

# マリン通信

3月号  
2403138

## 調剤 広中央店

お久しぶりです。広中央店の調剤で働いております、土本と



申します。さて私はとうとう昨年で**40歳**という節目を迎えてしまいました。マリン薬局に入社したのは26歳でしたので、現在**勤続14年**となります。長らく同じ場所で働いておきながら、私自身何も変化が感じられないのは、非常にもどかしく感じています。思えば色々な経験をさせて頂きました。ここに勤める前までは接客とは無縁の生活をしておりましたので、全てが分からないことだらけで、人と話すということ自体慣れずに四苦八苦しておりました。そんな中、良子先生を筆頭に様々なご指導ご鞭撻を頂きました。ここでは1人の大人の人間としてのあり方など通常では教えて頂けないような内容も幅広く教えて頂けることもあったので、今思えばマリンに勤めてきて良かった、と思う機会が多かったのではないかと思います。思い出を噛み締める時があります。ただ、これからは薬局も生き残りをかけて様々な取り組み、アイデア、努力を重ねないと自然淘汰される時代。毎年こなさないといけない到達点、ハードルが上がってきておりますので正直追い付くだけでも精一杯な状態です。私自身の確固たる強みもないので、今やれることを地道に努力し続けることが一番の近道と考えながら日々挑んでおります。

今年は**本厄**で既に様々なガタが出始めておりますが、せめて自分が経験上取得した知識は何年経っても衰えさせないようにしたいですね。こんな実年齢と精神年齢が追いつけない不束者ではございますが、今後とも宜しくお願い致します。

## 広中央店



お久しぶりです！広中央店の廣田です。昨年10月より育休から復帰しました。これからまたお願いいたします！2022年の10月27日に、**第1子**となる元気な男の子を**出産**しました。午前3時頃から陣痛が始まり、車に乗ろうと思った瞬間に破水！そこから約10時間後に無事に産まれてくれました。首にへその緒が2周しているとされていたので、産声を聞いた時には安堵しました。やはり陣痛はめちゃくちゃ痛かったですが、産んだら

忘れるとは本当だなと思いました。主人も立ち合いができ、一緒に誕生の瞬間を迎えられました。産んで初めに思ったことは“お腹の中で本当に人間が育っていたんだ”でした(笑) 胎動で蹴られてお腹の形が変わったり、エコー写真で見たりしてはいましたが、人間がお腹にいるという事が不思議な感覚でした。産んですぐにわが子を抱いた瞬間の愛おしさと、幸せな気持ちは一生忘れられないなと思います。産まれてすぐは、身体もまだ戻っていない中の昼夜問わず3時間授乳で睡眠不足。それに加えてホルモンバランスのせいなのか、普段泣かないようなことで涙したりと産後は思っていたより壮絶で大変でした。いろんな人に助けてもらいながら、乗り越えたなあと思います。あの日々も今では良い思い出です(^)/ 成長は目まぐるしく、歩けるようになったり話せる単語が増えたりと、どんどん出来ることが増えていきます。ご飯もモリモリ食べて、たくさん体を動かして遊び、**やんちゃ坊主**に育っています！そして、めちゃくちゃかわいいです(笑) これから沢山思い出を作りながら、成長を見守っていきたいなと思います。



# マリン通信

3月号  
2403138

## 調剤 阿賀店

初めまして。11月から阿賀店の調剤で働かせていただくことになりました増田と申



します。これからどうぞよろしくお願いいたします。さっそくですが、1月2日に宮島へ初詣に行ってきました。コロナが落ち着いたお正月を迎えられたということもあり、その日は非常に混雑しており、参道には参拝を順番待ちする長蛇の列ができていたので参拝はあきらめざるを得ませんでした。しかし幸いなことに気温も寒すぎず、天気は良く、眺めは絶景でした。宮島はその美しい景観で

知られ、厳島神社の鳥居が海に浮かぶ光景は特に有名ですね。数年前に初詣に行った際には、コロナ禍の影響で人がまばらでした。それに加えて鳥居の修繕工事が行われていたため、赤色の鳥居を見ることができませんでした。その時は残念でしたが、今年は違いました。修繕工事も終わり、活気のある町並みに加え、美しい鳥居を見ることができて本当に嬉しかったです。宮島は歴史と自然が調和した場所で、その美しさは季節ごとに変わります。冬の寒さも感じつつも、清々しい風と澄んだ空気が心地よく、鳥居の周りに広がる静けさが印象的でした。参拝を諦めた後は、島をゆっくりと歩きながらその風情を楽しむことができました。この宮島の経験は、新たな年を迎え、仕事を始める前に心を落ち着かせる良い機会となりました。自然とのふれあいや歴史的な場所でのひとときは、新たなスタートに向けてエネルギーを与えてくれるものでした。これからの日々も、宮島で感じた穏やかな気持ちを大切に日々頑張りたいと思います。



## 阿賀店



皆さんこんにちは。阿賀店玉木です。1年ぶりの登場です。今年もよろしくお願いいたします。今日は僕の趣味の中の1つを紹介します。それは「スパイスカレー」です。個人的にスパイシーなものに惹かれることは多く、これもその中の1つというわけです。ルーを使った日本のカレーも美味しいですが、スパイスだけで作るカレー

もなかなか奥が深いですね。今ではかなりの種類がスーパーで手に入れられるようになりましたが、どうしても使う量が多いので今は通販で買い揃えており、保管している戸棚の中はカレーのにおいが充満しています。基本となるパウダースパイスはターメリック、クミン、コリアンダーですが、これだけだと辛味がないので唐辛子類（チリペッパー、カイエンペッパー）などを足します。辛いのがダメな場合はパプリカパウダー（辛くない唐辛子）で調整します。ホールスパイスはカルダモン、クローブ、シナモンなどを揃えています。一押しは「カルダモン（スパイスの女王）」です。スーッと爽やかな強い香りが辛味とは別に心地よいです。こちらは唐揚げなどにも使います。それで、家族の中で一番好評なのは生クリームを使ったスパイススキーマカレー（辛さ🔥🔥、中辛より甘め）です。これは娘が僕の

レシピを見てチャレンジしてくれるまでになりました。レシピも手に入れ易いので、機会があればぜひチャレンジしてみてください。





## 調剤 海岸通店

マリン通信を、ご覧になられている皆様、初めまして。昨年9月に入社

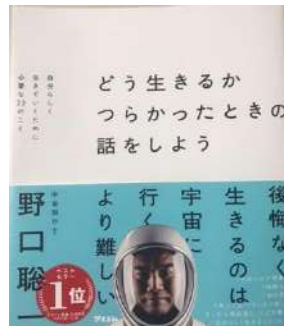


しました海岸通店の菅と申します。どうぞ宜しくお願い致します。この季節は、一年の中でも、新しい出会いが多いのではないかと思います。これから、私の2つ目の出会いについてお話ししたいと思います。1つ目は**愛犬**との出会いです。2年前に知り合いの方のお家に**シーズー**（犬種です）の赤ちゃんが生まれ譲って頂ける話があり、心躍らせながら迎えに行きました。2匹の内1匹選んでほしいという事で悩んでいた時、奥からヒョコヒョコと別の1匹の子犬が。聞くと、その子は少し色素が薄く、もしかしたら体が弱いかもしれないので、その方のお家で飼おうと思っていたらしいのです。キョトンとした茶色の瞳に、心射抜かれてしまい家で育てる事に決めました。2年経った今もあの頃と同じキョトンとした顔で、私を日々癒し、頑張っ



てね！と背中を押してくれています。2つ目の出会いは、**宇宙飛行士の野口聡一**さんです。月は行くより見る物と思っていた私ですが、テレビでユーモアたっぷりに地球と宇宙について話されているのがとても印象的でした。野口聡一さんが書かれた本が、ベストセラーになっていたので早速読んでみました。宇宙飛行士という立派な職業でありながら、カッコつけられていない生の言葉で語られ、建設的で優しい言葉の処方箋がたくさん散りばめられています。是非興味のある方は読んでみて下さい。

この年始には悲しいニュースが多く、手放しでおめでとうとはいきませんでした。色々な形の素敵な出会いによって少しでも元気になっていければいいなと思います。これからも、宜しくお願い致します。



## 三津田店

いつもありがとうございます！三津田店の道菅です。年末年始は久しぶりに妻の実家の



ある静岡に帰省する予定でしたが、子供たちが熱を出してしまい、あえなく引きこもり生活となってしまいました。そこでの写真などをマリン通信に載せる予定でしたが今回は叶わなかったため、久々に**クロスワードパズル**を作成しました！皆様に馴染み深いもので構成したつもりですので、ぜひチャレンジしてみてください！○の文字を組み合わせると**マリンのオススメ商品**の名前になります！

答案用紙

① ○	②	③ ○			⑥ ○
⑦				⑤	
⑧					
⑨				⑩	
		⑪	④		
	⑫ ○				

### 【タテのヒント】

- ① 病院で処方される解熱鎮痛薬の商品名。コロナ禍で品薄となった。成分名：アセトアミノフェン
- ② お酒を飲む時にはコレがあったら嬉しい！
- ③ スイッチ○○！
- ④ 寿司を握る時に使うお酢！
- ⑤ 夫婦円満の秘訣は○○○天下！
- ⑥ F1レースなどの整備員。○○ニック。
- ⑦ 鉄筋コンクリートなどでつくった中・高層の建築物。
- ⑧ ボーカルが神奈川県茅ヶ崎出身のアーティスト。○○○オールスターズ。
- ⑬ 食事を意味する英単語。最近ではオート○○○などが有名。

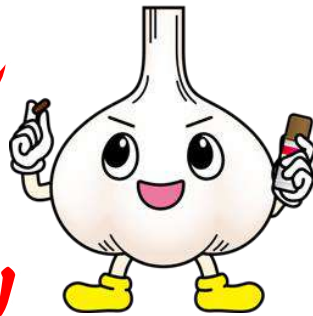
### 【ヨコのヒント】

- ① 「高知県の魚」に認定されている。1本釣りが有名！
- ⑧ 広瀬香美さんのヒットソング！「○○○○の神様」
- ⑨ 普通盛りのこと。
- ⑩ しりとりで「る」が来たらコレが定番！？（道菅調べ）
- ⑪ 空から降ってくる水。
- ⑫ 宮島にたくさんいる動物。
- ⑬ 雨が降ると池の○○○○が増す。
- ⑭ 打撲などをした時に出来る。周りの皮膚より青くなったり赤くなったりする。
- ⑮ 昔はこれを持って旅行に出かけた人も多はず！情報誌の名前。

# 熟成ニンニク 医薬品

## 広島が誇る 抽出液は違う！

キョーレオピン  
元氣絶大！  
強い身体へ！



- 効き目体感重視にカプセルタイプ！
- 飲みやすさ・手軽さでキャプレット！

飲み続けることで  
効果は幅広く拡大



【商品一例：カプセル（税込）】

- キョーレオピン NEOW(60ml) 3,630 円
- レオピンファイブ NEO(60ml) 6,600 円
- レオピンロイヤル(60ml) 9,680 円



答え					
カ	ツ	オ		ア	メ
口	マ	ン	ス		カ
ナ	ミ		シ	カ	
一		ミ	ズ	カ	サ
ル	ビ	一		ア	ザ
	ル	ル	ブ		ン

答え：サメミロン

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。

胃はすべての食べ物を消化しているイメージがありますが、実は糖質を消化することはできないのです。それどころか、糖質を摂取すると、胃には「糖反射」と呼ばれる反射が起きて、働きを停滞またはストップさせます。東響大学の実験ではありますが、砂糖水を飲ませると、約10秒間、胃腸の動きが完全に静止することが実証されました。逆流性食道炎や胸やけ、胃もたれ、二日酔いなどが起きる仕組みはもしかしてコレかも!? 糖質を多くとった場合には、胃の中に留まり続けるから、ということが考えられますね。

甘いものだけが糖質ではありません、主食と言われる炭水化物には多くの糖質が含まれます。パン、麺類、ごはんなどを砂糖何g(グラム)換算するだけでも、ビックリしますよ! 実は、日々食生活が胃の不調を招いているかもしれません!

さて、今月のテーマは「漢方処方解説その19」です。

★調和胃腸剤(邪気の侵入によって、胃腸の昇降機能が失調し、邪気が停滞する腸胃不和証に用いる。腸胃不和証では寒症状と熱症状が同時にみられる)

代表症状(胃痞(つかえる)、腹痛、悪心、嘔吐、下痢、舌苔薄膩または黄膩)

はんげしゃしんとう  
代表処方: 半夏瀉心湯

## はんげしゃしんとう ◆ 半夏瀉心湯

本方剤は胃腸を調和する和剤として広く用いられる。処方名は主薬の半夏によって「心下部の痞え」を瀉するという意味がある。心下は胃院部(心窩部)を指しており、瀉心とは瀉胃を意味する。脾気が上昇しない寒症状が出現しやすく、胃気下降の場合は熱症状が出現し

やすいため「寒熱夾雑」となることが多い。本方には、寒薬と温薬、補薬と瀉薬が配合されており、「寒熱併用」「補瀉同用」の特徴がある。半夏は辛味によって胃痞を開き、苦味によって胃痞を降下させ、上下から痞満を治療する主薬である。さらに止嘔化痰の良薬でもあり、悪心・嘔吐など胃気上逆の症状を治療する。乾姜は止嘔作用が強く、半夏を補佐する。また、熱性によって脾を温めて下痢を止める。黄連と黄芩は苦味によって中焦の停滞を降下させ、寒性によって胃熱を清する。人参・大棗・甘草は脾胃の中気を補益するとともに苦寒の黄連、黄芩による胃気の損傷をおさえる。

### ★適応症状

心下痞満・不痛、悪心・嘔吐、下痢、舌苔白膩あるいは黄膩



### 処方分析

半夏	辛開散結・苦降止嘔
乾姜	辛温散寒・止嘔
黄連	苦寒泄熱(寒薬)
黄芩	
人参	補益中気(温薬)
大棗	
甘草	



皆さん、こんにちは。暖冬の影響がいろんなところで聞かれますね。牡蠣においては海水温が下がらず生育不良という報道。また、「森は海の恋人」という書籍にもあったように、雨が少ないこの冬は森からの栄養分が海水に流れることも少なくなり、牡蠣にとっては二重にマイナスの影響となっています。それでもスーパーでは今が陳列ピークかのように目にする機会は多いです。しっかり旬の牡蠣を堪能したいと思います。

## マリン薬局 第55回 シリーズ 『牡蠣』



# 肝臓の疲れ

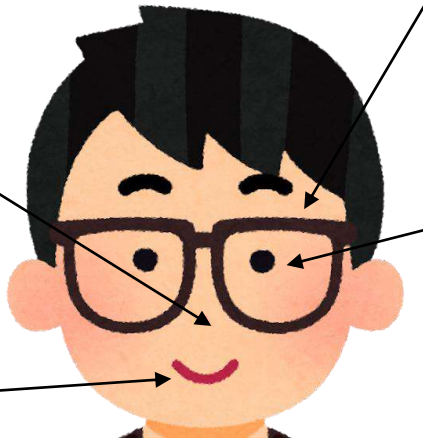


『肝臓疲れ』と言えば、どうしてもお酒（アルコール）をイメージする方、多いのではないのでしょうか？しかし、近年はお酒以外にも屋内で過ごすことが多くなったことで、肝臓は疲れてしまっています。パソコンやスマホによる目の酷使（肝臓と目は結びつきが強い）、ストレス発散の機会減少、食生活の乱れによる糖質脂質の取り過ぎなどからも肝臓疲れの人が多くなってきています。

## 肝臓疲れは顔に出る

- 鼻の頭が赤い
- 鼻血が出やすい

- 舌裏の血管が膨らんでいる



- 顔が黒ずんでいる
- こめかみに青筋が出る
- 目の疲れ、視力低下
- 涙が出やすい
- 白目が黄色もしくは充血している
- 目の周りにクマやシミがある

## 肝臓疲れチェック

- |                                       |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 情緒が不安定       | <input type="checkbox"/> 忘れっぽい        | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い |
| <input type="checkbox"/> 眠りが浅い        | <input type="checkbox"/> 活力が衰え、疲れやすい  |                                 |
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢を繰り返す   | <input type="checkbox"/> 食欲の低下、吐き気がある |                                 |
| <input type="checkbox"/> 肩こり、こむら返りがある | <input type="checkbox"/> 爪が白く、割れやすい   |                                 |



## ～サメミロン通信 vol.9～

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。今年初めての投稿になりますので、改めまして、2024年もマリン薬局をよろしく願いいたします。今年も、プライベートとサメミロンの素晴らしさを皆様にお伝えしていけるように、自分自身も成長してまいりますので、楽しみにマリン通信を読んでいただけると嬉しいです(\*^^)v

さて、今回は改めて、**サメミロン**とは??ということについて書いていこうと思います。

サメミロンとは深海鮫から抽出された**天然スクアレン**  $\geq 99\%$ 以上を含む活性スクアレン製品です。酸素が極めて少ない水深 300～1000メートルの深海に生息する深海鮫の生命力は肝臓にあり、その肝臓の油に着目しました。

そのスクアレンが持つ素晴らしい作用が下記のとおりです。

- ・**酸素の運搬**→血中の酸素を増やし、呼吸器不全などの酸素供給量が不十分のときに補ってくれる
  - ・**細胞の活性**→弱った細胞や傷ついた細胞の生まれ変わりを促進する
  - ・**免疫**→体を防御する免疫のはたらきを高めたり、過剰にはたらく免疫を抑えたいする
  - ・**血行促進・解毒**→血液循環を促進、有害物質の排出
  - ・**美容**→肌の潤いを保つコラーゲンの分泌を促進し、肌の弾力性を保つ
- などなど、スクアレンには身体のいろんな分野に働きかけ、身体のはたらきを調整してくれる、とても重要な成分となっております。

**一度使うとリピーター続出!?!?!?!?**

塗ってもよし、飲んでもよしという、中からも外からも使うことができ、美容や、擦り傷、火傷といった皮膚のトラブルに悩まれている方にはおススメです。一度使うと、やみつきになること間違いなし♪♪

気になる方は、スタッフまでぜひともお問い合わせください!!!!





第29回

# 栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。産休・育休から戻ってまいりました。今後ともよろしくお願いたします！

さて、今回のテーマは「**ビタミンC**」です。私たち人間は、**ビタミンC**を体内で作ることが出来ません。そのため食事からの摂取が必須なのです！過剰に摂取しても尿として排出されるため、蓄積されることはありません。

## ビタミンCのはたらき

- コラーゲン合成・・・健やかな皮膚、骨、血管へ
- 鉄の吸収促進・・・貧血予防
- 免疫強化
- ステロイドホルモン合成・・・ストレスへの抵抗カアップ
- 体内に侵入した異物を代謝する酵素の活性化
- 抗酸化作用

など

## 食材

- |        |      |        |          |
|--------|------|--------|----------|
| ●ピーマン  | ●レモン | ●ゴーヤ   | ●ブロッコリー  |
| ●パセリ   | ●ケール | ●モロヘイヤ | ●きんかん など |
| ●芽キャベツ | ●柿   | ●キウイ   |          |



ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いという性質があります。そのため加熱時間が鍵になります！3分茹でるとビタミンCは半減すると言われてるので、さっと短時間で加熱することをおすすめします。お浸しだと1分前後で良いので、損失も少なく済みます。サラダで食べることも良いですが、なかなか量が食べられないのが難点。茹でることにかさが減り、野菜によっては生野菜の3~5倍の量を食べることができます！さつまいもやじゃがいもなどは、でんぷんでビタミンCが保護されているので調理後もほとんど残っています。また、ピーマンはビタミンCを熱や酸化から守るビタミンPが含まれているので熱に強いので加熱調理に向いています。サプリメントも風邪の時やしんどい時、毎日一定量摂る時にはおすすめです♪

## ちよこっとCooking! ピーマンと厚揚げの甘辛炒め

・・・<材料> (2人分)・・・

- ピーマン……………2個
- 厚揚げ……………1つ(150g)
- 片栗粉……………大さじ1/2
- ★にんにく……………小さじ1
- ★こいくち醤油……………大さじ1/2
- ★みりん……………大さじ1/2
- ★砂糖……………大さじ1/4
- 鷹の爪……………適量
- オリーブ油……………適量



1人あたり(エネルギー:161kcal、たんぱく質:8.9g、脂質:9.6g、糖質:8.2g、食物繊維:1.6g、食塩相当量:0.8g)

・・・<作り方>・・・

- ① ピーマンは、ヘタと種を取り除いて細切りにする。
- ② 厚揚げは1.5~2cm角のサイコロ状に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鷹の爪は輪切りにする。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、厚揚げを入れて中火で全面を焼く。
- ⑥ 厚揚げが焼けたら、余分な油をキッチンペーパーで取り除き、ピーマンを入れて炒める。
- ⑦ ピーマンがしんなりしたら、合わせた調味料と鷹の爪を加える。
- ⑧ 調味料がよく絡んだら出来上がり。

・・・



# 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。三津田店の道管です。花粉が多く飛ぶ時期になりましたがいかがお過ごしでしょうか。今回は腸温活についてのお話です。

## 第九話 ～～腸温活～～



「こないだ、テレビで腸温活が免疫力のためにも必要だって言ってたんだけど、どういうことなのかな？そもそも免疫って何？」



「ふむ。けん坊くんは勉強熱心じゃな。免疫とは身体の防衛システムじゃ。つまり、けん坊くんだけの防衛軍だと思えば良いぞ。」



「ボクだけの防衛軍か…。なんかカッコいいね！」



「カッコいいじゃろ！人間の体は毎日ウイルスや病原菌の脅威にされされておるんじゃ。防衛軍というからには、それらから人間を守らんといかんのじゃが、現代人の免疫が低下していると言われておる。」



「え！？じゃあまた新しいウイルスみたいなのが流行ったらボクたちの身体が危ないっていう事？」



「その通りじゃ。免疫機能をサポートする栄養素は色々あるが、まずは体温を上げることが必要かのう。今は体温の低い人が多いからの。」



「ボクの体温はいつも 36 度後半くらいだよ！お父さんは 36 度ちょうどくらいで、こないだは 37 度になった時に熱が出たって一人で大騒ぎしてたよ。」



「男の人がちょっとした熱で騒ぐのはどこも同じじゃのう（汗）普段の体温を上げるためには腸を温めることが有効なのじゃ。お父さんには朝起きた時と、寝る前にお白湯を飲むことを勧めてみてはどうかの？」



「うん！帰ったら伝えておくよ！他にも何か出来ることはないかなあ？」



「けん坊くんは優しいのう。マリン薬局の広中央店と阿賀店には、身体の芯から温める伊藤超短波という機械があるから、試してみると良いと思うぞ。」