

## 広中央店

お久しぶりです。広中央店の調剤で働いています、土本です。私昨年で、38歳になりました。来年が**前厄**、再来年が**本厄**となるため、そろそろ本格的な厄がやってくるのではないかと不安視しております。ある友人からは38歳の年は人生が急降下すると脅されております。その2年後には本厄が訪れることとなります。周りからは本厄の年に「生まれて初めての激痛により緊急入院した」、「長年付き添っていた人とお別れした」という話を耳にしており、更に将来的な不安を抱いております。そこで、今年から年始に神社で厄祓いをしてもらうことにしました。1回の祈祷に5,000千円はかかりますが、本厄は10,000万円以上奮発してしっかり**厄落とし**をする予定でいます。



これから大きな厄が来ないように祈るばかりですが、今までの人生が後悔だらけだったので、後悔のない人生設計を企てておきたいと思っています。今の私は何も成長しないまま年ばかり取っている感じなので、年甲斐もない行動はしないように普段から気をつけないといけません。人並みにしっかりした目標を掲げて土台造りを行い、人生を全うできたと思う今日この頃です。ちなみに私の今年の運勢は「思いがけない煩悩が起り、心痛に塞ぐけれど、夏草の中に咲く花のように、清く明るく人を慈しんで社会のために尽くせば、必ず幸せな慶びが訪れます」だそうです。いつも地道にやって行けば必ず稔ると書かれることが多いのですが、思うような結果は得られておりません。完全に私の力不足ですね。

最後にここ最近またコロナが蔓延しておりますね。せめて私はマリン内でのコロナ感染第一号にはなりたくないの、自粛生活は続けたいと思います。皆さんもお気をつけて。

# マリン通信

3月号  
2201129

## 阿賀店 調剤

皆さん、こんにちは。コロナがなかなか落ち着かず、引きこもり生活を送っています、阿賀店の中村です。そんな引きこもり生活の中で、面白いドラマを発見しました。TOKIOの城嶋茂君(母親役)が主演の「**サムライかあさん**」です。家族の喜びこそが母の喜び! 反抗期の息子・たけしと全力でぶつかる青春愛情コメディです。このドラマを見て、自分の子育てについて少し考えてみました。毎日、子供たちと笑って過ごしたいと思いますが、反抗時期はそうもいきませんでした。長女は成人を迎え、今では口喧嘩をするくらいですが、5年生~中学生の間はちょっとしたことでイライラしたり、声を掛ければ「うざい」と言われ、時には何かにつづかりたい時があったのでしょ。クッションがよく飛んできました。それに対し、私もイライラして投げつけられたクッションを手に取り投げ返しそうになりましたが、気持ちをグッとおさえ、静かに元の場所に戻すというのを繰り返してましたね(笑)。今では、笑い話になりますが、そう当時は毎日、眉間にしわを寄せていた気がします。次女については、反抗期があったのか無かったのか・・・長女とは違い、言いたいことは貯めずその場で言うのがモットーらしいです。陰でこそこそ文句を言いたくないそうです。でも、目の前で言われるとしんどいですよね~「くそばばあ」と言われた時はさすがにキレました(笑)。まだ高校一年生、反抗したい時もあると思うので、いつでも戦える準備をしておこうと思います(笑)。これからも子育ては続きますが、子供達と共に笑って泣いて「反抗期万歳」精神で子育てを楽しもうと思います。



## 広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。この



ご時世で外食に行くことも少なくなったので、家でお酒を楽しむことが増えました。ビールはもちろん大好きで、一時期日本酒にハマっていましたが、いかんせん糖質が多い…。ということで、最近はおっぱらワインとハイボールになりました。ハイボールは20代の時に飲んで以来、苦手で避けてきました。しかし、年を重ねて久しぶりに飲んでみると美味しく感じました。日本酒にハマった時もそうでしたが、ウイスキーも種類が沢山あり、どれが美味しいかな？と選ぶのも楽しみのなっています。ハイボールには炭酸水が必需品ですが、お酒好きと知る友人からもらった炭酸水メーカーが大活躍中です！また、おつまみも重要!!ということで、手作りするのも楽しいです。『居酒屋 廣田』と称して居酒屋を真似てメニューを作っています。YouTube で同じように夫婦でおつまみを作る動画があり、とても美味しそうなので、それを参考にすることも多いです。焼き鳥をしよう！と鶏肉を串に刺して、ホットプレートで焼きながら食べたのも楽しかったです。主人も一緒に作ってくれるのですが、だんだんと上手になっているので、すごいなあと思いながら見ています(笑)。昼食と夕食兼用のような、少し早い時間から始めて18時ごろには飲み終え、明日からの仕事に備えるといった感じです。これが我が家の、予定がない週末の楽しみ方の定番となってきました。(身体の事も考えて、お酒を飲むのは週末だけです(笑))。引き続き、美味しいウイスキーも探していきたいなあと思っています。いろいろと制限される状況ではありますが、その中でも「楽しい！おもしろい！」と思えることを増やしていけたらと思います！



# マリン通信

3月号  
2201129

## 調剤 広店

マリン通信をご覧になられている皆様、こんにちは。広店の和田です。

今回は私の好きなゲームをお伝えします。それは『ウミガメのスープ』。食べ物ではなく、**水平思考クイズ**の名前です。問題文から解答を推理する複数人用のゲームなのですが、このやり方が独特で面白いのです。



### 【水平思考クイズの進め方】

- 一. 問題を出す『出題者』を一人決め、他の人は全て『回答者』となる。
- 二. 出題者は問題文を読み上げる。
- 三. 回答者は出題者に一人一回ずつ質問する。出題者はその質問に対し、『はい』『いいえ』『関係ありません』のどれかで回答する。
- 四. 質問を繰り返しながら推理を進める。真相が分かった回答者は、出題者に問題の解説をする。

よく分からないと思うので、例を見てみましょう。

**【問題】** 白雪姫は、王子様のキスで目を覚ました。「白雪姫、私はあなたを愛しています。結婚してください！」、しかし白雪姫は泣き出してしまった。王子様も小人も困っているが、白雪姫を慰めない。なぜ白雪姫は泣き出したのか？

**【答え】** 舞台は小学校の白雪姫の演劇中。練習時にはバッチリ覚えていた台詞を、白雪姫役の子が本番中に忘れてしまったから。

この問題に対し、「王子様のプロポーズと白雪姫が泣いたことに関係はありますか？」「白雪姫は悲しくて泣きましたか？」「そこは森の中ですか？」など質問を繰り返して、推理を重ねて答えに辿り着きましょう。他の人がやっているところも見たい！という方は、YouTube で検索するとたくさんの動画が見つかります。回答者の方と一緒に謎解きを楽しむもよし、大喜利として楽しむもよし。正解が分かるととてもスッキリして、気持ちがいいです。この爽快感、クセになりますよ。

## 三津田店

皆さんこんにちは！三津田店の瀧口です。春は進学・就職の季節ですね。今回は私の長男の進路についてお話をさせていただきます。3月に高校を卒業する長男ですが、同級生のほとんどが大学へ進学する中『装蹄師(そうていし)』という職業に就くことを目指し、修業をする道に進みます。装蹄師とは、競走馬や牧場の乗用馬などの足の裏にある蹄(ひづめ)に蹄鉄(ていてつ)を付ける職人で『馬の靴屋さん』と呼ばれています。専門の学校は日本に1校、定員16名という狭き門で関係者でなければ合格するのは難しいと言われています。特に馬と関わりが無かった長男は受験するも結果は不合格でした。しかし夢を諦めず来年も受験するというので、どこかで経験を積んだ方がいいと思い、ネットで装蹄師さんを探して1年間修業させてもらえないか片っ端から電話や手紙を書いてみたらと提案しました。その後、手紙を書いたある装蹄師さんから話をしてみたいと返事がありました。その装蹄師さんの元には弟子にして欲しいという人が何人も来るそうですが、ピンとくる人がいないので全て断っていたそうです。長男の何が良かったのかは分かりませんが、そこからはトントン拍子で話が進み1年間修行させてもらえる事になりました。秋に再び装蹄師学校を受験し、合格すれば来年1年間通い、卒業後に再び修業先に戻り装蹄師として仕事を続けます。ただ、師匠となるこの装蹄師さんは美



浦トレーニングセンターで競走馬の装蹄師をしており、競馬好きなら誰もが知っている年度代表馬を受賞した超有名GI馬の装蹄師さんでした。こんなレベルの高い所でやっていけるのか不安ですが、まずは1年間修業に励んでほしいと思います。

# マリン通信

3月号  
2201129

## 阿賀店

いつもありがとうございます。年末から連続の登場になります、阿賀店の道菅です！多くの方からクロスワードパズルの新作を期待されていましたが、作成にはかなりの労力を要し、脳へのダメージも懸念されることから今回は通常の記事でお送りさせていただきます(笑)。



最近では自宅にいる時はテレビよりネットを見ている時間が長くなりましたが、ネットだと自分の趣味嗜好に沿ったものに偏ってしまうため、テレビや雑誌も見るようにしています。少し前になりますが「**秘密のケンミンshow**」で呉冷麺が取り上げられており、久しぶりに食べてみたくなって買ってみました！全国的には冷麺というと焼肉屋さんの冷麺を想像する方が多いようですが、呉だとこっちが冷麺ですよ(\*´艸`)スーパーにも数種類の呉冷麺が販売されていますが、珍来軒さんの呉冷麺が一番美味しいという噂を聞きつけ買ってみました。作り方はとても簡単でしたが、チャーシューは作るのが難しそうだったので豚のこま切れ肉で代用しました。元々料理は得意ではありませんが、夫婦共働きのため台所に立つことも増えてきました。娘たち2人はお手伝いをしたい盛りなのか、何かをやらせてもらっていないと気が済みません。まだ5歳と3歳で包丁は難しいので、今回は盛り付けを担当してもらいました。噂通り珍来軒さんの呉冷麺はとても美味しく、リピート確定！と言える味でした。県外の親戚にはいつも、もみじ饅頭を送っていますが今度は呉冷麺を送ってみようと思います(^\_^)





皆さん、こんにちは。マリン通信が季刊誌になって第1回目の投稿、3月号「シリーズ牡蠣」のお届けです。この原稿を書いているのは2月ですので、まだまだスーパーの中だけでなくあちこちで『牡蠣』の姿を見かけます。殻付きの牡蠣やむき身、生食用など様々です。先日2年ぶりに焼き牡蠣パーティにも参加してきました。こういう状況であるので、こじんまりとした形でしたが、美味しく食べて飲み、英気を養ってきました。



## 牡蠣Q&A

Q12. カキに豊富に含まれるミネラルについて教えてください。

A12. 健康維持に必要な栄養素として、よくビタミンが挙げられます。そして、そのビタミンと同じくらい重要なものがミネラルです。ミネラルと言えばカルシウムや鉄などが最もよく知られていますが、実際には他にも重要な働きの



あるミネラルが存在し、現在では13種類ものミネラルが人間に必要とされています。それにも関わらず、現代人の体のほとんどがこのミネラル不足を訴えています。そして、このミネラル不足の原因として挙げられるのが精製食品の増加です。もともと私たちが主食としている「米」ですが、胚芽の部分に多くのミネラル分が含まれています。しかし、私たちが口にする以前に精米され、この胚芽部分を取り去られてしまいます。塩にしても同様です。最近では、一部天然ミネラル塩の販売も見られますが、ほとんどが精製塩となっています。このような中、カキは日本人に欠乏しやすいミネラル分、亜鉛・銅・マグネシウムを他の食品よりも豊富に含んでいることが知られています。

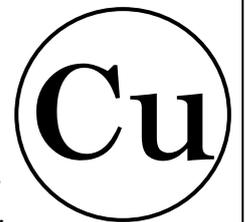
亜鉛 (Zn)・・・所要量：15mg

各種酵素の生成。血中コレステロール量の調整。細胞の成長や発育を促進。生殖器の発達にも重要。不足すると味覚障害や皮膚障害・精子形成不全、前立腺肥大・免疫抵抗性低下などの原因となる。



銅 (Cu)・・・所要量：1.5～3.0mg

血中コレステロールの調整や酵素の活性化。赤血球の合成。脳・骨・神経の生成。不足すると鉄欠乏性貧血・骨格の変形などの原因となる。



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「**排尿プロセス**」についてです。膀胱に尿が溜まると排尿が起こります。腎臓でつくられた尿は、尿管を通過して一時的に膀胱で貯蔵されます。膀胱は恥骨の後方で骨盤の中にあり、通常は杯を逆にした形状をしています。尿がたまると球状にふくらむ、伸縮性のある臓器です。個人差は大きいものの、膀胱の容量は500mlほどで、尿が200~300ml たまると膀胱の内圧が急上昇して膀胱内にあるセンサーがそれを感知し、内圧上昇の情報が骨盤神経を通じて排尿中枢から脳へ伝わります。これにより尿意を感じ、排尿を抑える指令が脳から出されますが、排尿の準備ができると脳からの抑制が解除され、排尿筋が収縮して内尿道口の内尿道括約筋と尿道を囲む外尿道括約筋が緩み、排尿が行われます。これを排尿反射といいます。ただし、外尿道括約筋は随意的に調整できるため、尿意をある程度我慢したり、途中で中断したりできるようになっています。また、睡眠中は、膀胱の緊張が緩み、ある程度溜まっても尿意が起きにくくなっています。



さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その 11**」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 ま し にんがん  
代表処方：大黃甘草湯・麻子仁丸

ま し にんがん

## ◆麻子仁丸

### ◎処方分析

だいおう 大黃	_____	瀉熱通便	_____	「小承気湯」
こうぼく 厚朴	_____	理気除満	_____	
しつじつ 枳実	_____	潤腸通便	_____	
ましにん 麻子仁	_____	降気潤腸	_____	
きょうにん 杏仁	_____	養陰和血	_____	
しやくやく 芍薬	_____			

本方剤は瀉下通便の「小承気湯」に潤腸通便薬を加味した処方である。大黃、厚朴、枳実の使用料は少なめで、作用は「小承気湯」より穏やかであり使用しやすい。麻子仁は本方剤の主薬で、種子の油性によって潤腸滑腸する。また補虚の効能もあるので、津液不足・血虚による便秘に用いられる。「燥なる者はこれを潤す」「留まる者はこれを攻める」の治則に基づいた用薬である。杏仁は肺に帰経する止咳薬である。肺と大腸は表裏関係にあるため、肺気を通じれば胃腸の気も通じるようになる。杏仁も種子で、下降作用によって腸の気を通じさせ、伝導機能を調節する。また、油性で腸を潤して麻子仁の通便作用を増強する。芍薬は陰血を養って、陰虚を養って、陰虚便秘を治療する。さらに、緩急止痛の作用があるので、腹痛をともなう便秘に適している。

### ★適応症状

便秘・口渇・舌少津（潤腸通便・腸燥便秘）

### ◆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。



こんにちは、三津田店の瀧口です。3月5日（土）は二十四節気の啓蟄（けいちつ）ですね。虫と同じように寒いのが苦手な私も暖かくなれば体を動かしやすくなるので、何か運動を始めてみようかなと思っています。



## 目の健康に効果的なビタミン

近年、IT 機器の長時間使用が原因と言われる『IT 眼症』や『スマホ老眼』が問題となっています。特にここ最近、テレワークや外出自粛によって、パソコンやスマートフォンの画面を見る時間が増え、これまで以上に目の疲れなどを感じている人は多いと思います。体の疲れにはビタミンがいいというのは聞いたことがあるかもしれませんが、実はビタミンは目にも良いと言われています。

### ●目の健康に関する主なビタミン

#### 『神経機能や新陳代謝にはたらくビタミンB群』

水溶性ビタミンの一種で、B1、B2、B6、B12、パントテン酸などがあります。エネルギーの代謝にかかせませんが、神経機能や粘膜の健康維持など、目の健康にも役立つと言われています。

**ビタミン B1**…神経の正常な働きを維持する作用があり、眼精疲労（慢性的な目の疲れ及びそれに伴う目のかすみ・目の奥の痛み）を改善する効果が期待できます。

**ビタミン B2**…粘膜の機能を正常に保つ作用があり、目の組織の新陳代謝を促して目の充血やかゆみを改善する効果が期待できます。

**ビタミン B6**…粘膜の健康維持、神経機能の維持に働きがあり、目の組織の新陳代謝を促して目の疲れを改善する効果が期待できます。

**ビタミン B12**…神経機能を正常に保つための重要な働きがあり、目のピント調節を行う、毛様体筋（もうようたいきん）に作用して目の疲れを改善する効果が期待できます。

**パントテン酸**…目の組織の新陳代謝を促して目の疲れを改善する効果が期待できます。

**ゼアキサンチン**…抗酸化作用をもつカロテノイドの一種。体内では主に網膜に存在し、目の網膜を保護して白内障などの老化に伴う目の病気や疲れ目を防ぐ効果があります。

これらのビタミン類を一度に摂取できる健康食品が『リナグリーン21プレミアム』です。目の健康にも有効なビタミン類を多く含んだリナグリーン21をぜひお試しください。



# マリン薬局×大高酵素

いつもマリン通信をお読み頂きありがとうございます。阿賀店の道菅（どうかん）です。今回から季刊誌となりお手元に届く回数が減ってしまいますが、その分、良い内容のものをお届け出来るように精一杯書かせて頂きます！私は「酵素」をテーマに健康について発信していきます。



酵素の研究を続けるおじいさんの「コース博士」と近所に住む男の子「けん坊くん」のやりとりでお送りさせていただきます。

第一話　～～井戸を掘れ～～



「コース博士～！回覧板持ってきたよ～！・・・ってまた酵素の研究してるの？別に病気してるわけじゃないんだからそんなに研究しなくても良いんじゃないの??」



「おー、けん坊くん。回覧板ありがとう。ワシは世の中の人々が病気にならないように日々研究しとるんじやよ。病気になったことが分かってからでは治すのが難しかったり、治せない病気もあるからう。」



「コース博士は心配性だなあ。日本には病院がたくさんあるんだし、平均寿命だって長いんだから大丈夫なんじゃないの?」



「けん坊くんはまだ小さいから、友達に大きな病気をした子がいないかもしれんが、大人になって歳を重ねていくうちに、大なり小なり病気をしていくもんなんじや。昔の医学書にはこう書かれておるぞ。」

## 「喉が渴いてから井戸を掘っても間に合わない」



「なんだか難しいなあ・・・。喉が渴く前に井戸を掘れってこと？それと酵素と何の関係があるの？そもそも酵素っていったい何なの??」



「そう、つまり病気になる前に予防しておく必要があるのじや。酵素について語るには残りの行数では足りないようじや。次回のマリン通信でお話するとしよう。もし、それまでに気になって待てないようじやったら、近所にマリン薬局があるじやろう。そこの人たちに話を聞きに行ってみるとよいぞ。」



「はーい！また色々教えてね！」

## ～サメミロン通信 vol\_1～

マリン通信を楽しみにされている皆様、広中央店の戸田です。マリン通信も新しく変わっての、第一回目となります。この度より、マリン薬局イチオシ!!サメミロンについての情報を担当させていただくこととなりましたので、宜しくお願い致します。



記念すべき、第一回という事でまずはサメミロンとは??という、題目でかかせていただきます。サメミロンとは、深海に住むサメの肝臓から抽出した肝油のことです。深海に住むサメの肝臓油だからこそできる働きがあり、そこに注目した製品になります。



光も届かない深海に住むサメ達。もちろん酸素も少ない世界。そんな中で深海ザメは呼吸するため、肺のかわりに肝臓を進化させていきました。なんと!!体の8割が肝臓で占められていて、内臓のほとんどが肝臓というわけです。そしてその肝臓の大部分がスクアレンという成分からできています。深海ザメは肺のかわりに肝臓の中でガス交換を行っており、そのときに

スクアレンが「酸素の運び屋」として活躍しています。

深海ザメには浮き袋がない代わりに、肝臓のスクアレンに酸素をたっぷり溶かし確保し、利用しています。それでは、スクアレンとはなんなのかという事をしっかりと皆様にお伝えしていきます。スクアレンは体の働きを調節する重要な成分です。主な働きは、酸欠が起こったところに酸素を補い、生体の調節を行うところにあります。スクアレンは酸素を供給するという素晴らしい働きを持っている成分です。体内に取り込まれると体内の水から水素を取り込み、スクワランへと変化します。そのときには酸素を発生します。酸素は血液によって体内中を巡り、不足している細胞に酸素を供給します。また、スクアレンは皮下脂肪にも多く分布しており、10代後半の女性の肌はスクアレンの恩恵を受けて細胞のはたらきが活発でイキイキしており、潤いと弾力に満ちています。もともと人間の体内でも生成されますが、25歳頃から減少していく為、酸素不足になってしまう可能性が高くなり、スクアレンを摂取することでそれを補うことが可能になります。化粧品も25歳はお肌の曲がり角と良くうたっているのも、まさにスクアレンの減少時期と一致しています。

皆様が気になるのは、何にいいの??という事だと思います。お肌にいいのはもちろんですが、皮膚の炎症や色んな場面で役立ちます。その詳細は次回詳しくお伝えします!! その前に気になる方は店頭スタッフまで気軽にお声掛け下さい♪♪

NEXT⇒サメミロンの効能についてぜひお楽しみに♪