

# マリン通信 1月号 2201129

## 広中央店

明けましておめでとうございます！広中央店の廣田です。



本年も宜しくお願い致します。さて、先日掃除機を買い替えた時の話を。コードレス掃除機が欲しい！となり、店舗に見に行ったり、ネットで見たりといろいろと探していました。候補が絞られてきて、アイリスオーヤマのものにしよう！と決定。ネットを見ていた夫が、「安いよ！」とアイリスオーヤマのオンラインストアのページを見せてくれました。結構な値下げ額だったので、ページを転送してもらい、購入手続きに移りました。いろいろと入力している時に、何かいつもと違うような違和感がありました。クレジットカード情報を入力！となった時、全て英語で書かれた入力ページに移りました。絶対おかしい！と恐くなり、入力せず中断。今度は自分でオンラインストアを検索し、見つけた公式ページにはそんな安い商品はなく…。「アイリスサイトの偽装サイトについて」の文字が！！そこには、先程の怪しいページのURLが載っていました。現在見つかっただけでも他に16個偽装サイトがあるようでした。『何か違う』という勘が働いて良かったなという安堵と、もしあのまま進んでいたらという恐さが残りました。普段、ネットで買い物をしてきたから感じた違和感だったので、あまり経験がない方だと進んでしまうだろうなと思いました。自分は大丈夫だろうと思っていましたが、やはりそんなことはなかったです(笑) その後は店舗に行き、悩んだ末に Shark のものを買いました。いろいろとありましたが、なんとか思うものが購入出来て、快適にお掃除が出来ています。手口が巧妙になっているので、皆様もお気をつけくださいね。



薬剤師の野崎秀人です。本年もよろしくお願い致します。今回は約1年半所有、1万キロ余りを走行している私の愛車を紹介します。今まで所有していた車はすべて普通車と呼ばれる、比較的大きい車でしたが、この度、人生で初めて**軽自動車**を所有しました。こいつがいい意味で私の軽自動車のイメージを覆してくれました。恥ずかしながら私の中での軽自動車のイメージは20数年前の大学生当時で止まっておりました。男4人が乗ると肌を寄せ合う羽目になる社内空間、ドライブで高速道路に乗ると追い越して加速力がなくひたすら左車線を走行、夜景を観に行こうとすると坂道ではアクセルを踏んでも全然登らない…というものだったのですが、最近の軽自動車は凄かった！まずは価格に驚かされました。200万円近くするんですね。普通車と変わらないじゃないですか。学生時には中古なら50万円とかで買えたはず。でもそれを補って余りある機能が備わっているんです。車体はコンパクトなのに車高は高いので、視野が広く小回りが利きとても運転しやすい。なのでまだ1回もぶつけてません(自慢)。高速道路で120km(内緒)出しても平気でした。もちろん燃費もよくて財布にとっても優しい。年々ガソリンも高くなってきているので助かりますね。そして超ハイテク。車線をはみ出したり、車間距離が短くなったり、停車中に前の車が発進すれば警告音を鳴らしてくれます。ちょっとおせっかいですぎてイラっとしてしまうこともあります…笑。世界的には電気自動車にシフトしていく流れ



もあります。軽自動車は道幅が狭く信号の多い日本の国土にピッタリだと思います。世界に誇れる日本の自動車産業には頑張ってもらいたいですね。



# 三津田店

明けましておめでとうございます！三津田店の瀧口です。健康についてのご相談があれば、いつでもお気軽にお声掛け下さい。皆さん本年も宜しくお願いします。2022年最初のマリン通信ということで、昨年を振り返り、私自身にとっての**3大**



**ニュース**を書いてみました。**第3位**は、新型コロナワクチンの予防接種をしたことです。薬局勤務者は医療従事者枠で一般の方より早く接種できるため接種後の副反応など体験談をお客様に伝える事ができればと思い接種しました。周りが接種後の副反応で倦怠感や発熱など辛い思いをしている中、私は1回目・2回目ともに副反応が全く出ず、中身が本当にワクチンだったのか心配になりました。**第2位**は、現在高校3年生である長男の進路がほぼ決定したことです。長男は一般の高校生としてはかなり特殊な進路を選びました。現時点ではほぼ確定という状況なので、また詳しい話は今後のマリン通信で書かせてもらおうと思っています。**第1位**は、犬を飼い始めた事です。以前のマリン通信でも書かせていただきましたが、その時は生後4ヶ月だった豆柴のモカも、今では9ヶ月となり反抗期の真っ只中です。つい先日も床に落とした紙を食べていたので



取り上げると、手を本気で噛まれました。腹は立つけど、家に帰るとシッポを振りながら寄って来る姿を見ると許せてしまうのです。2022年はコロナ禍が終息するのか不安と期待の半々ですが、1年間健康に過ごせるよう規則正しい生活習慣を心がけていこうと思います。

# 阿賀店

明けましてありがとうございます。阿賀店の道管です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。先月のマリン通信の**クロスワードパズル**が好評だったので、第2弾を作成しました！何回か聞かれたのですが一から自分で作成していますので、文章などに拙い点があることをご容赦下さい。今回は網掛けの文字を組み合わせると、マリンおすすめの大人気商品になります。**2022年は〇〇〇〇〇〇〇**を飲んで元気を出していきましょう！（答えは裏面）

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

【タテのヒント】

- ① 広島名産の果物！
- ② いろんな種類がある根菜。
- ③ 中山律子さんが一世を風靡したスポーツ！
- ④ 〇〇〇を持った行動が大事です。
- ⑤ クワックワッと鳴く鳥です。
- ⑥ 炒めた米に肉やエビなどを入れ、スープで炊いた料理。
- ⑦ 船が流れないように、綱や鎖につけて水底に沈めておく重り。
- ⑧ 牧場のこと。
- ⑨ これを落とすと進級できない！
- ⑩ 酒やみりんで生薬を浸けこんだ薬草酒。お正月の定番。

【横のヒント】

- ① 虹を英語で！
- ⑤ ラスカルのモデルとなった動物！
- ⑩ 山梨県が生産ランキング1位の果物！
- ⑪ 水を温めると何になる？
- ⑫ 小麦粉に水あめを加え堅く練って干し、油で揚げて砂糖でくるんだお菓子。
- ⑬ 病院で肌に関する専門はここ！
- ⑭ 〇〇〇が悪いからといって仕事中に態度に出してはいけません！
- ⑮ クレジットカードの毎月の支払額を一定額にする方法。金利が高いことでも有名。



答え

レ	イ	ン	ボ	ー		ヨ
モ	モ		ー		オ	ユ
ン		カ	リ	ン	ト	ウ
	ピ		ン		ソ	
ア	ラ	イ	グ	マ		タ
ヒ	フ	カ		キ	ゲ	ン
ル		リ	ボ	バ	ラ	イ

答え：キヨーレオピン



新年明けましておめでとうございます。今年もシリーズ「牡蠣」をよろしくお願い致します。この時期になるといろいろな所で牡蠣という文字を目にしますね。年始に宮島初詣に行った時は、生ガキ、焼きガキ、カキむき身丼など思い切り牡蠣を堪能して帰りました。

スーパーにも多数並んでおり、寒い日にはいろいろな食べ方ができるとても楽しみな食材ですね。それでは、シリーズ「牡蠣」第47回目、お届けです。

## マリン薬局第47回 シリーズ 『牡蠣』



# 牡蠣Q&A

Q11. カキの有効成分である「グリコーゲン」について教えてください。

A11. グリコーゲンは、私たちの活力の源となる糖質の一種で、多数のブドウ糖が集まった多糖体です。同じ糖質でも、米や麦、イモなどに含まれるでん粉などとは違い、消化吸収されやすいのが特徴で、体内ですぐに活用される栄養分です。脳の唯一のエネルギー源であると同時に肝臓の代謝や解毒作用を促進します。急激な運動をする場合人間は、グリコーゲンを分解してエネルギーに変えていきます。一般にグリコーゲンは全蓄積エネルギー量の約10%程度だと考えられています。ほとんどの体の中に貯めているエネルギーは脂肪の形で蓄積されていますが、脂肪がエネルギーになるまでの過程は、グリコーゲンのそれに比べてはるかに複雑です。それ故、体の中のグリコーゲン蓄積量は運動する場合の初期のエネルギーとして非常に大切です。カキ中に含まれるグリコーゲンは、その構造から見ても非常に分解されやすくエネルギーに代わりやすいグリコーゲンであると言えます。



Q12. よくお酒を飲む人に良いと聞いたのですが・・・。

A11. 「アセトアルデヒド」というアルコールによって体内で変化・発生する毒物があり、肝臓やカキに含まれる微量栄養素がこれに対する解毒作用があると知られています。もともと、肝臓に含まれる微量栄養素なのですが、カキ自体にはそれらが豊富に含まれており、肝臓への負担が軽減されるとかんがえられます。肝臓が強化され、アルコールの分解がスムーズになり、悪酔いや二日酔いが楽になります。



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。新年あけましておめでとうございます。旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。皆様お正月休みはいかがお過ごしになりましたか？私は、年末から実家で過ごしました。元旦には朝からお酒や、母の手料理を美味しく頂き、ゆっくりとした良いお正月でした。実家近くの神社へ初詣に行き、明るい1年になるようにと祈願しました。



今回は浮腫(むくみ)についてです。浮腫とは、血管内の水分である血漿が血管外へ漏れ出し、間質内の間質液(組織間液)が増加した状態をいいます。一般的に「むくみ」とはこの状態を指します。毛細血管内の血漿が増加したり、内圧が高まることで漏出が増加したり、また毛細血管内の浸透圧が低下することで、血管内に間質液を戻すことができないといったことが原因となり、間質液が増加します。

浮腫は、大きく「全身性浮腫」と「局所性浮腫」に分けられます。全身性浮腫は、一般的には心疾患・腎不全・肝硬変・ガンなどの全身性疾患にともなって全身に現れることが多いですが、同じ疾患でも同じ部位に同様の浮腫症状が出るとは限らないのです。一方、局所性浮腫は、下肢静脈瘤やリンパ浮腫といった静脈およびリンパ管の閉塞によるものや、熱傷や打撲、虫刺されなどの局所の炎症により毛細血管の透過性が高まって、血管内から間質への体液移行が促進されることで起こります。

浮腫の治療としては、原因疾患の治療が最優先となりますが、食塩、水分の摂取方法や、ストレッチ、マッサージなど、また、利尿薬によって排泄する薬物療法も、浮腫の改善には有効だと思います。

さて、今月のテーマは「漢方処方解説その10」です。

★瀉下剤(腸・胃に熱邪と実邪(燥屎・宿食・水など)が停滞している裏実熱証に用いる)

だいおうかんぞうとう  
代表処方：大黃甘草湯

だいおうかんぞうとう  
◆大黃甘草湯

◎処方分析

だいおう 大黃	_____	泄熱通便
甘草	_____	緩中護胃



【スノーボードの中本】

主薬の大黃は瀉下通便の作用が強く、実熱を取り除き、胃腸の積滯を除去する。胃腸が通じれば伝導機能も回復するため、止嘔薬を配合しなくても嘔吐症状は自然におさまる。大黃の強い瀉下作用は、虚弱な胃腸をさらに損傷するおそれがあるので、和胃作用のある甘草を配合して、方剤の性質を穏やかにしている。組成は簡単であるが、邪気の除去と同時に正気を傷つけないように配慮された処方である。

★適応症状

便秘・嘔吐・舌苔黄  
(清熱通便・胃腸実熱証)

◆注意事項

虚弱体質、寒性の嘔吐(粘りのない水を嘔吐する、手足の冷え、舌淡苔白など)、妊婦の便秘には禁忌である。