

広中央店

☆☆☆号外☆☆☆

ご結婚おめでとう!



マリン通信を楽しみお待ちの皆さん、約半年ぶりの登場となりました。広中央店の戸田です。前回の予定は7月にありましたが、体調不良もあり、一回飛ばしまして今月に登場となりました。—さて、今回は重大な発表をさせていただきます！—この度私事ではありますが、**入籍&結婚式**をあげることができました(*^^)v先月に続きまして、広中央店が結婚式ネ

タになることをお許しください!!! (笑) 式自体はコロナのこともありましたが、当初予定していた形とは大きく異なることとなりましたが、今は無事に終わったことで一安心しております。家族のみの挙式になりましたので、15人ぐらいの小さいものではありましたが、式ができて良かったと思います。新婦だけでなく新郎による親への手紙やサプライズもあり、涙する場面もありました。周りの人に恵まれてこれまで生きてきたと改めて思いました。両親だけでなく、兄ちゃん2人にも沢山迷惑をかけてきましたが、これからは少しでも心配の種がなくなればいいかなと思います。式の前日にはお客様より、「集合写真は一生ものやけん背筋のばしていい顔してとりなさいよ」と言っていただきましたので、その言葉を忠実に守りまして、きちんといい写真が取れたのではないかと思います。ありがとうございます!!! 今以上に気を引き締めてやっていこうと思います。まだまだ、未熟者ではありますが、皆さんに支えられてこれからも一生懸命頑張ってまいりますので、よろしく願い致します。寒くなる季節になりますが、体調には気をつけて、何かありましたら、マリン薬局に寄っていただけたらと思います。



広中央店

皆さんこんにちは、広店の薬師地です。早いものでもう11

月となりましたがいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響で去年延期・中止となってしまった舞台やライブなども人数制限や対策を徹底しながら少しずつ開催されていますね。その様なコロナ対策を徹底したうえで、私が習っている**バレエスクール**でも夏に発表会がありました。今回は「**眠りの森の美女**」全幕を上演しました。オンラインでのレッスンや必ずマスクを着けての練習など、慣れないことが多かったですが無事に開催されて良かったです。この発表会で久しぶりに会えた子も沢山いました。この間まで小さかった子が少し見ない間に大きくなっていて、1年でこんなに成長するの!?!と驚いたりもしました。毎日レッスンに通っていた学生時代とは違い現在は週に1回のレッスンのため、久しぶりの舞台でちゃんと踊れるかなと不安もありましたがそれよりもワクワクの方が強く、早く踊りたい! もっと練習したい! という毎日でした。豪華な舞台セットの中、衣装をつけて本番通りに行われるグネプロと呼ばれるリハーサルでは、小さい子から大人までみんな気合十分で朝から晩までアドレナリン全開で次の日の本番に向け頑張りました。一人ひとりの色々な思いと練習の成果が詰まった、そんな本番はあっという間で本当に幸せな時間でした。私だけでなくみんな凄くいい笑顔で楽しそうに踊っていて、見ていてウルッとしてしまう事が何度もありました。大き



な舞台で自分の役を表現する楽しさはもちろん、それを観てくれる方々や支えてくれる方々がいる事はとても幸せなことで当たり前のことではないかと改めて感じました。そして観てくれた方一人ひとりに感動やパワーなど舞台を通して何かを伝えることが感じてもらえていたら嬉しいなと思います。皆様も是非機会があればバレエやミュージカルなど舞台を見に行ってみてください!

調剤 阿賀店

長いコロナ生活が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか。マリン薬局阿賀店田邊です。先日以前働いていた大学病院の先輩と話す機会があったのですが、コロナ最盛期の病院は戦場のようなと言われていました。日々治療に携わっておられる方々には敬意を表す以外ありません。また私も医療関係者として微力ながらできる事をもう少し頑張っていきたいと思います。さて、そんなコロナ禍で私の家族は医療関係者のため、極力外出も控え我慢の日々を過ごす毎日でしたが、今年もやっぱりやってきました。そう、もはやお返ししたいくらいでもある、1つ歳をとる「誕生日」です。今年の誕生日プレゼント・・・特に期待していたわけではないですが、まさかの2つのプレゼント。それも大きく重い。何だと思われますか？1つは**トランポリン**、もう1つは**ハンモック**。どういうコンセプトでこの商品たちをチョイスしたのでしょうか。しかし、この2つ、意外と使えるもので、特にハンモックは大のお気に入りになってしまいました。赤ちゃんを寝かしつけるとき、揺りかごのように程よい揺れがあると自然と眠りにつきやすいように、大人であっても心地よい揺れがあると眠りにつきやすく、しかも睡眠中の記憶の定着によいことが、最新の研究で明らかになったそうです。使ってみると本当に気持ちのいい揺れがリラックス効果を与えてくれます。お昼寝もよし、読書もよし、空を眺めるのもよし、少し贅沢な時間を過ごすことができます。そしてトランポリンは・・・まだ効果が出ていないようですが乞うご期待という事にしておきます。風も冷たく空気も乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。皆様もお体を大切に、また一つ歳を取りましょう。



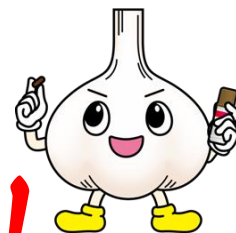
熟成ニンニク 医薬品

抽出液は違う！

広島が誇る

キョーレオピン

元気絶大！



■効き目体感重視に
カプセルタイプ！



■飲みやすさ・手軽さで
キャプレット！



飲み続けることで
効果は幅広く拡大



【商品一例：カプセル（税込）】

- キョーレオピン NEO(60ml) 3,300 円
- レオピンファイブ NEO(60ml) 6,600 円
- レオピンロイヤル(60ml) 9,680 円

マリン薬局(株) 呉市広古新開1-5-8

こんにちは、三津田店の瀧口です。日を追うごとに寒さが強まり、毎朝布団から出るのに苦勞しています。食欲の秋に蓄積した体脂肪を早めに燃焼しておかないと年明けには雪ダルマのような体形になっていそうです。



老化を防止するフィコシアニン

年齢とともに肩こりや慢性疲労、高血圧など様々な症状が現れ始めます。一般的に老化現象と一言で片付けられてしまいましたが、逆に言えば体の老化を防ぐことができれば、そんな症状・悩みが解決できるかもしれません。では、体の老化はどうしたら防げるのか？その原因は何なのかをお話しいたします。

●老化の原因は体の『酸化』

体は常に酸化という現象と戦っています。この酸化とは簡単に言えば新品のクギが時間とともに錆びていくと言えばイメージしやすいかと思います。

そして体の酸化を引き起こすのが、『**活性酸素**』という物質です。この活性酸素が過剰に増えすぎると、体が酸化によるダメージを受け、様々な症状を引き起こしてしまいます。体の中でも肝臓は数ある臓器の中でも非常に酸化によるダメージが大きいと言われており、いかに抗酸化力を高め体の酸化を防ぐかが重要になってきます。

●活性酸素に対抗するには？

体の活性酸素を除去してくれる物質が『**抗酸化物質**』と言われる物で、その中でも特に効果が高いのが『**フィコシアニン**』です。

フィコシアニンは藻類などに含まれる色素タンパク質で、語源はギリシャ語の『藻類 (phyco)』と、青色の色素を持つことから青色を意味する『シアン (cyan)』に由来して名づけられたそうです。

近年では『**スピルリナ**』に多く含まれていることが分かっており、同じ藻類で有名な、『クロレラ』との差はこのフィコシアニンにあります。フィコシアニンはスピルリナ独特の成分として知られており、免疫力を高める働きや、肥満を予防する効果があります。その他にも、シミ・そばかすなどを防ぐ、炎症を抑える、カドミウムやダイオキシンなどの有害物質を体外へ排除する効果もあります。

フィコシアニンの摂取目安は、スピルリナで『3～6 g』程度が必要です。これは『**リナグリーン21プレミアム**』の1日量でカバーできます。老化を防止して健康な毎日を！

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。

今回は激しい運動した時に蓄積されると言われていた「**乳酸**」についてです。いまだに「疲労物質」というレッテルが貼られて、一般的にはあまり良いイメージを持たない人が多いと思います。しかし、「乳酸」自体に何ら毒性はないし、筋肉の疲労を引き起こしている訳でもないのです。もちろん毒性がないからといって、特定の代謝産物が細胞に蓄積していくのは好ましくありません。筋肉に蓄積された「乳酸」は主に肝臓に運ばれます。そこで、「乳酸」から「グルコース(糖)」を合成するのです。この過程を「**糖新生**」と呼び、肝臓はエネルギーを投入して筋肉の為の新たな「グルコース(糖)」を合成するのです。乳酸を介した臓器間の物質循環を、発見者の名前にちなんで「コリ回路」と言われます。日本だけの話になりますが、「筋肉の疲労物質は乳酸」という誤解は、この「コリ回路」というニュアンスの影響があるのかもしれませんが。「コリ回路」→「凝り回路」!?

なお、筋肉で生じた「乳酸」は、十分な酸素が供給され、「糖新生」が必要なくなれば、酸素を利用したエネルギー代謝(クエン酸回路)に乗って消費されていきます。「乳酸」は非常にすぐれた人間の代謝産物(バックアップシステム)なんですよ!

「乳酸」の代謝がスムーズに行われていないのは、代謝に必要な栄養素不足「質的な栄養失調」が原因かもしれませんね。

さて、今月のテーマは「漢方処方解説その8」です。

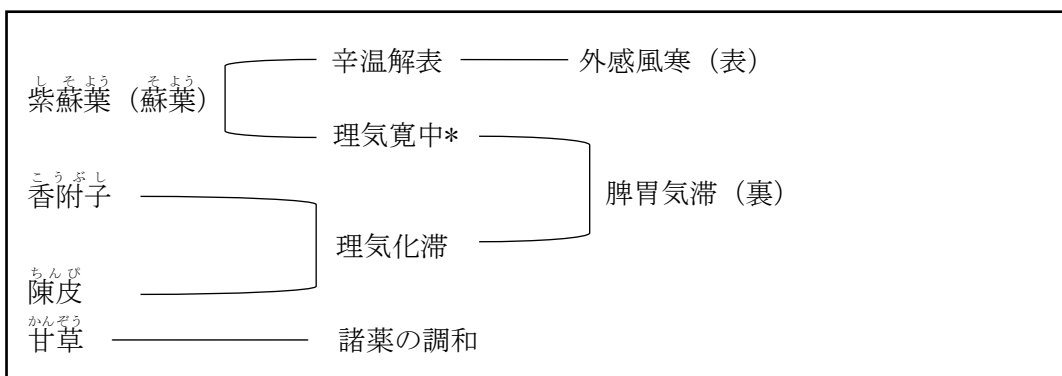
★^{けしつ}化湿解表剤(風湿の邪気を感じた表証に用いる)

かっこうしょうきさん こうそさん
代表処方：藿香正気散・香蘇散



◆ こうそさん 香蘇散

◎ 処方分析



*寛中：中焦の氣滯をとり去り、悪心、嘔吐、食欲不振などの症状を治療すること。

処方の組成は簡単で、表薬と裏薬を同時に用いた表裏同治の方剤である。紫蘇葉は辛温解表薬に属する。発汗解表の作用は麻黄・桂枝にくらべ弱いので、外感風寒証の軽症に提起している。辛味をもち理気作用に優れており、脾胃機能の失調によって生じた悪心、嘔吐、などの中焦症状にもよく配合される。香附子は薬味が辛苦で氣の昇降を促進する良薬である。性質は穏やかで、三焦の氣滯を通じさせる。また、肝にも帰経しており、肝の氣血を調和する婦人科の要薬でもある。陳皮は香附子と同じく理気作用によって、中焦の氣滯を治療する。化痰作用もあるので、脾胃の運化失調による痰湿にも対応できる。甘草は調和作用に優れ、二次的に健脾和胃作用を補佐することもできる。

★ 適応症状

悪寒・発熱・頭痛・無汗・胸脘痞悶・食欲不振・舌白・苔薄
(疏散風寒・理気和中・外感風寒・中焦氣滯)