲が低下している時は、そうめん・ざるそば・冷麺など冷たくのどごしが良い食事になりがちです。しかしこれだけでは十分な栄養素が摂れず、疲労回復が遅れて更に体調を崩してしまいます。夏バテを解消するには量より質に重点を置き、ビタミン類を多く含む食品をメインにした、栄養バランスの良い食事を意識しましょう。また、規則正しい生活を心がけて自律神経のバランスを整え、疲れをためないことも大切です。

●食欲不振の時、摂るべき栄養は？

夏バテによる疲労感を感じる時には、**ビタミンB1不足**が考えられます。ビタミンB1には、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあります。ビタミンB1によってエネルギーがスムーズに作られることで、疲労回復や精神を安定させる働きが期待できます。

リナグリーン21プレミアムにはビタミンB1をはじめ、その他のビタミンやミネラルが豊富に含まれています。夏バテしない体作り、夏バテしても早く回復させることに適したリナグリーン21プレミアムで残暑を乗り切りましょう。

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。スポーツの秋というには早すぎますが、オリンピック開催により、スポーツの意識が高まっている時期で、何かを始めようと考えている方もいるのではないのでしょうか？100m走選手とマラソン選手では筋肉のつき方が違います。当然ですが、使う筋肉が違うのでトレーニングによって、その差がでできます。両方の要素をとり入れる（無酸素運動&有酸素運動）ことはかなりオススメです。有酸素運動は脂肪を減らすことができる運動ですが、実はそれだけでは筋力低下の恐れとも言われています。無酸素運動をしてから有酸素運動をすることで、筋力UP&効率よく脂肪減らすことができるのです。ダイエットも筋肉や水分が減って、体重だけみれば成功！となっているケースが多く、その筋肉が減った分、リバウンドした場合には脂肪がついてしまうこともあります。ダイエットも無酸素運動&有酸素運動がオススメです。ただし、成功には代謝（触媒となる栄養素が必要）&脳から筋肉への神経経路を鍛えることが重要な要素です。ぜひご相談ください。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その5」です。

★^{しんりょう}辛涼解表剤（風熱の邪気を感じた表証に用いる）

代表処方：^{ぎんぎょうさん}銀翹散・^{まきようかんせきとう}麻杏甘石湯・^{ごことう}五虎湯

◆^{ぎんぎょうさん}銀翹散

◎処方分析

^{きんぎんか} 金銀花	_____	解毒	辛涼解表・疏散風熱
^{れんぎょう} 連翹	_____	解毒	
^{ごぼうし} 牛蒡子	_____	利咽	
^{はっか} 薄荷	_____	利咽	
^{ききょう} 桔梗・ ^{かんぞう} 甘草	_____	止咳・利咽	
^{けいがい} 荊芥・ ^{たんずし} 淡豆鼓	_____	解表散邪	
^{ちくば} 竹葉・ ^{ろこん} 芦根	_____	清熱・生津・止渴	
^{れいようかく} 羚羊角	_____	瀉火解毒	



主薬の^{きんぎんか}金銀花、^{れんぎょう}連翹、^{ごぼうし}牛蒡子、^{はっか}薄荷は辛涼性で体表の邪気を発散させる。^{けいがい}荊芥と^{たんずし}淡豆鼓は軽い温性をもつ解表薬で、解表の効能を増強させる。^{ききょう}桔梗、^{かんぞう}甘草、^{ごぼうし}牛蒡子、^{はっか}薄荷の利咽作用と、^{れんぎょう}連翹の清熱解毒作用は相乗して熱毒による咽症状を治療するとともに、軽い風熱咳嗽を止めることができる。^{ちくば}竹葉と^{ろこん}芦根も微弱ではあるが風熱の邪気を疏散する作用があり、これと津液を生む力によって口渴を緩和する。^{れいようかく}羚羊角は優れた清熱解毒の効能を有し、処方の清熱作用をさらに強め、温病の急変を防止する。

★適応症状

発熱・微悪寒、少汗、口渴、頭痛、咽痛・咽紅、咳嗽、舌尖紅・苔薄
（疏散風熱・清熱解毒・外感風熱）