

調剤 宇品店



マリン通信をご覧になられている皆様、こんにちは。宇品店の小椋です。陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、梅雨が明け本格的な夏が始まった頃、初めての**トウモロコシ収穫体験**に行ってきました！トウモロコシが大好きなのですが、特にこの時期が一番美味しく、スーパーで「本日のオススメ」と書かれた

POPを見ると、買い物かごに入れてしまいます(笑) 畑に行くのは何十年ぶりだろう～？と思いながら、田んぼ道をついて歩くと「ヘビが出るので、気をつけてくださいね～」と一言。周りを気にしながら歩き、小川を渡って、ジャングルのような畑に着きました。選び方のポイントは**①ひげが黒くなっている ②大きい太いトウモロコシが美味しい**と教えてもらい、葉をかき分け探して、両手で掴んで上から下にポキッ！と収穫。下ろすだけなので、子供さんでも簡単に穫れ「とれた～！」と楽しそうな声があちこちで聞こえてきました。「新鮮なので、生でも食べられますよ～」とのスタッフさんの言葉に、皮をむいて食べてみると、とっても甘く、水分が多くて、美味でした！一番美味しい食べ方は、茹でるよりも、皮ごと電子レンジで5分程加熱すると甘みがギュッと凝縮されるそうです。帰宅後、早速食べると感動する美味しさでした！収穫体験が終わったあとの帰り道、田んぼの脇道でカエルがぴょんぴょん跳ねたり、大きなミミズを発見したり（3歳の娘は少し怖がっていましたが…）。子供の頃の夏休みを体験したような、懐かしくて楽しい時間を過ごすことができました♪ のんびりとした時間の流れと和やかな風景に癒され、また訪れたいと思います！



阿賀店所属・薬剤師の野崎秀人です。以前に何度か書かせていただきましたが、今回も趣味の**ランニングネタ**を紹介させていただきます。皆さんもご存知、オリンピックの花形競技でもあるマラソン大会は主に10月～3月の比較的気温の低い季節に開催されます。気温30℃を越えるような気候で42km・3時間以上もアスファルトの上を走り続けるとなると、さすがに命の危険にさらされます。では夏の間、ランニングを趣味としている人たちは何をしているのか？・・・山の中を走っています。**トレイルラン(未舗装路走)**と呼ばれる競技に精を出しているのです。かくいう私も、梅雨も明けて間もない酷暑の7月末に、中国地方トップクラスの難コースと言われる恐羅漢スノーパークから三段峡を往復する45kmのレースに参加してきました。**第8回ひろしま恐羅漢トレイル**(osorakan-trail.com)。トレイルランは標高の高い山中でおこなわれ、木々が生い茂っているため日陰が多く、アスファルトの市街地よりも圧倒的に走りやすいのです。とは言え、いいことばかりではありません。未舗装の山中を駆け抜けるわけですから危険はつきもの。案の定、2回転倒してスマホの液晶は割れるわ、体中擦り傷だらけになってしまいました。更に常に蜂やブヨがまとわりつきます。結果、レース翌日に鏡を見ると左目が腫れあがっていました(添付画像参照)。走行中は気付かなかったのですが、いつの間にか刺されていたようです。朝7時にスタートして夕方16時にゴール。山頂からの景色も最高でしたし、足を水に浸けながら小川を渡ったりと大自然を満喫できました。体はボロボロになりましたが、苦しい思いをしたぶん達成感でいっぱいです。時に大ケ



ガの危険を伴い、数日間は筋肉痛に苦しめられるため、決して万人にはお勧めできませんが、私は来年も参加する気満々です。

マリン通信

9月号
2309136

阿賀店

調剤 広店

5月連休に4年ぶりに娘2家族と共に9人で北陸の旅に行ってきました。はじめは、



福井にある恐竜博物館を予定していましたが、今年の夏まで大規模改修のため休館と知り、急遽**金沢方面**に行くことに。5月3日の早朝6時に大阪の長女の家を出発。渋滞を予想して早めに出たつもりでしたが、北陸道に入るまで4時間以上かかり、金沢に着いたの」が12時過ぎ。そこですし店を見つけましたが、

1時間待ち。その間に鼓門を見に**金沢駅**へ。映像で見るよりはガッシリとして堂々と立っていました。2時に**二十一世紀美術館**を予約していたので急いで食事をし、**兼六園**へ。ゆっくり散策したかったが、急ぎ足で回りました。孫たちは美術館を楽しみにしていたみたいでしたが、昭和生まれの大人達には理解できず降参。名物の金箔ソフトを食べて宿泊先の越前町へ6時過ぎに到着し、露天風呂で海に沈む夕陽を眺め、疲れもふつとびました。食事は、季節を過ぎていたので冷凍ガニ、刺身の舟盛り、魚の照り焼き、煮付けなど、海の幸三昧で大満足の夜を過ごしました。翌日は、有名な**東尋坊**へ。柱状節理の崖から恐る恐る海を眺め、サスペンスドラマの崖シーンを堪能し、次はひこにゃんに会いに**彦根城**へ。城内の博物館で行われていた国宝「彦根屏風」や他の美術品を閲覧し、1時間待ちでひこにゃんと対面。歩き方がとてもゆったりとしたかわいい白猫でした。とても癒されるキャラクターで大満足し帰途へ。意外に渋滞にあわず予定通り到着。なにとはもあれ、ケガがなく無事に久しぶりの旅行を楽しみました。



マリン通信を楽しみにご覧の皆様、この度、広中央店から**阿賀店に異動**となりました、戸田です。阿賀店の顔となれるように、しっかりとお客様に寄り添い、色々と健康情報をお伝えしていきたいと思ひます。改めまして宜しくお願ひいたします(^-^)/広中央店でお世話になりました方々には、なかなかごあいさつも出来ず、申し訳ございませんでした。ぜひとも、阿賀店へ遊びに

きてください(*^*)v さて、今回は子どもの**公園デビュー**したことで、少し書いていこうと思ひます。歩くことも、だいぶ慣れてましたので、休みの日には、近くの公園に行く機会も多くなりました。はじめは、大きな遊具に怖がるそぶりもありましたが、慣れてくると自分から、連れて行けと言わんばかりに引っ張ってきます。体は小さいながらも、疲れというものを感じさせないぐらい、はしゃいでくれる姿は、とても嬉しく感じます。保育園にも嫌がらずに行つて、頑張つてくれています。隣の子のご飯もたべるほど、活発な子で、どのクラスの子からも声をかけてもらつて、とても人気者だと、保育園の先生も言つてくれているので、本人も楽しんでくれているのだと思ひます。しかし、流行つている病気はほとんど、もらつてきます。アデノウィルスやヘルパンギーナといった、季節の病気がニュースで出ている時には、基本かかつてます。心苦しくなる時もありますので、休みの日は、極力外で遊んであげたいと思ひています。暑い日も寒い日も、疲れていても、子どもの為にも頑張つていきたいです。



マリン通信

9月号
2309136

調剤 海岸通店

こんにちは。海岸通店の峰重です。毎日暑いですがせつかな



ので更に夏気分を味わうために、7月22日(土)に開催された「**呉海上花火大会**」へ行ってきました。今回は、新型コロナワクチンの影響で中止が続きようやく**4年ぶり**に開催され、目的地の海岸へ向かう途中の道路沿いにも多くの方が訪れていました。約2000発、時間にして30分程でしたが大迫力の音と共に、色鮮やかな大輪の花火が夜空に広がり、子供も大人も歓声をあげて空を見上げていました。まだ小さな子供が「たまやー」と叫んでいたのが受け継がれているな、と嬉しく思いました。現在では全国各地で開催される花火大会ですが、本格的な花火大会の始まりは1733年(享保18年)の徳川吉宗将軍時代と言われています。享保11年に大飢饉があり将軍徳川吉宗が慰霊と悪疫退散を祈り隅田川で開催した水神祭で打ち上げたのが由来だそうです。その後、江戸庶民から広まり、全国各地で花火大会が開催されるようになったそうです。現在でも夏の風物詩としてだけでなく、日本各地で慰霊や復興のシンボルとして花火大会が開催されています。花火の写真は上手く撮れず残念でしたが、様々な色や柄の浴衣も見られ、花火と共にとっても綺麗で眼福な日になりました。



三津田店

いつもありがとうございます！元阿賀店の道管です。8月1日より三津田店に異動になりました。異動が

決まってからお会いできなかったお客様もいらっしゃり、この場でのご挨拶となり申し訳ございません。阿賀店では**入社から6年半**にわたり勤務させていただき、お客様には大変お世話になりました。ありがとうございました。これからは三津田店で心機一転、頑張っていきます。もしお近くを通ることがあればぜひ寄ってみてください(^)/

住所：〒737-0821

広島県呉市三条3丁目5-14

日曜・祝日が休みで営業時間は9時～18時

さて、残暑厳しいこの時期ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。私は涼を求めて、**国営備北丘陵公園**に行ってきました。色々なエリアがあったのですが、昔の田園風景を再現したエリアでの笹船作り体験や木工体験が行えました。笹船は近くの小川で走らせることができ、沈没することなく無事に完走できました(#^_^#) 自分も小さい頃は能美島の田舎育ちだったため、とても懐かしい気持ちになりました。子供も大人も楽しめて良い思い出になりましたが、思ったほど涼しくはありませんでした(笑) 帰りに「**たかみや湯の森**」さんで汗を流して帰りました。温泉の後はコーヒー牛乳派なのですが、なぜかこういう所で飲むと普段の倍くらい美味しく感じます。今年の夏は異常な暑さなので、無理はせずお体ご自愛ください。また次回のマリン通信でお会いしましょう！



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。

最近オーディオブックで聞いた本の中に、「**運動脳**」という本があります。簡単にいうと、日常的に運動を行うことで、学力・集中力・記憶力・創造性など、あらゆる力を伸ばすことができ、また、ストレスを効率よく解消することもできるという内容です。脳にとってはクロスワードパズルなどを思い浮かべた方もいるかもしれませんが、運動が認知機能に作用することを立証する論文が、多く発表されているそうです。運動に勝るものなし！

運動といってもあまり難しく考えず、まずはウォーキングから始めてみることをお勧めします。ただし、始める前にはまず相談！そのやり方が重要です。



さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その 17**」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：^{しぎやくさん}四逆散・^{かみしょうようさん}加味逍遙散・^{とうきしゃくやくさん}当帰芍薬散・^{しゃくやくかんぞうとう}芍薬日早湯

とうきしゃくやくさん ◆ 当帰芍薬散

◎ 処方分析

本方剤は養血剤の「四物湯」から地黄を除いたものに、利水剤の「四苓散」から猪苓を除いたものを加えた処方である。地黄には優れた滋陰補血作用があるが、薬性が膩で凝

滞しやすいので、水湿が停滞している症状には不適當である。猪苓は茯苓、沢瀉にくらべ利水作用が強く、適度の利水は胎児に悪影響を与えるため、これを除く。芍薬は本方の主薬で使用量も多い。肝血を養い、腹痛緩和や、月経不順の調整にも用いられる。当帰は婦人科の要薬で、補血・活血作用がある。芍薬との配合によって血虚腹痛を治療し、川芎との配合によって瘀血を取り除く。白朮は健脾燥湿作用のほか、安胎作用もあるので、妊婦には使いやすい補気健脾薬である。茯苓も利水作用のほか、健脾作用もある。脾の運化作用が増強されれば、水湿の停滞も血虚の症状も改善できる。沢瀉は常用利水薬で、茯苓の利水作用を増強し、浮腫などの症状を治療する。薬性がやや寒で、方中の補血薬と補気薬の熱を抑制することもできる。

★ 適応症状

妊婦の腹痛・妊婦の浮腫など

芍薬	柔肝	補血止痛	「四物湯」-地黄
当帰		活血止痛	
川芎			
白朮	安胎	健脾滲湿	「四苓散」-猪苓
茯苓		利水	
沢瀉			

～サメミロン通信 vol.7～

マリン通信を楽しみにされている皆様、広中央店から阿賀店に移籍してまいりました戸田です。子どもも保育園に通うのも慣れて、毎日楽しそうです。子どもの成長が何よりも嬉しいですね♪元気に通っていますが、色々と病気にかかることも多くなりました。その



たびに、私自身もうつされ、治ってはかかってと繰り返していますが、皆さんに元気を届けられるように、日々笑顔をふりまいていきます(^^) / 阿賀店をご利用の皆様はこれからよろしくお願ひします。

さて、今回もサメミロンの効能について、お話していこうと思います!!皆さんは、コロナのワクチンの接種は何回されましたか??人それぞれ、副作用も違い、今も体調が悪いという方の声もよく店頭で聞きます。4回目まではよかったが、5回目になると急に体調を崩されるといった方も少なくないみたいです。スクアレンにはワクチンの働きを高める効果が分かっています。ワクチンは免疫を高めカラダへのウィルスの侵入を防ぐことが期待されています。スクアレンは免疫を高めワクチンの働きを高めることを期待して、インフルエンザワクチンの材料として使われていたりしています。近年、ヨーロッパではコロナウィルスのワクチンとしてスクアレン入りのワクチンが承認されました。ということは、普段からスクアレンを摂取していくと、色々なウィルスから守れるということにもつながるかもしれません!?!?スクアレンはワクチン以外にも抗ガン剤などの医薬品開発の研究にも使われています。今後のスクアレンの研究から目が離せません!!



皆さん、こんにちは。シリーズ牡蠣の第53回のお届けです。この原稿が皆様の手元に届く頃には、皮膚を突き破るような暑さは少し和らいでいるかもしれませんが、何となくだるいといった感覚はこの頃から出てきます。

夏の間、水分をたくさん摂ったり、汗を大量にかいたり、室内と屋外の温度差に体がついていけない状況が続いたり・・・。自分の身体の小さな声に耳をかたむけ、早めに対処することで、季節の変わり目、うまく乗りきりましょう！

マリナー薬局 第53回 シリーズ 『牡蠣』



牡蠣まめ知識②

牡蠣は泳げない動物 だから生命力が高いのです！



⑥ 満月に開く

フランク・ブラウン博士の研究により、牡蠣は満月の夜に開くことが明かされました。生体リズムを知っていることと月の引力に関係していることが分かっています。月のリズムとエネルギーに共鳴して生きているかのような生き物です。月のパワーに導かれて・・・。

⑦ 強い筋力

牡蠣は殻を閉める力が強いです。殻を開ける専用の道具があるくらいですから。筋力を数値で見ても、牡蠣は 117.7 N/cm^2 とほかの動物よりかなり高い数値です。例えば、猫は 13.7 N/cm^2 で犬は 7.8 N/cm^2 と比較にならないくらいです。牡蠣の筋力は貝柱です。

⑧ 殻を修復する

牡蠣は海水の中であれば、少々殻に穴があいたくらいではそのまま生きて殻を修復していきます。ほかの貝類は死んでしまうか殻はそのまま欠けたままです。牡蠣の殻は人間でいう骨や歯です。カルシウム量を考えると、この殻合成は説明が付きにくいです。ミネラル変換物質（ソマチット）を蓄えているのでは！？

⑨ 牡蠣のエグミ

牡蠣のエグミが肝にはたらき、ゆるめてしなやかにすると言われていています。緊張しやすい、肩こり、脚つり、もっと言ってしまうえば細胞だったり、血管壁だったり、ピンと張り過ぎてしまっているところへ牡蠣の栄養素が作用すると考えられています。

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。三津田店の道管です。夏バテの時は食欲が無くなり、何も食べたくない時もありますよね。そんな時にも酵素断食はオススメです。

第七話 ～～真夏の酵素断食～～



「コーソ博士！今年の夏は暑すぎるよ！このままじゃボク溶けちゃいそう・・・。」



「ほんとうに暑い日が続くのお。昔の夏はこんなに暑くなかったんじゃがな。けん坊くんはちゃんと水分補給しているかの？」



「うん！冷やしたジュースを毎日たくさん飲んでいるよ！」



「水分補給が出来ているのは良いことじゃ。じゃが、冷たいものばかり飲んでいると胃腸に負担がかかって消化不良を起こしたり、体の冷えに繋がることもあるんじゃぞ。」



「そーなんだ。たしかに最近食欲が無くなったなあ。」



「夏にもおすすめの酵素断食法を教えてあげようかの。と言ってもいつもの大高酵素に塩を一つまみ入れるだけじゃ。お湯割りにして飲むと冷えた内臓に染み渡るぞ。味に飽きたら塩の代わりに梅干しを入れても美味しいんじゃよ。」



「え！？こんなに暑いのに湯割りなんて飲めないよ！」



「暑いのは確かじゃが、エアコンで体が冷えていることもあるし、なにより冷たい飲み物で胃腸は思っている以上に負担がかかっているのじゃ。食欲が減退しているのがその証拠じゃよ。」



「お湯割りって美味しいのかな・・・。なんだか飲みにくそうな感じがするけど。」



「じつは大高酵素のクオリ酵華を長年続けている人の中には、お湯割りで飲んでいる人が多いんじゃよ。クオリ酵華は既に人間の消化工程と同じことが行われているから、食欲が無い夏の酵素断食にもピッタリなのじゃ。」