

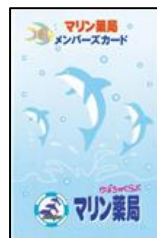
調剤 広中央店



マリン通信をご覧の皆様、
こんにちは。広中央店の前田
です。今年もとうとう、残りひと
月ですね。私はというと、コロナ
に負けず趣味のサイクリングで、
運動不足を解消しております！
さて、今回は**実家の猫**を紹介し
たいと思います(私はアパート暮

らしの為、飼えません(>_<))。実家には**20歳のキジトラ**の
お婆ちゃん猫の**ぴい**がいます。そして、9月に黒猫の**ちい**が
仲間入りしました！ずっと猫が飼いたいと言っていた娘が、橋
の上でトラックに轢かれそうになっていた仔猫を保護してき
ました。うちに来た時は、生後3ヶ月(推定)の痩せっぽちでし
たが、よく食べよく遊びスクスク成長しております。動く物や
音にとっても興味があり、よく走り、よく飛び、元気いっぱい
です！ぴいと初対面の時は、背中を丸め、毛を逆立て、「フー！」
と威嚇してましたが、今は徐々に対面機会を設け、少しずつ慣
らしている状況です。お婆ちゃん猫なので、なるべくストレス
を与えないようにしています。家庭内別居はまだまだ続きそう
です(笑)。20歳差の猫たちに癒されてます^^

☆調剤薬局では、すべての病院の処方せんを受付けいたしま
す。また、マリンのポイントカードにもポ



イントが付きま
す！処方箋お待
ちし
てお
りま
す☆

マリン通信

12月号
2112128

宇品店

マリン通信をご覧になられてい
る皆様、こんにちは。宇品店の



小椋です。前回、担当させて頂いたのは約2年前になる
かと思います。産休・育休を取らせていただき、5月より
復帰いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。さて、
コロナ禍で、お家時間が増えましたが、「天気も良いしど
こか出掛けたいな」と思い、広々としてソーシャルディ
スタンスが保てそうな場所を探し、先日、湯来町にある牧
場「**久保アグリファーム**」へ行ってきました。久々のドライブにワクワクし、広
島市内から車で約1時間。車を駐車場に止めると、ヤギさんが出迎えてくれ広
い草原が広がっていました！牛舎もあり、近くで大きな牛さんと小さな子牛さん
を間近で見ることができ迫力満点でした！1歳半の娘が喜んでくれるかなあ？
と思ったのですが、初めて近くで見たので少し怖がっていました…牧場内を散
歩すると、遊具やターザンロープがあり、放牧された牛さん達がいました。小さ
なお花畑もあり、ほのぼのとした景色と豊かな自然を満喫しました。その後、敷
地内にあるおしゃれな**ジェラート工房「アルトピアーノ」**で、人気No1のソフ
トクリームとジェラートを注文。ジェラートは色々な味の種類があり迷いました
が、「まーさんのミルク」を選びました。ジェラートはミルク感が強くて、ソフトク
リームはあっさりに感じました。どちらともとても美味しくて、
大自然の中で食べるスイーツは格別でした！！食べ過ぎ



に注意しつつ、これから本
格的な寒さになりますので、
風邪、インフルエンザ対策も
しっかり行っていきたくと思
います！皆さんもお体に気
をつけてくださいね。

マリン通信

12月号
2112128

三津田店



みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。今年も残すところあとわずか、年末に家の大掃除が待っていると思うと憂鬱になります。ここ最近、私は継続してある治療を行うため病院に通っています。何の病院かというと『**歯医者**』さんです。きっかけは、スーパーへ買物に出かけた際、子供に1個だけお菓子を買ってもいいよと言うと、袋に入った**キャラメル**を選びました。家に帰り子供がキャラメルを食べているのを見て私も1つ口へ。久々に食べるキャラメルは美味しく、ついもう1つ。甘くて柔らかく、そして石を噛んだかのようにガリッとしていて…。えっ？キャラメルは固くない！急いで口から出してみると、キャラメルの中に銀色に光る物体が！そう、銀歯が外れていたのです。何とか歯に戻してみるとハマるものの、何か食べるとすぐ外れてしまいます。翌日、仕事が終わる18時以降でも治療ができる歯医者さんを探して予約を取りました。治療を始める前にどこを治したいか質問があり、気になる部分はたくさんあるけど通うのが面倒だと思い、銀歯の治療だけを希望しました。治療後に歯石除去のクリーニングも行うことにしたのですが、歯槽膿漏について注意を受けました。かなり前から奥歯が少しグラグラして気になってはいたのですが、まあそのうちひどくなったら治療をすればいいと考えていました。しかし先生からのある言葉で考えを正しました。それは、『**歯周病って歯の病気じゃなくて骨の病気なんだよ！**』という言葉です。それから数ヶ月かけて治療を行って、今は3ヶ月に1回だけ歯周病チェックを兼ねクリーニングを行っています。毎日の歯ミガキも大切ですが、健康診断と一緒に定期的な歯の診察は必要だと感じました。



阿賀店

いつもありがとうございます。阿賀店の道管です。いよいよ年の瀬となりましたね。



今回は脳トレのために**クロスワードパズル**を作ってみました。ぜひ楽しんでみて下さい！また来年も宜しくお願い致します。

解答用紙

①		⑪		⑬		⑮
				⑧		
	⑤		⑫			
②					⑯	
		⑥		⑭		
③	⑩			⑨		
④			⑦			

【ヨコのヒント】

- ①野茂英雄が得意とした投法！
- ②オリジナルの味のことで！
- ③郵便局の〇〇〇パック！
- ④弁慶の泣き所！
- ⑤伏兵を使った〇〇〇〇攻撃！
- ⑥ダイエットに成功してズボンが〇〇〇〇！
- ⑦沖縄が生産量日本1位の野菜！
- ⑧ポッキーのメーカーは？
- ⑨音戸出身の歌手の下の名前は？
(ヒント：イルカ)
- ⑩マリン薬局の大人気商品「B & Z」の原料は？

【タテのヒント】

- ① 2022年の干支は？
- ② 長州力やジャイアント馬場がやっていた格闘技といえば？
- ⑤ 変化球の〇〇が良い！
- ⑩ ビールのお供には柿の〇〇！
- ⑪ たばこみたいな形の咳止めの医薬品は？
- ⑫ 油圧ショベルといえは？
- ⑬ 古墳時代に作られた人型の焼き物は？
- ⑭ 「模型」を英語で！(ヒント：Dから始まる)
- ⑮ お祭りで食べる丸いものの！
- ⑯ 「パンプキン」を日本語で！



→答えは裏面→

答え

ト	ル	ネ	ー	ド		タ
ラ		オ		グ	リ	コ
	キ	シ	ユ	ウ		ヤ
プ	レ	ー	ン		カ	キ
ロ		ダ	ボ	ダ	ボ	
レ	タ	ー		ミ	チ	ル
ス	ネ		ゴ	ー	ヤ	



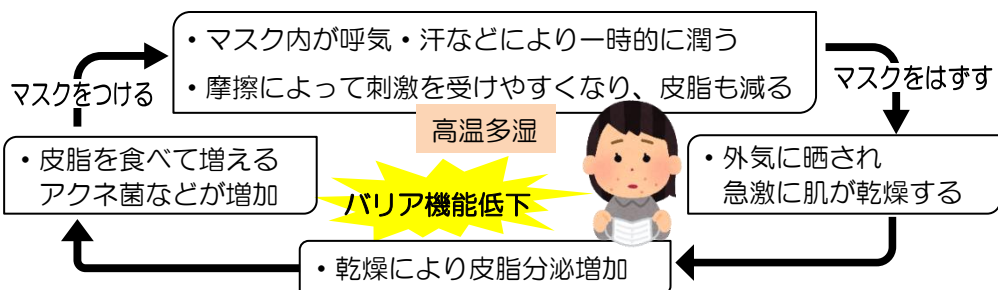
栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。早いもので今年も終わろうとしていますね！美味しいものを食べつつも、体を大切にしながら年を越しましょう！

さて、マスクをする生活になり、普段なかった肌荒れが出てきた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、「マスク肌荒れ」についてお話をします。

■マスク肌荒れのメカニズム



上記のような負のスパイラルが起き、肌荒れしやすくなります。洗顔、保湿や十分な睡眠などケアの方法はありますが、肌に良い栄養を摂り、中からのケアも大切です。肌を健やかに保つ栄養素を紹介します。

●皮膚・粘膜の健康を守る栄養素

ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6、ビオチン、ナイアシン

⇒レバー、ウナギのかば焼き、鮭、卵黄、ニンニクなど

●抗炎症作用のある栄養素：オメガ3系脂肪酸

⇒クルミ、亜麻仁油、えごま油、魚油など

●皮膚を作る材料となる栄養素：タンパク質

⇒肉・魚・卵・大豆・大豆製品



冬の乾燥や、マスクでの肌荒れが気になる方はぜひ、普段の食生活にも目を向けて見て下さい。外からと中からのケアで効率よく改善していきましょう！



DHA・EPA 抗酸化 美肌
おつまみの一品料理にも！

サーモンとアボカドのポキ

・・・＜材料＞（2人分）・・・

■サーモン……………100g

■アボカド……………1/2個

★わさび……………お好みの量

★にんにくすりおろし……………小さじ1/2

★こいくち醤油……………大さじ1

★みりん……………大さじ1/2

★ごま油……………小さじ1/2

■ごま……………適量



ポキとは：ハワイ語で切り身の意。魚介をぶつ切りにして醤油・ごま油・香味野菜などで和えたもの。

（一人あたり）

エネルギー：212kcal、たんぱく質：11.7g、脂質：15.6g、糖質：4.2g、食物繊維：1.9g、食塩相当量：1.4g

・・・＜作り方＞・・・

- ① ボウルに★の材料を全て入れ、混ぜ合わせておく。
- ② サーモンとアボカドを、それぞれ2cm角のサイコロ状に切る。
- ③ ①に切ったサーモンとアボカドを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ラップをかけて15分程度冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ お好みでごまを振りかけたら出来上がり

DHA・EPA といえば青魚を思い浮かべますが、サーモンにも多く含まれています。実は DHA・EPA は調理法に注意が必要です。生の状態を 100% とすると、焼いたり煮たりすることで約 20%、揚げること約 50%減少してしまいます。刺身の状態で食べるか、アルミホイルで包んで脂を逃さないようにしたり、加熱しすぎないように調理してみてくださいね。

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「**メタボ**」についてお話しします。とはいえその症状のメカニズムではなく、語源についてです。皆さん「メタボ」と聞いて連想するのは・・・肥満、生活習慣病、ベルト周り、体型、もしくは中年男性？おやじ？とかではないでしょうか。「メタボ」とは何かというと、皆さんご存じかと思いますが「**メタボリック症候群**」の略で、日本では血糖値・血圧・脂質代謝の3つの項目のうち、2つ以上の異常があり、同時に内蔵肥満型（胴囲の数値が基準となる）になっている状態を指すことになっています。そのような検査結果が健康診断で出せば、「メタボリック症候群」すなわち「動脈硬化性疾患を引き起こす予備軍」とみなされる訳です。血糖値や血圧の異常は外見からわからなくても、胴囲の方は一目瞭然。そして実際に「肥満」であれば、高血糖や高血圧である可能性は高いので、「メタボ」と聞いて「肥満」と連想するのは妥当と言えるでしょう。



さらにそこから一步連想を広げると、「メタボリック症候群（Metabolic Syndrome・メタボリックシンドローム）」を直訳すると「代謝症候群」です。「代謝（Metabolism・メタボリズム）」というのは、体内で起こる化学反応すべてを含めたものになります。生活習慣病だけに限らず、本来なら「代謝症候群」と言うべきなのかもしれません。「メタボ」と聞いたら、「体内で進行する化学反応」というようなイメージを持ってもいいでしょう。

角砂糖を燃やしたことがあるでしょうか？実は角砂糖だけではちゃんと燃えないのです。これにタバコなどの灰をかけると、ものすごい勢いで燃え上がるのです。タバコの灰が「触媒＝燃える条件」になって化学反応が起こっているということです。私たち身体の代謝にも「触媒＝代謝していく条件」が必要です。栄養素はこの代謝していく条件を整える上で触媒となり、とても大切な働きをしてくれています。代謝条件を整える栄養素はしっかり摂っていきましょう。

さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その9**」です。

★扶正解表剤（素体虚弱の者が外邪の侵入を受けた表証に用いる）

ま お う ぶ し さ い し ん と う
代表処方：麻黄附子細辛湯

◆ ま お う ぶ し さ い し ん と う 麻黄附子細辛湯

◎**処方分析**

麻黄	_____	発汗・解表・散寒
附子	_____	温陽・散寒
細辛	_____	

麻黄は辛温解表の代表薬で、発汗作用によって風寒の邪気を発散する。

附子は辛熱の性味をもち「純陽の品」と称される。腎陽を補い、陽気をふるいたたせる作用をもつ。附子は扶正作用によって、麻黄の発散作用が陽気を消耗しすぎる害を防ぎ、麻黄は去邪作用によって、附子の温陽作用が邪気を閉じ込める弊害を抑える。このように2薬はお互いの弱点を補佐しあう。一表一裏の組み合わせである。細辛は腎に帰経する解表薬である。麻黄の発汗解表・散寒の作用を補佐すると同時に、附子の温陽散寒作用を助けながら腎陽をふるいたたせる作用をもつ。

★**適応症状**

悪寒・発熱・頭痛・無汗、疲労倦怠感、小便清長、舌淡苔白
(助陽解表・陽虚外感)