調剤三津田店

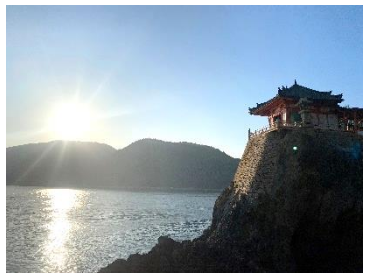
いつもマリン通信をご覧の皆様こんにちは。三津田店調剤室の隠塚（おんつか）です。今私は**庭作り**に没頭しています。もともと田舎育ちのため土に触れる機会はたくさんあったのですが、汚れるし虫がいるし敬遠していました。しかし昨年の猛暑の中、庭が草に占拠され、我が物顔で居座っていたので腹が立ち、全て撤去しました。やってみるとすごく爽快な気分でした。再び草に占拠されないために、素敵な癒やされる庭にしようと、一念発起しました。庭のレイアウトを考えたり、植える植物の種類を考えたりとやってみたら楽しいことばかり。自然が相手なので 100%思い通りになるとは考えていませんが、予測できない所もわくわくします。春に花を咲かせることは無事成功したので、今は空いているスペースに畑を作っています。夏野菜を育てるため今は土作りに励んでいます。おいしく収穫できたらいいなと思います。

←before（前）

After（後）→

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。このマリン通信が届く頃には梅雨入りしているでしょうか。個人的には一番苦手な季節です・・・(;^_^A　さて先日、県外から来た親戚を案内するために**尾道**に行ってきました。展望台が新しくなっていたこともあってかロープウェイは満員でした。ロープウェイを降りてから展望台までは歩いて上ることも出来ますが、エレベーターを使うと降りた時に一気に視界が開けて尾道水道を臨む景色が広がるのでオススメです。(事前に尾道通の方に教えてもらいました！）千光寺にお参りしたり、猫の細道を通ったりして下まで下りましたが、途中、猫の楽園を作っているおじいちゃんに出会い、色々話していたら中を案内してくれました。キャットウォークもあり、猫ちゃんたちが楽しそうに歩いていました♪麓に着いた後は**艮神社（うしとらじんじゃ）**に参拝しました。まず目を引くのは推定樹齢 900 年の巨大なクスノキです。平安時代からこの地に根を張っていることを考えると、とてつもない生命力ですね。尾道の中でも有数のパワースポットですが多くの方は千光寺にしか行かないので境内は静かなことが多いです。尾道の後は鞆の浦に寄って、その後、**阿伏兎観音**に行きました。今回案内した叔父・叔母は御朱印集めが趣味なので、この日だけで５か所目です（笑）海沿いの崖の上にあるということで下から眺めると絶景ですが、上に登ると絶叫です。。。高所恐怖症の方には絶対おすすめできません。観音堂が崖の上に立っているだけでも怖いですが、手すりが膝くらいまでしかない上に、なぜか床板が海に向かって傾斜しています。かなり怖いのである意味、煩悩から解放されることが出来ます。行かれる方は細心の注意を払って参拝して下さいね。ではまた次回のマリン通信でお会いしましょう！



マリン薬局(株)　呉市広古新開1−5−8

マリン通信

6月号
2406139

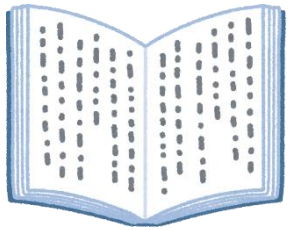
阿賀店

マリン通信を楽しみにご覧の皆様、阿賀店の戸田です。ジメジメしたこの季節ですが、いかがお過ごしでしょうか？　プロ野球も始まり、やっと普通の日常が戻ってきた感じがしますね☺今年のカープはどうなるでしょうか！！　球場にも足を運び、今年もしっかりとカープの応援をやっていこうと思います。さて今回は、皆様にご報告することがあります。はい！！第２子となります。**次女の誕生**でございます㊗ﾊﾟﾁﾊﾟﾁﾊﾟﾁﾊﾟﾁ!!!! 1/11生まれの辰年ガールで僕と同じ干支です。名前は**陽咲(ひなた)**です。皆様、よろしくお願いします。まずは、生まれてきたこと、元気よく産んでくれた妻にしっかりと感謝したいと思います。上の子と一緒に立ち会うことも出来ましたが、お母さんの苦しむ姿に終始大泣きでしたが、産まれることの大変さを今の歳から感じてもらえれば嬉しいです。上の子もまだ、２歳なので、急にお母さんを取られたと思い、はじめはとてもバタバタしておりましたが、半年たった今では、オムツを持ってきてくれたりします。時には、泣いている妹をあやそうと頑張ってお姉ちゃんしてくれており、その姿もとても愛らしいです。２人目ということで、少し余裕も出てくるかと思いましたが、

なんのなんの、全く余裕もなく、１人が泣くと、もう１人が泣き、大合唱状態になっていますが、夫婦で助け合いながら日々楽しんでおります。子どもが元気よく育ってくれることが何よりも、親としての役目となりますので、これからも子どもと共に成長していけるように、仕事もプライベートも大事にしていきます(*^^)v

調剤　広店

マリン通信をご覧くださっている皆さま、こんにちは。マリン薬局広店の、和田と申します。約２年振りの登場となります。最近、健康の為にある習慣を変えてみました。それは……**『朝読書』**。夜寝る前に時々読書をするのがルーチンだったのですが、朝の出勤前に変更。理由としては、夜更かしによる睡眠不足を防ぐ為です。私は大体７時間くらい眠らないと、翌日は１日中ずっとうとうとして過ごすことになります。なのに寝る前に本を読み、もうそろそろ寝ないといけないのに……と分かってはいても、続きが気になって、『キリのいいところまで、あと１章読んだら寝るから』とついつい先延ばしにして、結局１冊読み切らないとスッキリした気持ちで寝付けません。しかし、読書の時間を『朝出勤する前』にすることで、夜のようにもう少し、もう少しと延長ができません。遅刻してしまいます。どうしても中断せざるを得ないので、意志の弱い私にピッタリです。また、朝に読書をするメリットを調べてみると、『朝の静かな時間に心身のリフレッシュができる』『活動を始める朝に読むことで、脳を刺激して集中力や記憶力などを高め、１日のよいスタートを切れる』などが挙げられるそうです。学校でも、朝読書の時間を取り入れているところもあるそうですね。勿論、朝読書・夜読書それぞれにメリット・デメリットもありますし、生活習慣も人それぞれなので、必ずしもどちらのほうがいいとは言い切れません。皆さまは、読書をするなら朝派ですか？　夜派ですか？



マリン通信

6月号
2406139

広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。暑いのは苦手ですが、洗濯物がカラッとパリッと乾く夏が早く来てくれたらなと思っています。熱中症、脱水など気を付けてお過ごしくださいね。さて先日、廿日市市大野にある「フジタスクエアまるくる大野」に行ってきました。市民センターや体育館、図書館などがある複合施設です。子育て支援も充実しており、廿日市市民以外も利用できる親子交流コーナーや、プレイルームがあります。今までに２回ほど行ったことがあるのですが、まだハイハイの時だったので遊べる範囲が限られていました。今回は歩けるようになり、滑り台などの遊具で遊んだり、いろんな所を歩き回ったりとしっかり身体を動かして楽しんでいる様子でした。４歳前後くらいから遊べるアスレチックのような遊具もあり、大人だとちょっと怖いなと思う高さも軽々と登ったり下りたりしている子供たちを見て、すごいなぁと感心して見ていました。ちょうど小学生が読み聞かせをしてくれるイベントがあり、それにも参加しました。絵本が好きなので聞き入っており、登場してくる動物や虫にも反応していました。読み聞かせをしてくれた小学生の子供たちはちょっと緊張している様子でしたが上手に読めていて、何度も練習したんだなと分かりました。しっかりと身体を動かして、いろんなものを見て感じて疲れたのか、帰りの車では走り出してからすぐに爆睡でした(^^)夏はプールやお祭りなどイベント盛りだくさんなので、大人も楽しみながら一緒に思い出を作って行きたいと思います♪

調剤 広中央店

勤続17年目、広中央店の野崎です。ところで、広中央店の入口に花を植えているのをご存知ですか？殺風景な玄関周りを明るくし皆様の拠り所になればと、丹精込めて育てています。そういえば昔は花なんて興味がなかったのに、いつから花に惹かれるようになったんでしょうか。名司会者のタモリさんが、花鳥風月に準えて以下のように解説していました。『人は若いうちは車やスポーツなど動くものに惹かれるが、初老になるとまず花を含む植物に対して興味を持つようになり愛ではじめる。何気なく見ていた身近な花や植物がとても魅力的に見えてきたり、庭に咲いている花やお店に飾られた一鉢の花を見て季節の移ろいを感じるようになる。年を追うごとに花の種類や開花時期、花言葉などにどんどん詳しくなっていく。花を愛しむ時期を超えると、今度は鳥にも興味を示し始める。通勤中や散歩の最中に見かけるスズメやハトに可愛らしさと癒やしを感じたり、ツバメの巣作りを見て季節の到来を感じるようになる。鳥のあとには、風を楽しむことを覚える。日本の風は、四季によって変化する。春先の少し冷たい春一番、梅雨時期のジメジメした風、晩秋から初冬にかけての木枯らしなど、風から季節を感じ風情や趣を楽しむようになる。そして最後に、月を眺めることを楽しいと思うようになる。』花を見て「綺麗」と思えるのは老化なのかも知れませんが、人として成熟しているということだと解釈し、私もいい歳の重ね方ができてるようで安心した次第です。マリン通信が皆様のお手元に届く頃には、紫陽花が咲いているはずです。是非見に来てくださいね。

第30回

栄養士の窓

こんにちは！管理栄養士の廣田です。じめじめむしむしした日が続く夏。そんな時に要注意なお話をしたいと思います。今回のテーマは「パンケーキ症候群」です。自宅で開封した小麦粉やホットケーキミックスなどの調理粉を常温で数ヵ月放置していると、袋の中でダニが大量に繁殖する場合があります。その粉で調理した料理を食べてアレルギー症状を起こすことを「パンケーキ症候群」といいます。粉製品を食べて発症するため、小麦アレルギーと間違えられやすいですが、アレルゲンは「ダニ」です。少量のダニでは発症しませんが、一度に大量のダニを摂取してしまうことで発症します。ダニは気温 25℃、湿度 60℃以上でよく繁殖すると言われており、夏場は要注意です。

【症状】

多くの症状が 30 分以内にあらわれます。

【発症したら】

●両足を少し高くして仰向けに寝転がる。　●当然座ったり立ち上がったりしない。

●呼吸が苦しい場合は少し上体を起こす。　●重症時は躊躇せず救急車を呼ぶ。

●嘔吐している場合は顔を横向きにする。

気管支喘息や通年性のアレルギー性鼻炎を持っている方は注意が必要です。

【予防】開封した後一度で使い切ることが望ましいですが、早めに使いましょう（目安 1 ヵ月）。冷蔵庫での保存が有効です。

これ以外にも食中毒が起こりやすい季節に入っていきますので、気を付けて過ごしていきましょう！

ちょこっと Cooking!

パリパリ食感　小腹が空いた時にも◎

お豆腐チップス

・・・＜材料＞・・・

■絹豆腐……1/2 丁

★青のり……小さじ 1/2

★塩……少々

（エネルギー：85kcal、たんぱく質：7.5g、脂質：4.6g、糖質：2.7g、食物繊維：0.5g、食塩相当量：1g）

・・・

皆さん、こんにちは。じめじめと湿度が高い日が続くようになりました。湿気で体が重だるく感じると同時に、熱中症に注意する季節へと突入です。熱中症は正しい情報と早めの対策対処で防ぐのはそこまで難しくないと言われます。そうは言うものの、毎年多くの患者数が報告されていますので、しっかりとした体調管理と変化に早く気付くこと、無理をしないなどの意識が大切です。体調不良が続くような場合はお気軽にご相談下さい。

マリン薬局 第56回

シリーズ『牡蠣』

熱中症の原因の1つ

水分不足とミネラル不足！

水分が不足すると、体温上昇、血液ドロドロ。ミネラルが不足すると、カラダがだるくなる、体調を崩す、筋肉がするなどが起きます。

塩飴やスポーツドリンクなどにミネラルは含まれていますが、足りていないのが現状です。ミネラルは体内で作られませんので、基本的には摂取するしかありません。

しかし、国民栄養調査でも普段の食事で、食べているミネラルの量は必要なミネラル量に対して 70～80%くらいと言われています。

夏はさらに消耗するミネラル量が増え、汗で流れるミネラル量が増え、食欲不振により食べるミネラル量が減ります。夏は体内ミネラル量が不足しがちなのです。

ミネラル補給のポイントはバランスが大事！
摂り過ぎも問題ですし、亜鉛と銅のように片方が過剰になるともう一方の吸収が悪くなるなど、多大な量が影響しあうものもあります。海産物などの海洋性ミネラルが摂取しやすく、バランスに気を付けましょう！

240656

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。いよいよこれから夏本番の暑さを迎えます。急に気温が上昇することもありますので、熱中症の危険性もあります。普段から生活習慣には十分に気をつけて下さいね。

適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心掛け、暑さに負けない体づくりも意識していきましょう。暑いからといって冷たいものを摂り過ぎないように。冷たい食べ物や飲み物を過度に摂りすぎると消化機能が低下し、自律神経に乱れが生じます。なるべく温かいもので水分を補給し、胃腸に負担をかけないようにしましょう。そしてのどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。急な発汗には塩分や糖分を含む飲料も効果的です。

また、日々の生活の中で暑さに対する工夫も意識しましょう。適度な空調で室内の温度を快適に保ち、衣服や寝具などでも暑さ対策をしましょう。熱中症指数をチェックして、環境の危険度を把握することも大切ですよ。とはいえ急に体調を崩すことも考えられますので、常備しておくものも必要かと思います。経口補水液や漢方薬など持っておくと安心です。まずはご相談下さいね。

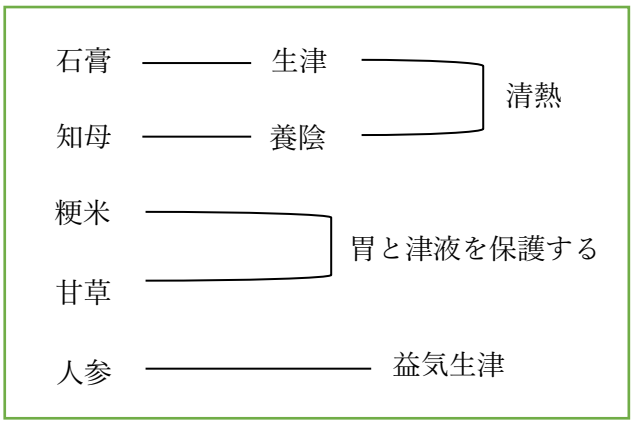
さて、今月のテーマは**「漢方処方解説その 21」**です。

★清熱瀉火剤（熱邪が気分（温病の衛・気・営・血弁証の気の段階を指す）に侵入している病証に用いる）

代表症状（大熱、大渇、大汗、舌質紅、舌苔黄）

代表処方：白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）

◆白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）



◎処方分析

本方剤は「白虎湯」に人参を加えた処方である。「白虎湯」は気分に存在する強い熱を清熱し、生津する。人参は気津両傷に対して効果がある。寒の性質をもつ石膏と知母は、「熱なる者はこれを寒す」の治療原則による配合で、熱邪を清する。石膏は清熱生津の代表薬である。甘寒の性味をもち、優れた清熱作用によって津液の消耗を防ぎ、口渇症状を回復させる。知母も石膏と同じく清熱作用があるほか、潤の薬性によって津液の根本である陰を潤し、石膏の生津作用も補佐している。粳米と甘草は石膏、知母の寒性を和らげながら、主として胃気・津液を保護する。人参は益気生津の作用をもち、強い口渇、汗が止まらないといった、気津両傷の症状に適しています。

★適応症状

大熱、大汗、大渇、顔面紅潮・頭痛、舌紅・苔黄・少津

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。今年の春は雨が多かったですね。もうすぐ梅雨になりますが、ジメジメして身体が重い、という方にも酵素断食がおすすめです。

第九話　～～ジメジメの季節がやってきた！～～

「まだ夏じゃないのに暑くなってきたね！雨も多いし、ジメジメして身体が重だるい日が多くなってきたよ～。」

「ふむ。梅雨の季節になると湿気が多くなるのと同じように、**身体の中でも湿気が溜まって重だるくなる**ことがあるんじゃ。」

「身体の中に湿気が溜まる・・・？大変！！僕の身体にカビが生えちゃう！！」

「お、落ち着くんじゃ！身体の中にカビが生えることは無いぞ！ただ、湿（しつ）をそのままにしておくと良いことは無いから対策が必要じゃな。」

「よし、体中に湿気取りを巻き付けて・・・」

「イヤイヤイヤ・・・（笑）。おすすめは大高酵素に梅干しを入れて飲む方法じゃ。梅干しの塩には利尿作用があって余分な水分を排出してくれるぞい。」

「湿気が多い時は乾かした方がいいから、なるべく水分を摂らないほうが良いんじゃないの？そもそも湿気と断食に何か関係あるの？」

「**身体に溜まった湿気がひどくなると熱を持って粘り気が強くなる**んじゃ。じゃから水を摂り入れることが必要じゃ。あと、湿が溜まっている時は消化機能が低下しているから酵素断食がオススメなのじゃ。」

「なるほど！酵素断食って色々な時に使えるんだね！」

「身体に不調を感じた時、酵素断食をする選択肢を持っておくと良いぞ。栄養をたくさん摂るのも良いんじゃが、**胃腸は 365 日休まず働いておるから休ませてあげることも必要**なのじゃ。」

～サメミロン通信　vol.10～

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。湿度の高いいやーな季節となりましたが、皆様は体調崩されていないでしょうか??体調がすぐれない時は、いつでもマリン薬局をご利用くださいませ♪どんな、相談でも対応します!!
そして、気温が高くなり、日差しもきつくなってくるこれからには、持って来いのものが、**サメミロン**です。今年も暑くなることが予想されています。そこで、飲んでよし、塗ってよしの**サメミロン**の塗ってよしの部分を今回はご紹介させていただきます。
UV クリームに記載されている SPF や PA といった文字をみかけたことがありませんか??
・SPF→日本語で紫外線防御効果を意味し、肌が赤くなる日やけの原因になる紫外線 B 波を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほど紫外線 B 波を防ぐ効果が高く、最大 50+と表示されます。
・PA→その名の通り紫外線 A 波を防ぐ効果の程度を表す指標です。これまで「PA+」「PA++」「PA+++」の 3 段階でしたが、測定方法と表示方法の改定に伴い「PA++++」を加えた 4 段階に分けられるようになりました。
+の数が多いほど紫外線 A 波を防ぐ効果が高くなっている。
しかし、太陽光線には、紫外線の他に「近紫外線」という光線があり、この近紫外線が、お肌の奥の筋肉まで届き、たるみや肌の老化を促進させます。
そして、この近赤外線を予防するクリームはありません!!!!
だからこそ、お肌のスキンケアに「**スクアレン**」が必要になってくるわけです。スクアレンは肌の奥へ浸透し、細胞を活性化してコラーゲンを作ってくれると同時に細胞の修復も行ってくれ、肌の奥までケアすることができます。本来そこが大事になってきます。だからこそ、1 日の終わりにサメミロンを塗布して頂き、お肌を休ませてみてはいかがでしょうか??