

## 広中央店 調剤

広中央店の野崎です。私は自宅で「のび太」と呼ばれています。



のび太って、あのドラえもんの「のび太」です。なぜかって……。薬局では日々、いろいろな悩みを伺うのですが、睡眠の話題はダントツです。眠れない方の苦しみは当人でないとわからないものです。その辛さは私にも経験がありますし、不眠の陰に精神的な不安や緊張、或いは他の病気が睡眠の妨げになっていることも。最近、**ショートスリーパー**

の**堀大輔**さんの話を聴く機会がありました。ショートスリーパーとは、睡眠時間が短い人のことです。その方は毎日、それも数年に渡り深夜2:30~3:00の30分しか眠っていません。嘘でないことを証明するため密着取材が組まれていましたが、確かに30分しか眠らないんです。眠っていないので日中ボーッとなっているのかと思いきや、筋トレしたりランニングしたり仕事もバリバリ。思った以上に活動的な生活を送っていました。その人曰く、「日本人は世界的にみても平均睡眠時間はかなり短いのですが、皆さん知っての通りの超長寿国。睡眠時間と健康に相関性はない。長さではなく質だ」と。でも、こうなるには睡眠のポイントを知り、上手に仮眠を取るなどの訓練が必要なようです。すぐに達人にはなれないみたいようですが、寝ないからって必ずしも健康被害が起きるわけではないとわかりました。『眠れない』のではなく、『眠らない』。その時間をどのように使うか。たまに視点を変えてみることも大切ですね。

さて、なぜ私がのび太って呼ばれているか、それは目をつむった途端に眠るからです。のび太は寝入るのに0.93秒しかかからない特殊能力の持ち主なんですよ。

# マリン通信

6月号  
2206131

## 広中央店

マリン通信を楽しみにお待ちの皆様、こんにちは！！広中央店の戸田です。

寒い時期も終わり、暖かくなりましたが、皆さん体調はいかがでしょうか？梅雨時期になり、湿度も高くなり、動くのもだるい感じになってないでしょうか？コロナはまだまだ、収束に向かってはいませんが、状況に応じて、身体を動かすのもいいかもしれませんね(\*^\*)v 長いシーズンオフが終わり、やっと、待ち望んだカーブも開幕しました。下馬評ではあまり、評価は良くありませんでしたが、今年はある程度は良いところまでいけると、僕は思っています。出だしは100点満点でしたが、これから長いペナントレース、どうなることでしょうか！?!? 皆さんも一緒に応援して、盛り上げていきましょう(\*^▽^\*)



そして、毎度毎度の重大発表でございますが……なんと、戸田家に家族が増えました。そうなんです！！**パパ**になりました**祝祝** 待望の**第一子**が、この度、3月の末に誕生しました。予定よりもだいぶ遅れまして、心配していましたが、3400gで無事に元気な女の子が生まれ、元気に成長中でございます。名前は「**陽和(ひより)**」です。由来としましては、太陽のように明るく、温和で優しく育ててほしいという意味を込めました。名前を付けることの難しさを実感しましたが、いい感じに付けられたと思っております。皆様見かけることができましたら、宜しく願い致します。真夜中の出産となりましたが、立ち合いもすることが出来、新たな生命の誕生に感無量となりました。奥様もしっかりと頑張っていたいただき、感謝しかございません！！今は、慣れないながら、お風呂やオムツ交換と日々奮闘中でございます(^)/ 周りに協力してもらいながら、元気で育っていつくれるといいです！！ なかなか、一人で釣りやバスケットも行きにくい状況にもなりましたが…(笑) これからは、しっかりと、イクメンしながら、たま～に息抜きをしつつ、仕事もより一層頑張っていこうと思います♪♪

## 海岸通店

みなさん、初めまして。  
4月にマリン薬局に入

社し、海岸通店に配属されました原田怜奈と申します。私は、医療関係の仕事に就きたいとずっと前から思っていました。マリン薬局に伺った際、お客様に笑顔で接している社員の皆さんの姿に魅力を感じました。私も、お客様とより深い信頼関係を築き、地域社会に貢献したいと強く思い入社することを決意しました。私も、お客様が薬局に来られた際に笑顔で迎え信頼される社員になりたいと思っています。まだまだ未熟な私ですが、1日でも早く信頼されるように頑張りたいです。

さて、ここから私の事をお話したいと思います。私は、小学2年生からバレーボールを始め、小学校から高校までバレーボールを続けてきました。今回は、バレーボールの面白さ、楽しさ、魅力を語っていきこうと思います。私自身、10年間ほとんど毎日バレーボールをしていたにもかかわらず、まだまだバレーボールをやりたくてたまりません。母が入っているママさんバレーのチームに入ったのですが、新型コロナウイルスの影響で練習が休止しています。大好きなバレーボールができないので早く練習できる日が来るのを心待ちにしています。私が思うバレーボールの楽しさは、スパイクが気持ちいい、難しいボールが繋がった時のうれしさ、徐々にうまくなる面白さですかね。私は、小学生ではレシーバー、中学生ではセッター、高校でようやくアタッカーをやらせてもらうことになりました。練習するにつれ、スパイクをうまく打てるようになりスパイクを決めると、とても気持ちいいですよ。やっぱりバレーボールの華はアタックですよ。バレーボールは楽しいスポーツなので、ぜひやってみてください。



# マリン通信

6月号  
2206131

## 阿賀店

こんにちは、玉木です。今回は阿賀店の取り組みについてお話ししたいと思います。



皆さん、SNS何かやっておられますか？ Facebook、LINE、YouTube、TikTok、Instagram、Twitter などです。スマートフォンの普及に比例してSNSのサービスも増えてきました。日常的に持ち歩き、それに費やす時間も多くなっています

よね。プライベートなコミュニケーションのツールだったものがビジネスの場面でも多く見られるようになりました。私の携帯にもいろんな特典やお知らせが届きます。もちろん、特長や年齢別でその利用率は異なります。そしてその中から、阿賀店は『インスタグラム』と『ツイッター』を選び、スタートしたというわけです。選んだ理由は簡単！スタッフの中で少しでも経験のあるものを選んだというだけです。私はインスタグラムの方を担当しています。ツイッターの方は別のスタッフ（道菅さん）の担当です。少しでも慣れたもので取り組み自体のハードルを下げ、分業することでそれぞれが気兼ねなく特色を出していこうという考えです。実際には個人と法人とでやり方が異なり、悪戦苦闘、日々試行錯誤といった感じでした。時間のある時に、阿賀店渾身の投稿をぜひ見てみて下さい。ちなみに、このマリン通信はマリン薬局のホームページで閲覧可能です。

【インスタグラム】  
Instagram



【ツイッター】  
Twitter



IDはどちらも  
@marinagadgs

## 海岸通店

マリン通信をご覧の皆様、はじめまして。

3月末に入社しました三津田店の松岡です。初めての事務職でわからない事だらけで右往左往していますが、一つずつ仕事を覚えていければとマイペースに努力しています。

今回は自己紹介のつもりで、私の好きな事を少し紹介できればと思います。以前は全く興味がなかったのですが、母の影響もあり花と野菜を育てることが私の楽しみの1つになりました。玄関の横にも数種類の花を育てています。夏に向けてミニトマトとオクラを植えようと思っています。大葉も毎年植えるのですが、害虫にやられてしまいうまくいきません！上手に育てられる方法があれば教えていただくと嬉しいです。

昨年も育てたミニトマトとオクラは買わなくも大丈夫くらい沢山収穫できました。万願寺唐辛子も育ててみました。ベーコンで巻いて焼いてみたらとても美味しく家族にも好評だったので、今年は多めに育ててみようと思っています。休日など時間のある時に、花や野菜の成長を見守るだけで癒され、庭に出る時間も多くなり、ご近所の方との会話も増えたように思います。これからも、こういう楽しみを見つけて過ごしていきたいです。



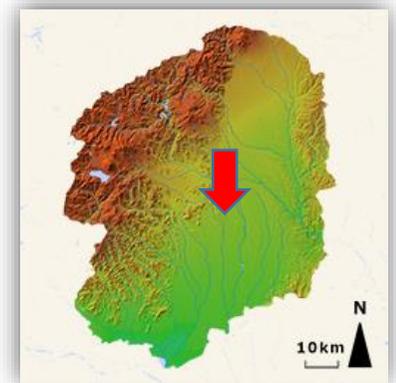
# マリン通信

6月号  
2206131

## 三津田店

皆さん、みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。

今回は3月末に息子の引越しのため栃木県へ行ったお話しをさせていただきます。当日は東広島駅まで車で行き、そこから新幹線で東広島→東京→宇都宮と向かう6時間半の道のりです。しかし運悪く、出発1週間前に発生した地震で東北新幹線が脱線してダイヤが大幅に変更されており、東京駅で1時間足止めとなったため、到着時間も遅れてしまいました。宇都宮駅に着いてから引越し先まではレンタカーを借りて車移動。宇都宮駅を中心に左側が市街地、右側が工業地帯と田園という配置で、息子の住む地域は右側地区の田園の中にあり、一番近いコンビニまでは歩いて30分という車がないと生活できないような所でした。市街地まで車で3~40分かかって新生活に必要な物を買いに何往復かしたのですが、そこで『あれ？』と思うことがありました。それは周りを見ても『全く山が無い』のです！呉で生活していればどこからでも山は見えるのですが、それが無いのです。東京など都会ではビル群で山が見えないとは違い、建物も無く見渡す限り平原が広がり、その先にも山がありません。横に付けている地図は栃木県の地図ですが中心から右側はほとんど平野です。だから車で走っていてもトンネルもありません（※赤い矢印のあたりが宇都宮です）。海と山に囲まれた呉で生まれ育った私にとっては、何とも奇妙で不思議な光景でした。





皆さん、こんにちは。この原稿を書いている時期（4月末）だと、まだスーパーに牡蠣が並んでいるところあります。陳列ケースに並ぶ時期はまもなく終了となりますが、実は夏でも食べられる牡蠣というのが、広島県にはあるようです。提供しているお店もありますし、通信販売で手に入れることも可能なので、気になる方はぜひ調べてみて下さい。それでは、シリーズ牡蠣の49回号をお届けします。6月も元気にいきましょう！

## マリナーズ 第49回 シリーズ 『牡蠣』



# 牡蠣Q&A

カキに豊富に含まれるミネラルについて



マグネシウム (Mg)・・・所要量：300mg

骨や肝臓・筋肉に必要な栄養。精神を和らげる。皮膚を美しくする。神経機能を維持する。不足すると心臓疾患や結石などの原因となる。マグネシウムとカルシウムは拮抗するミネラルで、カルシウム=2に対してマグネシウム=1の割合で摂取するのが理想的な割合とされている。現在、カルシウムについては様々なサプリメントが市販されているが、それと同様にマグネシウムを十分に摂ることが大切である。

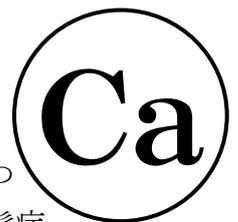


カリウム (K)・・・所要量：2～4g

心臓や筋肉の機能調節。体の細胞の浸透圧を一定に保つ。神経や刺激の伝達がスムーズに行われるよう調整する。カリウムは体内ではナトリウムと拮抗します。ナトリウムの摂取量は8g/日程度以下の摂取がすすめられているが、これもマグネシウムと同様にナトリウム=2に対してカリウム=1の割合が良いとされている。

カルシウム (Ca)・・・所要量：0.6g

骨や歯をつくる。出血時に血液を凝固させる。筋肉を収縮させ、心臓を正常に働かせる。神経細胞を保護する。近年、長寿化が進むにつれて骨粗鬆症の問題が女性の間では大きな話題となっている。骨粗鬆症はカルシウムの摂取不足、並びに女性ホルモンの減退により、骨中のカルシウムが血液の中に溶け出すことを特徴とする病態のひとつである。骨形成に関わるカルシウムより、骨組織からのカルシウムの溶解が大きくなった場合に、骨組織は粗雑になり骨は結果的に折れやすくなってしまいますので、カルシウムを十分に摂取することはもちろんであるが、女性ホルモン様の働きをするフラボノイドの摂取や良質のタンパク質・ビタミンCの摂取が骨粗鬆症の予防には有効である。



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。

今月は**筋肉の種類とはらたき、構造について**です。筋肉は、腕や足などの運動器はもちろん、心臓や呼吸器、消化器などを動かすために大きな役割を果たしています。その動かす部位やはたらきの違いにより、骨格筋、心筋、平滑筋に大きく分類できます。

骨格筋は、骨と骨を連結して体を安定させ、全身を動かすためにはたらく筋肉です。意思によって動かすことができる随意筋で、一般的に筋肉というと骨格筋を指します。心筋は、心臓の各部屋の壁をつくる、心臓だけにある筋肉で、心臓のポンプ機能を維持するために休みなくはたらく筋肉です。平滑筋は、呼吸器、消化器、泌尿器などの内臓を構成する筋肉で、内臓筋とも言われます。血管や気管・気管支、胃、腸、膀胱などを、状況に応じて動かすはたらきをしています。心筋と平滑筋は自律神経の支配下にあるため、意思で動かした止めたりすることができない不随意筋です。

骨格筋は、筋線維（骨格筋細胞）という細長い細胞が集まってできています。筋線維が集まって筋周膜という結合組織で包まれたものを筋束といい、さらに筋束が集まって1つの筋（上腕二頭筋など）をつくっています。筋線維は、筋原線維という数百の線維が束になってできています。筋原線維は太さの異なる2種類のタンパク質からなり、細い方をアクチンフィラメント、太い方をミオシンフィラメントといいます。



さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その12**」です。

★和解少陽剤（邪気が表と裏の間の、少陽経に侵入している、半表半裏証に用いる。）

代表症状（寒熱往来（悪寒と発熱が交互に現れる症状）、胸脇苦満（胸脇が重苦しく張った感じ）、口苦、咽乾、舌苔薄白

しょうさい ことう    さい こ けい し とう    さいこけいしかんきょうとう  
代表処方：小柴胡湯・柴胡桂枝湯・柴胡桂枝乾姜湯

しょうさい ことう

## ◆小柴胡湯

◎ 処方分析

本方剤は清熱和解・益気・和胃の3作用によって組成されている。柴胡と黄芩は邪熱を清する去邪薬で、特に柴胡は肝胆治療の代表薬である。柴胡は疎肝理気的作用によって、肝胆の疏泄機能を調整し、少陽経気の流れを通じさせ、苦寒の薬性をもつ清熱薬の黄芩と一緒に

さい こ  
柴胡  
こう こん  
黄芩  
にん じん  
人参  
かん せう  
甘草  
たい せう  
大棗  
はん げ  
半夏  
しょう きょう  
生姜

疎肝理気

清熱利胆

清熱和解

益気調中

和胃降逆

に少陽経の邪熱を清する。人参・甘草・大棗は益気薬である。本証は邪気が体質の虚弱に乗じて少陽経に入り込んだ病証なので、益気薬を用いて邪気の伝変を防ぐ必要がある。本方は清熱薬と益気薬を配合した扶正去邪の方剤である。半夏・生姜は胃の和降機能を整え、少陽証にみられる悪心、食欲不振など脾胃症状を治療する。

★**適応症状** 寒熱往来・胸脇苦満・口苦・咽乾・眩暈・食欲不振・悪心・舌苔薄白

### ◆注意事項

本方には上昇作用をもつ柴胡、温性の人参、燥性の半夏があるので、上盛下虚に属する肝火上亢（高血圧、ひどい眩暈、頭痛など）に用いてはならない。



# 栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。じめじめとした季節になりましたね。食欲不振になりやすい時期なので、酢やレモンを使ってさっぱりしたものを食事に取り入れてみて下さいね

さて、今回は近年話題になっている「**MCT オイル**」についてお話しします。**中鎖脂肪酸**を意味する「**M**edium **C**hain **T**riglyceride」の頭文字を取ってMCTと言われています。脂肪酸は、長鎖・中鎖・短鎖の3種類があります。長鎖は、分解・吸収に時間がかかり、吸収されても代謝されにくく体脂肪として蓄積されます。短鎖は、腸内環境改善や抗炎症作用があります。

MCT（中鎖脂肪酸）は次のような作用があります。

- ★吸収・分解が早く、エネルギーとしてすぐ活躍出来る
- ★水になじみやすく、消化吸収が良い（最大 10 時間で消費）
- ★脂肪分解によるケトン体生成能力が高い（長鎖の約 10 倍）

〔また、研究段階ではありますが、ケトン体は記憶力低下の抑制やアルツハイマー病の改善も報告されています。〕



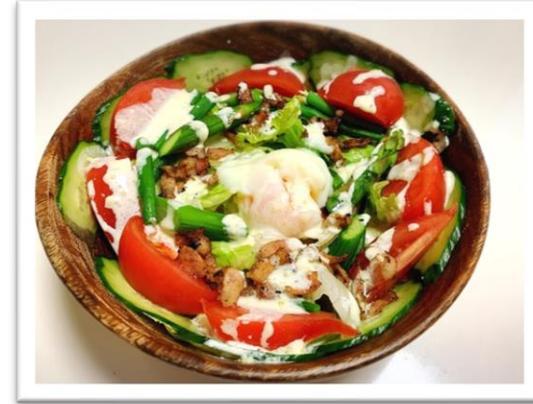
すぐエネルギーとして活躍出来るので、脂肪になりにくいです。

糖質過多の食生活では、太りやすい「ブドウ糖代謝優先モード」に。糖質を抑えた食生活では、痩せやすい「脂肪代謝優先モード」になります。優秀な MCT も、糖質過多な食生活をしているとブドウ糖が先に使われてしまい活躍出来ず、余分な脂肪として蓄えられてしまいます。

ぜひ、MCT オイルを取り入れる際には「**糖質を減らす + タンパク質を増やす**」という食生活に変えた上で、やってみて下さい。脂肪も分解されやすく、ケトン体も生成されやすくなります！



## MCTシーザーサラダ



1人あたり (エネルギー: 316kcal、たんぱく質: 10.5g、脂質: 27.6g、糖質: 5.2g、食物繊維: 1.8g、食塩相当量: 1.1g)

..... <材料> (2人分) .....

- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| ★MCT オイル.....大さじ 1/2         | ■ベーコン.....2 枚   |
| ★マヨネーズ.....大さじ 1 と 1/2       | ■レタス.....1/4 玉  |
| ★にんにくすりおろし.....適量            | ■キュウリ.....1/4 本 |
| ★牛乳 (豆乳でも可) .....大さじ 1 と 1/2 | ■アスパラ.....1 本   |
| ★レモン汁.....小さじ 1              | ■さやいんげん.....4 本 |
| ★粉チーズ.....小さじ 1              | ■トマト.....1 個    |
| ★ブラックペッパー.....適量             | ■温泉卵.....1 個    |

..... <作り方> .....

- ① ★印の調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ② アスパラとさやいんげんはラップをし、電子レンジ 500w で 1 分程度加熱する。加熱終了後水にさっと通し、それぞれ 4~5cm 幅に切る。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、キュウリは斜め薄切りに。トマトはくし切りにし、ベーコンは 1 センチ幅に切る。
- ④ フライパンを熱し、ベーコンがカリカリになるまで炒める。
- ⑤ 皿に野菜とベーコンを盛りつけ、真ん中に温泉卵を乗せる。
- ⑥ ①のドレッシングをかけたら出来上がり！

.....

# 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。毎年、酵素断食を行うのですが、今回は3日間で2kgの減量に成功しました！リバウンドしないように気をつけます(^\_^♪

## 第二話 ～～酵素ってなに??～～



「ところで酵素って何なの？」



「酵素とはタンパク質で出来ている触媒なのじゃ。触媒とは、特定の化学反応を早める物質のことじゃな。」



「……。」



「けん坊くん、大丈夫か!? すまんすまん。もう少し分かりやすく説明するぞ。家を建てることを想像してみてほしいのじゃ。家を建てるには何が必要か分かるかの？」



「大工さん! あと、木とか屋根とかの材料! あとは大工さんが使うのこぎりとかトンカチかなあ。」



「ふむ。素晴らしい答えじゃ。大工さんがまさに酵素なのじゃ。材料はタンパク質（肉や魚）、糖質（米や小麦）じゃな。のこぎりとかの道具はビタミンやミネラルと考えたらよいぞ。」



「じゃあ酵素が大工さんってことで、僕の身体を大きくしていってくれてるんだね！」



「その通りじゃが、それだけじゃないぞい。ワシみたいな歳になると色々と身体に不調がくるからそれを補修する役目もあるんじゃ。要するにリフォームじゃな。」



「酵素をたくさん摂ったら、体の中が大工さんだらけでどんどん強い体になれるのかな? それとも多くなり過ぎて渋滞しちゃうのかな？」



「酵素は摂ってもどんどん使われるから、多くなり過ぎるということはないから安心じゃよ。逆に少なすぎると身体の補修が出来ずにバランスが悪くなったり病気になったりするんじゃ。」



「せっかく摂った酵素もずっと身体の中にいるわけじゃないんだね。」



「うむ。出逢いあれば別れありじゃ。」

## ～サメミロン通信 vol.2～

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。マリン薬局 オススメ商品となっております、サメミロンについての2回目のお話となります。今回は、前回の最後にお伝えしましたように、サメミロンの効能について書かせていただきます。サメミロンの主成分は前回お伝えしたようにスクアレンです。そのスクアレンの主な働きとして



### ① 免疫調節作用

### ④ 血流改善作用

### ② 細胞の修復・活性化作用

### ⑤ 血中酸素増大作用

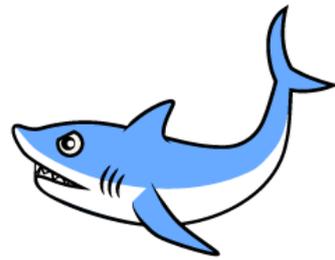
### ③ 抗酸化作用

### ⑥ 解毒作用

などなど

沢山の作用があることが分かっています。一つ一つどのようなことなのかをこれから、詳しく見ていきたいと思います。

まず、免疫調節作用について、お話していこうと思います。スクアレンには体を防御する、免疫機構の活性化を促進したり、過剰になった免疫を正常化したりする免疫調節の働きがあります。スクアレンは免疫を活性されることで、がんの転移と増殖を抑制するという研究結果も発表され大いに注目を浴びています。例えば、タバコを吸うことにより、肺がんになりやすいという事は良く知られていると思います。それはタバコ特有の NNK(メルトロアミルピリジル)という物質が関係していますが、スクアレンはその物質を抑制してくれるということが分かりました。また、T細胞などの免疫担当細胞の活性を高めて抗がん作用を示すことを多くの研究者が発表し、解明されてきました。



続きまして、細胞の修復・活性化作用についてです。スクアレンを摂取すると体内でコラーゲンを増やすことが出来ることが分かりました。そして、スクアレンは損傷した組織を修復する細胞のターンオーバーを促進します。実際に店頭でもよく、火傷や、擦り傷のご相談を受けることがあります。その際には、まず、こちらをすすめさせていただいていますが、何と言っても患部にスクアレンを塗ると、腫れの引きの速さ、傷の修復作用に驚かれる方が多くいらっしゃいます。また、皮膚は、病原菌やウイルスなどの侵入や紫外線の障害を阻止するための第一バリアです。スクアレンは皮膚を守っている皮膚膜構成材料で、皮膚成分の12%を占め、皮膚の潤いやハリを保ち、また皮膚表面で殺菌作用や抗酸化作用により、病原菌や紫外線から発生する活性酸素の害から皮膚を守ってくれています。

NEXT⇒抗酸化作用と血流改善について