

三津田店

みなさんこんにちは！
三津田店の瀧口です。10月

中旬の日曜日に、山口県玖珂郡和木町にある「蜂ヶ峯（はちがみね）総合公園」へ家族で遊びに行ってきました。この公園を知ったのはインターネットで、広島県内の方が子供連れで遊びに行ったという話を聞き興味を持ちました。しかし、遊びに行くのにわざわざ山口県まで？と思い調べてみると、この公園がある山口県和木町は広島県の西の端、大竹市の隣町で、県境の橋を渡って5分ほどの場所にありました。公園内には、ふわふわドーム、長いローラーすべり台、アスレチック、観覧車などあり、うさぎやポニーもいて1日楽しく遊べました。小学生の次男はアスレチックが気に入り、30種類ほどあったのですが、失敗しながらも頑張って順番にクリアしていました。公園からの帰りに、せっかく山口県まで来たのだから、久しぶりに山賊で食事をしようということになりました。山賊は若いころから小旅行気分で何度も来ており、最後に訪れたのは10年ぐらい前だったと思います。公園から40分ほどで到着し、時間を見ると16時だったので、混雑も無く食べられるかと思いましたが、受付で話を聞くと食事を提供するのに現在1時間ほどかかると言われました。店の中庭に設置されたコタツ席で食事をしたかったのですが次男がお腹が空いたと言い待てそうになかったので、持ち帰り弁当を購入して帰宅する事にしました。久々に食べた山賊むすびや山賊焼きは美味しく、また機会があれば店内でゆっくり食事をしたいと思います。



調剤 三津田店

マリン通信をご覧になられている皆様、こんにちは。三津田店の隠塚です。年の瀬が迫り、今年も残りわずかとなってまいりました。皆様には本年も格別のご厚情を賜り、心より感謝申し上げます。

私事です但年齢を重ねると共に、体を動かさないといけないな、筋肉をつけないといけないなど考えるようになりました。もともと運動が苦手で、今までスポーツとは無縁な生活を送ってきましたので、まずは歩くことにしました。道具も不要で、思い立ったときにできることがうれしいです。1日約5~10km・30分~1時間程度が最適のようです。景色の良い場所とか興味のある場所は意識しなくても沢山歩くことが出来て楽しいです。宮島も歩きがいがあるが好みますが人が多いので、私のおすすめは尾道です。尾道駅付近から尾道市役所の方へ海沿いに景色を皆から歩き、折り返して尾道の町並みを見ながら駅方面までもどり、今度は再度食事を求めて商店街を市役所方面まで歩き、目星をつけたお店までもどりと、何回往復しても楽しいです。少し呉と似た雰囲気があり、それで落ち着くのかな？とも



思います。途中でおいしそうな物に出会ったら食べてしまうのが難点ですが、ウォーキングしているのか食べ歩きしているのか分かりませんが、これからも健康に気をつけ良い歳を重ねていきたいと考えております。今後ともよろしくお願いいたします。



マリン通信

12月号
2212133

広中央店

マリン通信をご覧の皆様、長く暑い夏も終わり、やっと汗のかかない季節となりとても喜んでおります。各地域では祭りをやっているところも増えていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。広中央店の戸田です！前々回号で、子どもが産まれたことをお伝えしました。その後、多くのお客様にお祝いの言葉をいただきました。



本当にありがとうございます！お宮参りやお食い初めなど行事ごとにお休みをいただき、無事に全て行うことが出来ました。10月で無事に7か月となり、寝返りや離乳食と、体験したことがないことですので、全てが新鮮で日々があっという間に過ぎて行きます。最近、僕に対しても笑ってくれるようになり、さらに可愛く感じています！子供の成長は早いので、その一瞬の出来事を見逃さないようにしていこうと思います。子どもがまだまだ小さいため、なかなか外出も出来ませんので、家にいることが多くなりました。何かおうち時間を有効にできないかと模索しましたが、DIYや映画鑑賞、本やパズルと買ったきりで一つもしておりません！買って満足ということではありませんが、いざやろうと思うと、重い腰があがらないものですね！またいらないものを買ってと怒られますが、いつか絶対にやってやろうと思います。そして、秋イカのシーズンとなり、釣って帰るという条件のもと、釣りにも行かせていただいております！今年は、例年に比べ、数もサイズもよく、しっかりと食材を確保しています！ただ、蒲刈の方は多くの場所で釣り禁止の看板がでており、コロナ禍で釣りブームと同時にマナーを守らない人も増



えているのではないかと思います。いつも、やるどころ以外でも新しい釣り場を探したりもし、新たな発見もあります。釣った後は水で流したり、ごみをきちんと持ち帰るといった当たり前のことを徹底してほしいものですね！さらに、釣場が無くならないように僕自身もより一層気をつけようと思います(^)/

薬剤師の野崎秀人です。時の経つのは早いもので、今年も残すところあと僅かとなりました。コロナ禍も終息が見えてきましたかね？私はマスクが苦手なので、早くマスクをしなくていい世の中に戻ることを切望しております。「東洋のマチュピチュ」とも呼ばれ雲海でも有名な「竹田城跡」。



以前から興味はあったのですが、兵庫県朝来市というアクセス困難な地域にあり、雲海は9～11月と時期が限定され、しかも早朝にしか発生しないこともあり、訪れるのを躊躇していたのですが、一念発起し9月下旬のシルバーウィークを利用して訪れてきました。自然現象である雲海は早朝に行きさえすれば見られるわけではなく、様々な気候条件が揃って初めて現れてくれます。雲海の発生しやすい条件として①湿度が高く十分な放射冷却があること②よく晴れていること③前日の日中と翌日早朝との気温差が大きいこと、などが挙げられます。という訳で「雲海がみられればラッキーかな」という思いで向かったのですが、日頃のおこないがよかった（笑）のか、運よく雲海を見ることができました。観光写真に使われているような「地上一面が雲海に覆われていて、城が雲の上にそびえ立っている」というようなものではなかったですが、それでも「日の出」と「雲海」と「城壁」の調和した景色



は、疲労と睡魔も吹っ飛ばすような感動的なものでした。興味のある方はこちらを覗いてみてください。

国史跡「竹田城跡」公式ホームページ
朝来市 (city.asago.hyogo.jp) みなさんこんにちは！
<https://www.city.asago.hyogo.jp/takeda/>

広中央店 調剤



極度の暑がりの為、年末年始～2月にかけての極寒が楽しみでならない広中央店久保田です。数年前から子供達が犬を飼うことを切望しており、保健所での譲渡犬を探していたのですが、新型コロナの影響で保護犬との面会や講習会が長期に渡って中断していました。ようやく緊急事態宣言が解除され、保健所での講習会・面会を経て、今年3月初めに**生後2ヶ月の仔**

犬〔野犬・雑種・オス〕が家族の員になりました。私にとっては20年ぶりの飼い犬ですが、ペットを取り巻く環境・常識は激変しており、戸惑うことの連続です。子供の毛アレルギー対策や「犬は庭で走り回る」という概念から我が家では外飼いをしているのですが、犬を飼っている同僚全員から白眼視されました。確かに散歩中に出会う犬全てが室内で飼われており、自分の考えが非常識であることを知りました。ただ、元野犬である我が家の仔犬は庭で自由に遊び・悪戯出来る環境を好み、今更、室内で生活することを望んではいない状況です。犬のエサと言えば、「米におかずの余り物」と思っていたのですが、「人間の食べ物はあげてはいけない」ということは常識のようですね。ドッグフードの種類の多さにも驚きました。私は添加物まみれの生活を送っていますが、我が家の仔犬は無添加ドッグフードです。また、犬の注射については狂犬病しか知らなかったのですが、混合6種とか8種とかあり、これまた驚きました。感染症名を聞いて、「国内で発生しているの？」と疑念を持ちましたが、接種済でないとドッグランに入れない、という理由で、何かしらの混合ワクチンを我が家の仔犬も接種済です。医療従事者の端くれとして、無知を猛省している日々です。ここまで「仔犬」と書いてきましたが、我が家の愛犬は**生後10ヶ月にして体重19kg**を超え、大型犬の一手手前です。悪戯好きで力が強く、犬小屋は崩壊寸前、庭木はボロボロ、エサ代も凄いことになっています。中身はまだまだ子供なので、抱っこをせがんできて私の足腰・首筋はガタガタです。それでも、家族が増えた喜び・楽しみを実感する毎日です。ペットビジネス隆盛で膨大な情報は玉石混合ですが、『損か得か』で判断するのでは無く、『嘘か真か』を見極める事が大切であると感じています。健康・病気に関する情報も氾濫している為、迷ってしまうことも多々あると思います。そのような時には医療用医薬品だけでなく、漢方薬や健康食品・サプリメントの『真』を見極める事が出来るスタッフが揃っているマリン薬局・ドラッグ各店にご気軽にお立ち寄りください。必ず皆様のお役に立てるはずです。

負けない強い体づくり 応援します！！

牡蠣は、 すごい！



亜鉛を筆頭に、
微量元素ミネラルを豊富に含む牡蠣が
あなたの健康へと導きます！！

100%広島県産カキ使用 スーパーB&Z プレミアム

- 28粒入
(1週間分)
1,836円(税込)
- 120粒入
(約1ヶ月分)
7,020円(税込)
- 480粒入
(約4ヶ月分)
23,760円(税込)





皆さん、こんにちは。スーパーの鮮魚コーナーにもしっかり「牡蠣」が並んでいますね。いろんな食べ方がありますが、寒い時期はどうしても鍋が頭に浮かびます。この原稿が皆さんの手元に届く頃はかなり寒くなってきているでしょうから尚更です。何かとせわしないこの時期に体調を崩すと大変です。しっかり「牡蠣」を食べて、よい形で新年をお迎え下さい。また来年もマリ南通信『シリーズ牡蠣』をよろしくお願いします。

マリン薬局第50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

鉄 (Fe)・・・所要量：10～12mg

血中酸素の運搬。多種類の酵素の形成。不足すると鉄欠乏症・感染抵抗性の減退などの原因となる。

Fe Cr
I

ヨード (I)・・・所要量：150ug

甲状腺ホルモンを作り、新陳代謝を調整。副腎の代謝機能にも働く。不足すると甲状腺がヨード不足を補おうとして起こる甲状腺肥大となる。世界的に見るとヨード欠乏症は内陸部で非常に多いミネラル欠乏症のひとつである。我が国は海に囲まれているので、水産魚介類の摂取が充分に行われてきたので、諸外国と比べてあまり見られなかったが、近年水産魚介類の摂取が低下し、徐々に我が国でもヨード欠乏症が発生するようになってきた。アメリカにおいても一部の州では食塩にヨードを混合し摂取することが義務付けられている。

セレン (Se)・・・所要量：55～70ug

組織の皮膚を保護。体の細胞内で過酸化物を分解する。グルタチオンペルオキシターゼ・重金属と相互作用がある。不足すると心筋障害の原因となる。

Se

クロム (Cr)

体内での糖や脂肪の代謝に必要な働きを持つ (インシュリン作用の補助)。不足すると耐糖能低下や血中脂質量増加の原因となる。

Cr Mn

マンガン (Mn)・・・所要量：2～5mg

脂肪やタンパク質の結合組織の代謝に重要。消化を助け、筋帯・骨・神経を強化する。下垂体の機能を高める。不足すると、成長減退や骨格変形の原因となる。

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。今回は皮膚の働きと構造について紹介させて頂きました。その続きで皮膚の3層(表皮、真皮、皮下組織)を紹介します。季節も冬に移り変わり、乾燥が気になる季節です。季節にあったスキンケアをオススメします。さて、今回は表皮についてです。表皮は、もっとも外側にある薄くて丈夫な重曹扁平上皮で、おもに異物の侵入や、体外への過剰な水分の排泄を防ぐはたらきがあります。細胞の成長段階によって、下部から基底層、有棘層、顆粒層、淡明層、角質層という5つの層で構成されています。組織の約 9 割はケラチノサイトという角化細胞でできています。ほかにも、ランゲルハンス細胞という免疫機能にかかわる細胞や、メラニン色素を産生するメラニン細胞があります。



- 基底層・・・角化細胞が産生され、分裂して増殖している層。生まれた細胞は表層に向かって移動していく。
- 有棘層・・・多角形の細胞どうしが、細胞間橋とよばれる構造で強く結合した層。
- 顆粒層・・・扁平な細胞が重なっている。
- 淡明層・・・足底などの皮膚の暑い部分にある。
- 角質層・・・角化細胞から退化編成

さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その 14**」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 こうとう さい こけい し こう 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

さい こけい し かんきょうとう

◆ 柴 胡 桂 枝 乾 姜 湯

◎ 処方分析

柴胡	_____	疎肝清肝
黄芩	_____	
桂枝	_____	散寒通陽・化痰
乾姜	_____	
栝楼根	_____	清熱生津
牡蠣	_____	軟堅散結
甘草	_____	諸薬の調和

本方剤は水飲の停滞をとまなう少陽病に用いる処方である。しかし、少陽病の代表方剤である「小柴胡湯」から、次の3薬を除去している。人参、大棗の補気作用は滞る性質があり、水飲の停滞を助長するおそれがあるため除去する。悪心など胃気上逆の症状はないので半夏を除去する。桂枝と乾姜は温性薬で、徐邪に属する水飲を温めながら運化する。栝楼根は別名天花粉ともいい、体内にとって有益な津液を生み、黄芩などの清熱作用を増強させる作用がある。牡蠣は軟堅散結(堅いものを軟らかくする)作用に優れ、頑固な水飲停滞を除去する。

★ 適応症状

寒熱往来・胸脇微満・心煩・小便不利・舌薄膩

最後に

コロナ禍はこれからも続くと思いますが、手洗い、うがい、マスク、ワクチンなど、予防は継続していくことと、やはり自己免疫を高めておくことをオススメします。生活習慣(食事、運動)見直しや、不足気味の栄養素補給、滋養強壮薬服用など、条件を整えることが大切です。そして年末年始にはしっかり「笑い」ましょう(暴飲暴食には気を付けて)。「笑う門には福来る」です。そして来年も「笑顔」で過ごせるように、健康管理に気を付けましょう。今年 1 年ありがとうございました、来年もよろしくお願いいたします。

～サメミロン通信 vol.4～

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。寒い日も続き、体調はくずされていないでしょうか??乾燥のシーズンとなり、多くの方より、あかぎれや皮膚のかゆみの相談を受けることも多くなりました。年齢に伴い、体の潤いは減少していきます。悩みごとがありましたら、いつでも相談を承っておりますのでお気軽にご来店ください👍👍

前回までは、スクアレンについての効能を説明してまいりましたので、今回からは、サメミロンの実践編としてどのような使い方をしているのか、紹介してまいります。



① 肌の炎症改善

店頭でも一番相談の多い事例です。



サメミロンのスプレーを吹きかける

1日目は直後という事もあり、激しく炎症しており、赤くただれ、痛みも強く、腫れあがっているのが、分かります。2日目は痛みも和らぎ、患部外周から皮膚組成の形跡が見られるようになりました。4日目にはただれた状態も治まり、患部は乾燥状態まで快復。5日目には、ほとんど患部が気にならないようになりました。あくまで、個人差はあり、紹介させていただいた写真もほんの一部ではございますが、肌の炎症は見違えるほどになりました。サメミロンに含まれる、スクアレンは肌への浸透率がとても高く、ヒトの皮膚の細胞とも成分が同じということもあり、皮膚の再生を早める効果があります。もしものことがありましたら、マリン薬局でぜひとも、相談して下さい♪

NEXT➡サメミロンの実践編②

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。阿賀店の道管です。秋は美味しい食材が多く、ついつい食べ過ぎてしまいますね。そこで！今回は酵素断食のお話です。

第四話 ～～酵素断食のススメ①～～



「お父さんが夜にこっそりラーメン食べてる話をお母さんにしたら、お父さんすごく怒られてたよ！」



「ふむ、お父さんには少し気の毒じゃったが、**食生活を見直す**ことで健康で長く人生を楽しむことができるんじゃないよ。」



「でもお父さん、自分は健康だから大丈夫、自分の身体のこととは自分が一番よく知っているって言ってたよ？病院にかかったことが無いことをいつも自慢してるし・・・。」



「昔からそう言う人は多いんじゃが、不摂生を繰り返して自分の健康を顧みず、**ようやく病院に行つた時にはもう手遅れだった**という話はよく聞くぞ。なぜか男性に多いような気がするのぉ。」



「そーなんだ。でも健康のために食生活を見直すっていつでも何から始めたらいいの？」



「気をつけるべきポイントたくさんあるんじゃが、まずは1日1食だけ酵素断食してみるのがオススメじゃな。」



「え！？話題のスーパーフードでも教えてくれるのかと思ったら、逆に食べちゃいけないってこと？」



「その通りじゃ。そもそも**現代人は食べ過ぎ**なのじゃ。余計なものを食べ過ぎているせいで、本当に必要なものを食べれていない可能性もあるぞ。あと、空腹状態になると長寿遺伝子とよばれるものの活動が活発になるんじゃないよ。」



「ひいばあちゃんが、昔は今みたいに食べ物になかったけどその世代の人のほうが歳を取っても元気な気がする、って言ってたのとか関係あるのかな？」



「その通りじゃ。残り少ない行数をキレイにまとめてくれて感謝するぞい。」