マリン薬局(株) 呉市広古新開1−5−8

調剤 広店

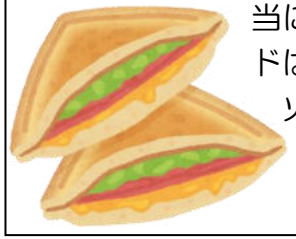
ご無沙汰しております。広店の大畠です。突然ですが、皆さん、朝ご飯は食べていますか？体のリズムを整える、脳にエネルギーを補給する、体温を上げるなどの大切な役割があるので、ぜひ食べることをお勧めします。私も平日は時間がなく、毎朝同じメニューなのですが、その分休日は気合を入れて朝ご飯を作ることにしています。今回はその中の１つ、ホットサンドをご紹介したいと思います。冷蔵庫にある具材を食パンに挟んで焼くだけで、中はもっちり、耳はカリカリのおいしいホットサンドが作れます。

【基本の作り方】

１．食パン２枚（６～８枚切）の片面ずつにバターを塗ります。
２．１枚の食パンのバターを塗った面に具材をのせ、もう１枚の食パンを（バターを塗った面を下にして）のせます。
３．ホットサンドメーカーの上下のプレートにバターを薄く塗ります。
４．３に２をのせてプレスし、弱火～弱中火で片面ずつ１分半～２分焼いて出来上がりです。

【おすすめ具材】

・ハムチーズ卵：食パンにケチャップやピザソースを塗り、ハム→チーズ→焼いた卵→ハムの順に重ねてこんがりと焼く。
・カレーパン風：カレーのじゃがいもを軽く潰してチーズと一緒に食パンに挟んでこんがりと焼く。
・とんかつ：とんかつと千切りキャベツ、ソースと辛子をのせて食パンに挟んでこんがり焼く。
・（番外編）肉まん：テレビで観て試してみたところ、皮がカリッとして本当においしかったです。また、フライパンでもホットサンドは作ることができます。フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、サンドイッチを入れ、鍋や平たい蓋、バットなどで上からプレスしながら片面ずつ１分半～２分焼くだけなので、良かったら試してみて下さい。



調剤 三津田店

マリン通信をご覧の皆様、三津田店の原です。新型コロナウイルスも５類感染症に移行し、皆様も出掛けることが増えたのではないでしょうか。私はこの１年、あるものを探しに何度か海に行きました。それはシーグラスです。シーグラスとは、割れたビンやガラス等のかけらが長い年月をかけて波に揉まれて丸みを帯び、擦りガラス状になったものをいいます。きっかけは、家族が探しているのを一緒に探してほしいと言われ探すようになったからです。それからは、鮮やかな色を見つけた時の気持ちよさと綺麗さにハマり、休みの日には頻繁に探しに行くようになりました。途中からはシーグラスを探すために海に行くようになっていました(笑)。色は様々な種類があり、灰色、紫、赤、黒など、またオレンジは特に見つけるのが珍しいですが、水色、青、薄いピンク、緑とカラフルな色がたくさんあります。中には、瓶などの形が残ったものや、ガラスの手触りが残ったままの、シーグラスになりかけのものも砂浜に打ち上げられていることもあります。ＳＮＳでは、シーグラスや貝殻などが使われたアート作品や、シーグラスの色を統一して使用し、動物が描かれた作品などがあがっています。今までは、観賞用で持ち帰っているだけでしたが、冬で海も寒くなり、行く機会も減ってしまうので、作品を作るのもいいなと思っています。皆様も、新型コロナウイルス感染症が５類感染症に移行した今、インフルエンザの感染にも気をつけなければなりませんが、様々な場所へ出掛けてみてはいかがですか？

調剤　阿賀店

皆さんこんにちは。阿賀店の薬師地です。気付けばもう12月ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。突然ですが、皆さんには好きな芸能人やスポーツ選手はいらっしゃいますか？私は中学生の頃から、朝ドラ「まれ」にも出ていた女優の土屋太鳳ちゃんが大好きなのですが、そんな彼女に今年は２回会いに行くことができました！１つ目は東京で行われたファンミーティングです。デビュー15 周年とお誕生日のお祝いを兼ねたファンクラブイベントに行くことができました。約１年ぶりに会いに行くことができて本当に嬉しかったです。彼女のブレない芯の強さや周りへの気遣いなど内面的な部分が魅力的で、最後にファンに向けて話す時も、ひとつひとつがとても温かく丁寧な言葉で、改めて憧れの女性だなと感じました。２ つ目は福岡で行われた「印象派 neo ピノキオの偉烈」という舞台です。夏木マリさんが演出を行なっている舞台で、童話の残酷性と現代社会を演出コンセプトに作った作品だそうです。今回はピノキオを題材に、言葉を発さず動きや踊りだけで物語を伝える舞台でした。最初から最後まで様々な感情を動かされ、魅せ方や表現力にももちろん圧倒されましたが、生でしか伝わらない空気感や迫力があり、彼女や他のダンサーさんから伝わってくるパワーが半端なくて、終始涙が止まりませんでした（笑）。カーテンコール時には、観客からのスタンディングオベーションで拍手や歓声が止まず、写真撮影OKだったので慌てて沢山写真に収めました。素晴らしい舞台でした。どれも一瞬で終わってしまいましたが、少しでも自分の憧れの人に会える機会があってとても幸せでした。来年も会えるよう日々頑張ります！

阿賀店

マリン通信を楽しみにご覧の皆様、阿賀店の戸田です。徐々にではありますが、阿賀店にも慣れ、お客様の顔と名前も覚えるまでとなりました。まだまだ、不慣れな部分もありますが、これからも精一杯頑張っていこうと思います。さて、今回は２泊３日の旅行に行った話をしようと思います。目的地は有馬温泉♪♪子供は初めての遠出ということで、色々と心配もありましたが、休み休みいったので、とてもいい子にしておりました。絶景の露天風呂も堪能し、日頃の疲れも吹っ飛びました。初日は、温泉街で色々と遊びつくし、あらかじめリサーチしていたお店などにも行くことが出来ました。そして、２日目は王子動物公園に足を運び、パンダを見に行く予定でした。パンダを見たことがなかったので、実は一番の旅行の目的はパンダでした…が、パンダが数日前よりまさかの体調不良ということもありまして、観覧不可…楽しみにしていただけにとても残念でした。パンダが見られないということで足早に動物園を去りまして、急遽、姫路のサファリパークに行きました。ここではライオンやキリンといった大型動物にエサやり体験などもできますが、３歳以上からのため、今回はバスから見るだけとなりましたが、涼しく安全に見ることができ、子供も楽しんでいたので親としてはうれしい限りでした。３日目は姫路城やアウトレットなどでお土産や買い物をして帰路につきました。とても、充実した旅行となりましたが、３日間とも雨☔私が何か変わったことをするときは基本雨、雨男の本領を発揮してしまいました。コロナの時期でなかなか、旅行もできなかった分、しっかりと楽しむこと出来ました。そして、今年最後のマリン通信となりますが、体調を崩されないようにお過ごしください。そして、次回号では…重大発表ありかも。今年もありがとうございました!!

マリン通信

12月号
2312137

三津田店

いつもありがとうございます！三津田店の道管です。三津田店で勤務を始めて３ヶ月が経ち、いよいよ年末を迎える時期となりました。マリン薬局の年末といえば！そう！大抽選会です！＼(^o^)／今回の景品にはお米や鍋の素、ティッシュなど生活に欠かせない品を多数ご用意しております。ぜひ抽選券を貯めて、大抽選会にいらして下さい。三津田店は12月19日（火）・20日（水）の開催です。

さて、私事ですが先日約20年ぶりに**キャンプ**に行ってきました。**野呂山キャンプ場**に行ったのですが、比較的アクセスしやすく設備も整っているのでとても快適に過ごすことが出来ました。キャンプといえばカレー！なのですが親子で好みが違うため今回はシチューを作ろうということになりました。料理を始めてから気付いたのですが、あろうことかシチューに使う豆乳を忘れてしまったのです。麓まで買いに行くにも車で往復1時間以上。せっかくキャンプに来たのにその時間はもったいないということで、豆乳無しのシチュー＝ポトフとなりました(;^ω^) こういうのもキャンプの醍醐味ですよね（笑）。翌日は野呂山キャンプ場の近くにある**弘法寺**にも行ってみました。瀬戸内海の多島美が見られると楽しみにしていましたが、霧がすごく真っ白な世界で何も見えませんでした！普段行ったことの無い場所に行ったり、経験の無いことをするのはとても刺激があって良い休日となりました。今年も残すところあと僅かとなりました。朝晩が寒くなってきましたので、お身体に気を付けて良い年をお迎え下さい。

マリン薬局(株)　呉市広古新開1−5−8

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）
  ２，０５２円（税込）
- １２０粒入
  （約１ヶ月分）
  ７，７７６円（税込）
- ４８０粒入
  （約４ヶ月分）
  ２５，９２０円（税込）

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。

若いころにはなかったのに、歳をとったせいか**足のつり**、**こむら返り**を起こす方が多くなるのはなぜでしょう？足のつり、こむら返りを起こすメカニズムは、筋肉の収縮と弛緩のバランスが崩れることによって引き起こされます。筋肉は神経からの刺激によって収縮し、弛緩します。この刺激は、神経末端から放出される神経伝達物質によって伝えられます。原因は、血液中のミネラル分が不足することで、筋肉の収縮と弛緩のバランスが崩れる為です。汗をかくと、水分とともにミネラル分が体外に排泄され、血液中の電解質バランスが崩れてしまいます。また、筋肉の疲労や過度な運動も原因となります。ゆっくりと息を吐きながらストレッチをすることで、筋肉を伸ばし血液を改善することが効果的です。夏と違い冬に症状が起こるのは、寒さによって筋肉の緊張や血管の収縮が発生し、血流が悪くなる為だと考えられます。また、冬は水分摂取量が減少する為、ミネラル不足に陥りやすくなります。さらに、薬の副作用でこむら返りが明記されている薬もあります。歳をとったせいは実は、病気によって服用する薬が増えた、とも考えられますね。

さて、今月のテーマは**「漢方処方解説その 18」**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（しぎゃくさん）・加味逍遙散（かみしょうようさん）・当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）・芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）

◆芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）

◎処方分析

芍薬	益陰養血	酸	酸甘化陰有利・柔筋
甘草	補中緩急	甘	

本方剤は主として陰血を養う作用があり、陰血不足によって生じる各所の痙攣および疼痛に適した処方である。

陰薬の芍薬と陽薬の甘草を併用して陰陽を調和する。やや温性の甘草を配合するほうが、陰血の滋養にである。芍薬は酸苦微寒、甘草は甘温の薬性がある。両薬の配合によって陰血を回復させ（酸甘化陰）、陰血不足による筋脈の強直・痙攣を柔げる。

副作用が少なく、非常に安全な処方であるが、薬味が少ないため、痙攣・疼痛の根本的原因を治療する方剤を併用した方がより効果的である。

★適応症状

四肢の筋肉・筋脈の痙攣・疼痛、腹痛

～サメミロン通信　vol.8～

マリン通信を楽しみにされている皆様、阿賀店の戸田です。暑い暑いといってましたが、あっという間に冬になり、今年も終わろうとしています。今年は、どんな一年となりましたか??今こうして、元気に過ごしているということが何よりも幸せなのかもしれません♪♪
ということで、今回もサメミロンについてお話していこうと思います。

・スクアレンと喘息の関係性について!!

喘息の発作は、気道が収縮することで起こります。この原因は、慢性的な気道炎症により過敏になった気道が、たばこの煙や冷気、運動、ストレスなどの刺激に対して過敏に反応することで誘発されます。
喘鳴が出始めた時に胸や背中にスクアレンを塗ると、発作が起こってもあまり苦しくならなかったとの報告や、スクアレンの接種を続けていると、喘息の発作が出なくなったとの報告を多くいただいております。また、コロナに感染し、治癒した後咳だけが残るという方にスクアレンを接種していただいたところ、全く気にならなくなったという方が多くいます。
そして、これからの季節、のどや気管支の粘膜も乾燥し、潤いがなくなってきます。乾燥が続くことにより、のどがイガイガする、かゆくなる、せきが出る、呼吸がしにくくなるなどのトラブルが出やすくなると考えられています。咳は空咳のように乾燥した咳で、痰は無いか出ても少なく、ときに粘性があって出しにくいのが特徴です。心当たりの人も多いかもしれませんね!!!!そういう時にこそ、スクアレンは効力を発揮します!!
コロナウィルスも一段落し、インフルエンザが流行との予想もでておりますが、こういうウィルスと戦える体にするためにも、日ごろの食事、運動も大事となってきますが、食事、運動以外のサポートをぜひともマリン薬局で相談してみてはいかがでしょうか??(^^)/

年をとるごとに、１年経つのが早く感じる。これは多くの方が実感していることではないでしょうか。気がつけば１２月、この１年、何があったかなと思い返しながら、この原稿に向き合っています。スーパーの総菜コーナーには牡蠣を使ったものが目につくようになってきました。楽しみな季節の到来です。それでは年内最後のマリン通信「牡蠣」のお届けです。来年も元気でお会いしましょう！よろしくお願い致します。

マリン薬局 第５４回 シリーズ『牡蠣』

牡蠣Ｑ＆Ａ

Ｑ１４．肝臓の機能が低下すると体にどう影響するのですか？

Ａ１４．肝臓は、体の中で一番大きな臓器で、約１．２ｋｇもあり、「解毒」「合成」「分解」など５００種類にも及ぶ働きをする重要な臓器です。そのため多少のことではビクともせず、少しでも機能が低下すると私たちに危険信号を送ってきます。しかし、一旦悪くなってしまうと取り返しのつかない状態になってしまいます。肝臓の機能が低下すると、血液は粘って流れにくくなります。この状態を漢方では「瘀血（おけつ）」と呼び万病の原因として挙げています。この「瘀血」は肝臓の状態と密接に関わっていて、肝機能低下によって「瘀血」が生じ、血液循環が悪くなってしまいます。全身の血液循環が悪くなると、体の様々な機能が低下します。脳への影響は、頭痛・イライラ・気力不足・うつ病・不眠などの精神的トラブル。胃腸への影響は、食欲不振、胃重感・吐き気・便秘など。手足などに至っては、末梢血管への血流の悪さから筋肉がこわばって硬くなるため、肩こりや腰痛・冷え性の原因となります。このような体の不調は、ほとんどの原因が肝臓の機能低下によるものと考えられます。肝機能低下の原因は、お酒や偏食だけでなく、現代人に多いストレスなども挙げられますが、こうした様々な原因で機能低下した肝臓を元気にするための基本として、やはり食事療法が挙げられます。牛乳、大豆、魚介類などの良質なタンパク質を積極的に摂取することに加え、バランスのよいミネラルとの組み合わせにより、更に肝機能を上げることができると考えます。

231254

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。三津田店の道菅です。空気が冷たく、体が冷えている方も多いではないでしょうか。今回は便秘についてのお話です。

第八話　～～便秘と腸内環境～～

「コーソ博士！僕のおばあちゃんが便秘で苦しそうなんだけど、何か良い方法無いかな～？」

「便秘にはいくつか種類があるんじゃが、おばあちゃんはどんな便秘か分かるかの？何か便秘薬は飲んどるんかのう？」

「**コロコロしたウサギみたいなうんち**が出るって言ってた！今はタケ〇漢方便秘薬を飲んでるよ。」

「ふむ。**根本から改善したいのであれば腸内環境を良くする**必要があるが、今は油分が足らない状況じゃのぅ。MCT オイルを摂ったり、麻子仁丸という漢方を飲むと良くなると思うぞ。」

「そーなんだ。おばあちゃん、あんまり揚げ物好きじゃないからなぁ。あっ、でもお母さんは揚げ物好きなのに便秘になってるよ！」

「油分といっても油ならなんでも良いというわけじゃないんじゃよ。あと、おばあちゃんの便秘とお母さんの便秘は種類が違うと思うぞ。」

「そういえばお母さんは下っ腹が張るって言ってたなぁ。うんちは出たり出なかったりするって言ってたし。

ところで、腸内環境を良くするにはどうしたら良いの？」

「**普段の生活の中で発酵食品・発酵飲料を摂ることが大事**なんじゃが、乳酸菌も積極的に摂る必要があるんじゃよ。インスタント食品ばかり食べていると、悪玉菌が多くなるからの。」

「乳酸菌の薬、僕も病院で出してもらったことあるよ！」

「うむ。何かあった時にちゃんと病院を受診するのは良いことじゃ。ただ、『薬を飲んでいるから大丈夫』と思い込まないことも大事じゃよ。薬と食事と運動、全て同じくらい大事なのじゃ。」