

マリン通信

3月号
2303134

広中央店

調剤 広店

マリン通信をご覧の
皆さん、はじめまして。

昨年3月中旬に入社しました、現在広店に勤務しております下高です。フルタイムの医療系事務は初めてで、入社して約1年経ちますが、まだまだ知らないことも多く、日々勉強という気持ちで働いております。



さて、私はこの1月に母のたつての希望で、浅田真央の**アイスショー**を見に行ってきました。正直コロナが怖く躊躇したのですが、母も高齢になり見に行くのも最後になるかもしれないと思い、見に行くことを決めました。浅田真央のアイスショーには、4年前も行ったのですが、その時は2階席で観覧しました。今回は最後かもしれないので、奮発してアリーナ席を取りました。席は抽選だった為、くじ運の良い従妹にお願いして取って貰い、そのお陰か前から5番目の中央の席で見ることができました。アイスリンクに近い為とても寒いと聞いていたので、しっかり防寒をして観覧しました。アリーナ席は、真央ちゃんや他のキャストの方の滑りや、ジャンプを間近で見ることができ、2階席で見るとは違い、すごく迫力があり圧巻でした。母もとても喜び満足している様子で、本当に見に来て良かったと思いました。会場での演技は、テレビで見るのとは違い、迫力も華麗さも格段に違いました。コロナが流行し始めてから、両親が高齢ということもあり、人が密集する場所や、大好きな旅行なども控えてましたが、テレビ番組を見て楽しむのではなく、外出して本物に触れるのも大事だなと思いました。また機会があれば、今度は暖かい場所で見れる舞台や旅行に行きたいと思います。



マリン通信をご覧の皆様、はじめまして！9月26日に入社しました広中央店の坂元知子と申します。どうぞ宜しくお願い致します。まずは、簡単に自己紹介をさせていただきます。私は、高校卒業まで**大崎下島**の豊町で育ち、就職と同時に広で1人暮らしを始めました。約4年勤務したのち広島市内へ引越し結婚を機にまた広に戻ってきました。5人の子供に恵まれ、長い間専業主婦をしていました。現在、小3、小6、中3、高2、大1の子供達と毎日賑やかに目まぐるしい日々を過ごしています(笑)。

そんな中、ここ何年間か父が体調を崩し病院にお世話になる事が増えてきたこともあり、私が医療関係の仕事につき知識を得ることで何かできることはないだろうかと思うようになりました。調剤事務の仕事ははじめての経験で、今はまだまだ未熟な私です。ましてや医者でもない、薬剤師でもない為、直接何が出来るでもないけれど、今よりも少しでも両親の力に、支えになれるよう、また地域の皆様にも寄り添い患者様のお声に耳を傾けながらお役に立てる日が来るよう頑張っていきたいと思っています。

さて、ここからは今私がはまっているものについて少し紹介させていただきます。それは、『**たい焼き**』です！冷凍の普通のたい焼きですが、生地がふわっとしていて柔らかく、粒あんもしっかり入り生地とのバランスが絶妙で程よい甘さ、冷凍食品とは思えない『たい焼き』なんです。疲れた時ちょっとひと息つきたい時に、皆さんも良かったら是非食べてみて下さいね。



マリン通信

3月号
2303134

調剤 阿賀店

コロナ生活が始まって4年目。私事ですが、中1だった娘も高校2年になろうとしています。休校があり行動制限があり、学校行事も思うように行えず、修学旅行も中止となりました。このような状況で娘が力をいれていたのが、国土交通省、観光庁、日本旅行業組合が後援している『**観光甲子園—高校生の観光事業構想コンテスト**』。今年度 SDG s 修学旅行部門で全国457校がエントリーし、なんと彼女の作品が**準グランプリ**を受賞しました！同級生5名のチーム（女子校なので女の子のみ）で江田島での現状と課題を分析し、そこから SDG s の6項目をとりあげ、修学旅行の日程を作成しています。（詳しくは観光甲子園2022のホームページを参照してください）海チームと陸チームにわかれ、空き家の改修、海ゴミ（牡蠣の殻）の再生、民泊による地域の方との交流などの体験を通して、高校生自身が成長できるような修学旅行を製作しています。デジタルデトックスや社会人基礎力の向上を図る2泊3日の修学旅行。その行程だけでなく一人当たりの旅行費用の概算、またこの修学旅行による江田島の未来への提案など、彼女たち自身で取材し体験し解決策を考察しています。私自身いままで SDG s と言われても、具体的に何をしたらよいかなど考えたことはありませんでした。娘の探求活動を近くで見て、大きな問題というよりは、まずは身近に起きている事に興味をもって、自分にできる事は何かを考えてみようと思うようになりました。とりわけ今の私の SDG s は「**目標計画11、住み続けられるまちづくりを**」です。薬剤師として微力ですが地域医療のお手伝いができればと思っています。マリン薬局になんでもご相談ください。お待ちしております。



阿賀店

こんにちは。阿賀店の玉木です。昨年末に**厳島神社**の

大鳥居の工事が終わったということで、今年も初詣に行ってきました。昭和の大改修が昭和25年～26年とのことですので、今回の**令和の大改修**は約70年ぶりということになります。工事期間も令和元年6月からなので約3年半かかったことになります。我が家では特別な事情がない限り毎年のように参拝に行っておりますが、今年は改修中とは異なる気持ちの高ぶりがありました。

少しずつ新型コロナの行動規制も緩和されつつあったこともあり、昨年に比べるとかなりの人で賑わっていたように思います。外国の方もあちこちで見られました。年によってはあまりの人の多さで参拝までが非常に困難なこともありますが、今年はタイミングよく入口入るまで待つことはありませんでした。おみくじをひき、いつものように藤い屋の宮島本店で焼きたてのもみじ饅頭に抹茶のセットをいただきました。栈橋への帰り道ではしっかり旬の牡蠣を堪能しました。焼き牡蠣、生カキ、牡蠣の土手焼き、牡蠣天、牡蠣カレーパン……。年始のルーティンを無事に終えることができて今年もよい1年になりそうです。



マリン通信

3月号
2303134

調剤 海岸通店

マリン通信を
ご覧のみなさま、

はじめまして。11月から海岸通店に配属になりました堀田です。事務の仕事は初めてなので分からないことだらけで大変なことも多いですが、小さなことでもできることが一つずつ増えることを楽しみに過ごしています。少しずつですができることを増やしていきながら仕事を任せていただけるように頑張りたいと思います。

初めてお話させていただくので、私の趣味についてお話ししたいと思います。私はサッカー観戦が好きで、サンフレッチェ広島を応援しています。きっかけは中学生の時に初めて試合を見に行ったことです。その時の選手を応援しているスタジアムの雰囲気や、ゴールが決まった時のスッキリとするような爽快感がとても印象的で忘れられず、どんどんとはまっていきました。コロナウイルスの流行でスタジアムの入場者数の制限がありなかなかスタジアムでの観戦ができなかったり、声出し応援が出来なくなったりと少し寂しい期間が続いていましたが、去年から制限も緩和され以前のような雰囲気が戻りつつありとてもうれしく思います。さらに昨シーズンのサンフレッチェはリーグ戦3位、ルヴァン杯優勝、天皇杯準優勝ととてもいい結果の出た楽しいシーズンでした。個人的にも久しぶりにスタジアムでの観戦もできとても楽しかったので、また次に観戦に行く事がとても楽しみでワクワクしています。私もサンフレッチェに負けなように、しっかり仕事を頑張り早く慣れることが出来るようになります。



三津田店

みなさんこんにちは！

三津田店の瀧口です。昨

年のマリン通信3月号に書いた長男の話に進展があったので続編を書かせていただきます。長男は現在、栃木県にある競走馬を育成・調教する牧場で働いています。それは夢である装蹄師という馬の蹄鉄を付ける職人を目指すためです。装蹄師になるためには学校に通う必要があります、

去年は受験するも残念ながら不合格だったのですが、昨年9月に今年度受講の入学試験を受け『合格』することができました。

最初に受験した際は、馬と何の関わりもない普通の高校生でしたが、今回受験の際は半年ですが競走馬関連の仕事をしているという実績があります。装蹄師学校は毎年16名しか合格できず、入学できたとしても体力が続かない、火を使うので暑さに耐えられないと辞める人がいます。学校側としては続くかどうか分からない素人より、本気で装蹄師の道に進む覚悟のある人を合格させたいわけです。今回受験の際は、筆記試験と体力測定は最低限の結果は必要でしたが、今後お世話になる装蹄師の師匠、その知合いの装蹄師さん、JRA所属の調教師の先生2名、現在勤めている育成牧場の社長さんと、たくさんの方から推薦状を学校に出していただいたことで、面接の際有利に働き合格できたと思われ



ます。これだけ多くの関係者の方から期待されている事に感謝し、今はまだスタートラインに立てただけなので、4月から1年間一生懸命技術と知識を身につけ、師匠のように立派な装蹄師を目指して欲しいと思います。



こんにちは、三津田店の瀧口です。やっと暖かい日が増え始め過ごしやすくなってきました。寒いので短時間で済ませていた犬の散歩も最近では少しずつ歩く時間が長くなり、犬も私もちょうどいい運動になっています。



紫外線と栄養素について

日差しが強くなってくると気になるのが**紫外線**です。気象庁のデータによると、紫外線は**4月頃**から強くなりはじめ、8月頃にピークを迎えています。日本では南に行くほど紫外線は強くなりますので、十分な対策を心がけましょう。

●紫外線から身を守る抗酸化作用とは？

紫外線によって発生するのが体を酸化させ老化などにも影響するとされる**活性酸素**です。健康的な肌の細胞を傷つけ、シミやソバカスの原因となることも…。そんな活性酸素から身を守る方法のひとつとして、抗酸化作用のある食品を摂取することが良いとされています。

●紫外線による活性酸素と抗酸化物質

紫外線が肌に当たると、メラノサイトが刺激されて色素であるメラニンが産生されます。これは有害な紫外線が皮膚を通過し、体内に悪影響を及ぼすのを抑えるという体を守るための反応ですが、こうした防御を行ったとしても細胞内では活性酸素が発生しています。



この活性酸素は通常の酸素よりも反応が高く、触れたものを酸化させやすい性質があります。金属などが酸化すると錆びて脆くなってしまいますが、それと同様に肌細胞が酸化するとダメージを受けてしまいます。このため、紫外線を浴び続けると肌が荒れたり、シミやソバカスの原因になったりするので。

そんな紫外線に対抗するには、日焼け止めを塗って肌表面をカバーするだけでなく、体の内側からもケアしなければいけません。そこで、植物などに豊富に含まれるビタミン類・カロテノイド・ポリフェノールなど、抗酸化作用がある栄養素（抗酸化物質）の摂取がおすすめです。抗酸化物質とは活性酸素を除去する物質のことで、体を酸化から守ってくれます。

積極的に摂取したい代表的な抗酸化成分は、ビタミンC、β-カロテン、アスタキサンチン、ゼアキサンチンなどがあります。

しかし、これらの成分を日々の食事で摂取するのは難しいという方には、スピルリナ健康食品**リナグリーン21**がおすすめ！リナグリーンで体の内側からも紫外線対策を行いましょう。



皆さん、こんにちは。今年度1回目のシリーズ『牡蠣』です。マリ通信が届くころは牡蠣シーズンも後半にさしかかるところでしょうか。今シーズンも個人的には十分すぎるくらい牡蠣料理を堪能しております。牡蠣フライから始まり、焼き牡蠣、生牡蠣、牡蠣のどて焼き、牡蠣天、牡蠣カレーパン・・・と。

栄養価の高い牡蠣から多くのパワーをいただきまして、万全の体制で1年を過ごしたいと思います。

マリ通信第51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



主要ミネラルはカルシウム、リン、イオウ、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、塩素の7種類、微量ミネラルは鉄、ヨウ素、亜鉛、銅、セレン、マンガン、コバルト、モリブデン、クロムの9種類。微量ミネラルは、その摂取量において欠乏・適量・過剰の幅が非常に狭いことが摂取上の注意点として挙げられます。日常生活の中でこれら微量ミネラルは、だいたいmg単位の摂取で充分です。そのために我々は、微量ミネラルの摂取を食品から摂るほうが、無機物から摂取するよりもはるかに安全で安心できる方法であると考えています。

Q13. カキが肝臓によいと聞きますが、どのようによいですか？

A13. 肝臓の病気には、原因やその状態によっていろいろな病名がつけられていますが、カキはこのような肝臓疾患に効果的だと言われています。なぜ、カキが肝臓に良いかというと、含まれる**タンパク質の効果**から考えて見るとよくわかります。私たちの体は筋肉・骨・歯・爪・毛髪・血球・ホルモン・酵素・神経などすべてのものはタンパク質なしでは作ることができません。そのためタンパク質を補うことで肝機能を高めることができるのです。しかし、一言でタンパク質と言っても、その**「質」が重要**となります。体の中に取り入れられたタンパク質はアミノ酸にまで分解されて活用されますが、このアミノ酸のバランスがタンパク質の「質」を決定します。アミノ酸には、他のアミノ酸から体内で合成できるものと、体内で作ることのできないものがあります。後者は「必須アミノ酸」と呼ばれ、すべてが基準とされる量を満たしていないとせっかく摂取したタンパク質も体内で十分活用されません。カキにおいては、その点優れたアミノ酸組成を有していることが分かっており、併せて肝臓に力をつけるグリコーゲンも豊富に含んでいます。更に解毒機構に関与するアミノ酸も多く含んでおり、体内にできた老廃物や毒素を分解したり、包み込んで体外に排出したりします。上記のように、アミノ酸を中心に考えただけでも肝臓機能を高めるばかりでなく、多くの効用があることが分かります。

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。

今年の1月には、10年に1度と言われる大寒波がやってきて、呉にも珍しく雪が降りました。スキー場では年末から降っていなかったのもあり、恵みの雪となったようです。私自身も今季スノーボードに何回行けるのかとワクワクしてしまいました。



寒いのは苦手ではありますが、我々には外気温や体調に応じて体温を調節・保持する機能があります。外気温が低く体温を保持する必要がある場合、皮下組織、真皮にある動脈と静脈の間の短絡路への血液量を増やして、毛細血管の血液を減らすことで表皮からの熱の放散を減少させています。表皮の血液量を調節することで効率的に体温を調節しているため、体温を保持するために毛細血管の血流を減らす場合には、肌が青白く見えるようになります（体温が上昇した場合は、毛細血管の血液量増加により肌が赤らみます）。

不思議とスノーボードをしている時は、あまり寒さを感じないんですよね～（割と薄着です）。

さて、今月のテーマは「漢方処方解説その15」です。

★和解肝脾剤（肝の疏泄機能の失調が脾胃の運化機能に影響を与え、肝症状と脾症状が同時にみられる肝脾不和証に用いる。

代表症状（胸脇苦満（胸と脇が張る）、情緒不安定、腹痛、腹張、食欲不振、下痢、舌苔薄膩

代表処方：四逆散・加味逍遙散・当帰芍薬散・芍薬甘草湯

◆ し ぎゃく さん 四 逆 散

◎ 処方分析

柴胡	_____	疎肝解鬱・透熱
枳実	_____	養肝斂陰・緩急止痛
芍薬	_____	破気・瀉滯・調脾
甘草	_____	緩急止痛・諸薬の調和

本方剤は「傷寒論」の少陰病証に分類され、四肢厥冷に用いる処方である。本処方の四肢厥冷は、肝気が鬱血して気機不通となり、陽気が抑圧され四肢末端に到達できない症状である。陽が虚して陰寒が盛んになった「四逆湯」証の寒厥とは病因が根本的に異なっている。

★ 適応症状

手足厥冷・浣腹腸通・煩熱・食欲不振・下痢あるいは便秘・舌紅、苔黄

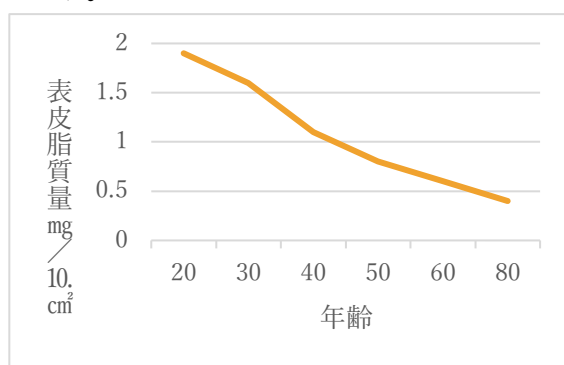
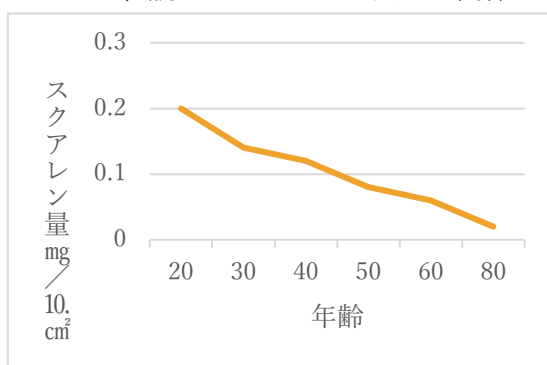
～サメミロン通信 vol.5～

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。2023年最初のマリン通信という事もありますので、改めまして、今年も宜しくお願いいたします。皆様に、サメミロンの情報を今年も精一杯お伝えし、皆様の健康のお助けになるように日々勉強を怠らずやってまいります(^^)そして今年から、各店で色々なイベントごとにも頻繁に行っていく予定となっておりますので、時間がある時は、ぜひ、マリン薬局にお越しくださいませ!!

ということで、今回も前回同様にサメミロンの実践編としてご紹介します。

・シミ、シワの改善!?!?

マスク生活にも慣れて来て、マスクも欠かせなくなってきました。そんななか、マスクによるトラブルを抱えてはいませんか??マスクを徐々に外す機会も多くなり、にきびや肌荒れといった症状が気になる方も増え、店頭でもご相談が多くあります。スクアレンは肌のバリア機能である皮脂膜の材料になり、グラフでもあるように、加齢とともにスクアレンの量が減少していくこともあり、皮脂量も低下していくと言われています。減少していくことによる、肌へのダメージも大きく関係しています。



ダメージを受けた肌のコラーゲンが分解、分泌量が低下し、肌の厚みが減少し、陥没によるシワやたるみが起こると言われています。サメミロンに含まれるスクアレンにはコラーゲンの分泌を促進し、肌の修復作業を行うための大事な役割があります。コラーゲンの分泌が十分におこなわれていると、肌へのハリと弾力が期待できるという訳です。グラフをV字にするためには欠かせないという事になります。また、サメミロンは飲むだけではなく、カプセルに入っている液を直接、シミやニキビに塗布することも可能です。その結果、お肌の改善もスピーディーに行われます。様々な用途に合わせて、使い分けが出来るという事もサメミロンの特徴でもあります。

NEXT⇒サメミロンの実践編



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。まだまだ寒い日が続きますが、もう春はそこまで来ていますね♪今回も酵素断食のお話です。

第五話 ～～酵素断食のススメ②～～



「博士！現代人は食べ過ぎだと言ってたけど、食べなきゃ力が出ないよ～」



「子どものうちはしっかり食べるんじゃぞ。大人は必要以上にカロリーを摂って胃腸に負担をかけ過ぎていることが多いんじゃ。」



「ボクのお父さんはお酒をよく飲むけど、**エンプティカロリー**だから大丈夫！って言ってたよ。」



「ふむ。エンプティカロリーのことをカロリーゼロだと勘違いしているんじゃな。エンプティ（空っぽ）のカロリー、つまり、**栄養が無いのにカロリーはある**ということじゃ。」



「お父さんは早とちりだからなあ。帰ったら教えてあげないとだね！そういえば、お酒以外にもエンプティカロリーのものってあるの？」



「栄養が全く無いというわけではないが、高カロリーで低栄養のものは世の中に多いんじゃぞ。例えばカップ麺や菓子パン、スナック菓子とかじゃな。」



「手軽に食べられるものばかりだね～。やっぱりスーパーに売ってあるお肉やお魚、野菜とかでちゃんと料理して食べないといけないんだね。」



「そうじゃよ。人間は**無意識のうちに体に必要な栄養を摂ろうとしている**んじゃが、栄養が少ないとより多くの食べ物が必要になるんじゃ。じゃから食べ過ぎてしまうんじゃよ。」



「じゃあ栄養がたっぷり入っているものを摂ることで、食べ過ぎないことに繋がるんだね！」



「その通り。むやみに酵素断食をしようとしても**空腹感にはなかなか勝てない**からのお。次回は少し脱線して、空腹と漢方薬についての話をしてみるぞい。」