

マリン通信

3月号
2503142

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。今年の冬はかなり寒く、雪が舞うこともありましたがいかがお過ごしでしょうか。20歳のころから始めた400ml 献血がこの度30回の節目となりました。献血を始めたのは学生時代で、同級生が献血バスの呼び込みのボランティアをしていたことがきっかけでした。その頃は検査用の血液も腕に注射をして採取していたのですが、今は指先に針を刺して簡単に採取できるようになっています。まあ少しはチクッとはするのですが腕よりはマシな気がします…(;・∀・) 社会人になってからも時間を見つけて献血ルームに通いました。自分にも継続できる社会貢献をしてきただけで、決して献血ルームのお菓子が目当てではありません！（笑） こういったことはわざわざ自分から言うことでも無いかもしれませんが、近年、献血を行う方が減少しており血液不足が深刻化しています。献血は男性17歳、女性18歳から69歳までで体重50kg以上であれば基本的に行うことができます。呉市の商業施設や市役所に献血バスが来ることもありますし、広島



の本通りに2ヶ所献血ルームもあります。特に寒い季節は献血を行う方が少なくなるので、気になった方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。少しの勇気と行動が命を救います！では、また次回のマリン通信でお会いしましょう！

調剤 海岸通店

マリン通信をご覧の皆様こんにちは。海岸通店の



の峰重です。最近私は**水耕栽培**を始めました。というのも、我が家の猫（豆大福5歳♀）は、焼き芋や栗、葉物野菜が大好きで、水菜や小松菜をあげたらとても喜びます。今までは市販の猫草もあげていましたが、どうせならと猫草の水耕栽培を始めました。種から食べられるまで1ヶ月近くかかるので3つをローテーションで随時栽培しています。**猫の草（キャットグラス）**は、猫が健康を維持するために食べることがある草で、特に消化を助けたり毛玉を吐き出したりするのに役立つと言われています。猫が草を食べる理由として最も一般的に言われるのは、消化のサポートです。猫は肉食性の動物ですが、草を食べることで胃の中の異物（特に毛玉）を排出しやすくなると言われています。毛玉は猫が自分の毛を舐めている際に飲み込んでしまうことが多く、



これが消化器官に溜まると吐き出すこととなります。草には繊維質が豊富に含まれており、毛玉の排出を促進する役割があるとされています。猫の草は、特に室内で飼われ外に出ることができない猫にとって、草を食べることで自然な本能を満たすことができ、健康を維持する助けにもなるそうです。人間用に豆苗も水耕栽培を始め、そろそろ収穫しようとしたのですが、マリン通信用の撮影時に猫に食べられてしまったので再チャレンジしようと思います。私も猫に負けずに野菜を食べて健康な毎日を目指していきたいです。



マリン通信

3月号
2503142

調剤 広中央店

調剤 広店

いつもありがとうございます！ご無沙汰しております。広店の大島です。

突然ですが皆さん、写真の木は何かご存じですか？正解は**南天の木**です。この冬、我が家の南天は赤と白の実を付けました。南天は、関東～九州地方にかけて分布している高さ1～3mほどになる常緑低木です。中国原産で平安時代に日本へ伝来し、江戸時代～明治時代に品種改良され現在では**約40種類**が栽培されています。6～7月頃に白い花を咲かせますが、南天の見頃は紅葉の始まる10月頃と実をつける11～2月とされています。その読み方「ナンテン」が「**難を転して福となす**」に通じることから、お正月の縁起物や庭木として親しまれてきました。邪気を払うため、鬼門（北東）や玄関に植えると良いそうです。乾燥させた実は薬用として用いられ、南天実（なんてんじつ）として咳止めとして使われます。成分はドメスチン、イソコリジン。和薬（局方外生薬規格）になり、漢方薬ではないそうです。葉は、南天葉（なんてんよう）または南天竹葉（なんてんちくよう）という生薬で、健胃、解熱、鎮咳などの作用があります。葉に含まれるシアン化水素は猛毒ですが含有量がわずかなため、食品の防腐の目的でお弁当や赤飯などの上に添えられます。育て方のポイントは、日当たりと風通しの良さで、午後中は日光に当たり、午後は明るい日陰となるような場所がベストです。水はけのよい土に植えて、土が乾燥したらたっぷり水を与えます。縁起も良く、丈夫で育てやすい木なので、皆さんも機会があればぜひ植えてみて下さい。



お久しぶりです。広中央店調剤の前坂です。春まだ浅きこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。最近、我が家では「**ノーメディアデー**」を設定しています。もちろん、



メディアを見ない・使わない日のことです。テレビが家庭で普及するとテレビの視聴時間が問題になり、家庭用のゲーム機が登場するとゲームのやり過ぎ、視力の低下、学力の低下が懸念され、更にスマートフォンが登場すると、スマホ依存やながらスマホが社会問題となっています。私達の生活は、多くの情報であふれています。情報機器は生活をより豊かにしてくれましたが、その反面、長時間の利用は心に慢性的なストレスを与えています。ノーメディアデーを実際にやってみると、まず自分がスマホ依存症な事を改めて実感します。「何かしよう」と思う度に「今日はスマホ使えないんだっだ」。これを1日の内に何度も繰り返します。ちょっとした事でも手元にスマホがあればすぐ検索出来てしまう本当に便利な時代です。次に、スマホやテレビから離れることで自然と家族の会話



が増えて暖かい雰囲気になります。他にも集中力が高まったり、睡眠の質が良くなったりとメリットが多いです。皆様も自分の状態をリセットしたい時におすすです。春の日差しのもと、お健やかな日々をお過ごしください。

マリン通信

3月号
2503142

阿賀店

皆さんこんにちは。阿賀店の玉木です。2025年初の投稿となります。マリン薬局では、店内に置いてある健康機器もありますが、期間限定で借りて測定会をやることもあります。骨測定会、血



流測定、Inbody、聴力測定などなど。そこで、今回は先日行った「ベジチェック」という測定会について書きたいと思います。こちらの機械を使うのは今回が初めてで、手のひらから「野菜の摂取量」を推定するというものです。皆さん、野菜摂ってますか？厚生労働省が提唱している健康づくりの指標に「野菜1日350g摂ろう」とあります。この機械でもそれが目標の基準になっています。手順は簡単で、手のひらを読み取り機にあてて30秒くらいで結果が出ます。仕組みは、野菜に含まれる**カロテノイド**という成分が、どれくらい皮膚に含まれているか、と測定しています。カロテノイドは緑黄色野菜の中に含まれる天然の色素成分で、緑黄色野菜を多く食べている方の皮膚には多く含まれるというわけです。阿賀店のスタッフも測りましたが、恥ずかしながら、基準の数値を超える人はいませ



んでした。僕の結果は野菜250gの摂取量というものでした。数値化されたことで皆さん意識しやすくなったと思います。

薬剤師の野崎秀人です。皆さん「**学校薬剤師**」ってご存じですか？学校保健安全法で学校には学校医、学校歯科医、学校薬剤師を置くことが義務付けられています。医師と歯科医師は全児童に対して健康診断を行うので、ご存じの方は多いと思いますが、実は学校薬剤師も目立たない所で活躍しているのです。主に水質・照明などの環境衛生管理(具体的にはプール開きの前に塩素濃度を測定、教室の照明が基準に達しているか測定するなど)、健康相談や保健指導に携わっています。私は白岳小学校の学校薬剤師を担当していますが、6年生に向けて話をする「**薬物乱用防止教室**」が学校薬剤師・野崎にとって1年に1度の重要任務なのです。近年「危険ドラッグ」「オーバードーズ(過量投与)」「風邪薬の1瓶一気飲み」といった薬物乱用に関するワードを目にする機会が増えてきていますね。入手経路が限られているため一部の人しか接点のなかった昔と違って、薬



物は手に入りやすい身近な存在になってきています。現代の若者は知人友人を介して、またインターネット販売で危険ドラッグ(禁止薬物)を簡単に入手してしまうのです。講義をする対象は6年生。数か月後には中学生に進級するタイミングです。活動範囲・交友関係が広がれば、それだけ悪い影響も受ける可能性も増えてしまいます。パワーポイントと動画を使って、なるべく専門的な単語を使わないよう入念な準備を行います。注意するのは、「**薬=怖いもの**」という思い込みを植え付けないこと。薬は正しく適正に使用すれば私たちの生活を健やかで豊かなものにしてくれるのですから。

みなさん、ちゃんと断れますか？

甘いさそい

- 勉強がはかどるよ
- 元気が出るよ
- ちょっと楽しいことやるうぜ
- チョコいらない？タバコより害ないからさ
- オレの誘いを断っているのかな？
- ダイエットできるよ
- 肌がきれいになるよ
- 1回ためすだけならいいじゃん
- みんなやりよるよひとりだけやらないってマジあり得ない。

依存性ってどういうこと？

依存性とは、ずばり、**ドラッグをやめたくても、やめられなくなる**こと。

ドラッグを使うようになると、効果が切れると気分が悪くなったり、だるくなったりします。そこで、またドラッグを使う。たとえ、害があるとわかっていても体と心が強く求めるようになってしまいます。



皆さん、こんにちは。2025年最初のシリーズ「牡蠣」です。スーパーの鮮魚コーナーに並んでいる牡蠣のボリュームが少ない？勢いが無いように思うのは私だけでしょうか？それでも私は年明け3が日、お餅より牡蠣を多く食べて過ごしました。このパターンは過去にはなく、今年が初ですね。焼き牡蠣、蒸し牡蠣、生牡蠣などなど。その後も牡蠣が使われているものはよく口にしています。今年も、旬の食材をしっかりといただいて強い身体をめざしましょう。

マリノ薬局 第59回 シリーズ 『牡蠣』



女性の悩み

貧血・冷え症・生理不順



女性に多い症状のひとつに貧血があります。一般に貧血と聞けば「鉄分の不足」と考え、レバーやホウレンソウを一生懸命食べれば良いと考える人が多いようです。しかし、鉄が体内にたくさんあっても、鉄欠乏性貧血になることがあるのです。

貧血の原因は体内に酸素を運ぶヘモグロビンの働きが低下することで起こります。そして、貧血になるとカラダは酸欠状態におちいります。貧血の女性に、冷え症、低血圧、生理不順、便秘が多いのはこのためなのです。

このヘモグロビンは、鉄が主成分なので、体内で鉄が不足すれば貧血を起こすのは当然のこと。しかし、鉄だけではヘモグロビンの合成はできないのです。この合成には、鉄をヘモグロビンの合成に利用できるように変えるセルロプラスチンというタンパク質が必要で、この物質をつくるには、ミネラルの銅が不可欠なのです。

つまり、銅が不足すると、鉄がいくらあってもヘモグロビンはうまく合成できないので、貧血の際には、鉄と一緒に銅を補うことが大切なのです。

牡蠣は、レバーやホウレンソウに次いで鉄が多く、銅に関してはあらゆる食品の中で最も多く含まれています。また、牡蠣にはこのほかにも貧血を防ぐ栄養素であるビタミンB12、葉酸、ビタミンB6なども豊富に含まれているので、貧血気味の方には欠かせない食品だと言えます。



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。スギ花粉やヒノキ花粉が飛散する季節となりました。目のかゆみや鼻水、くしゃみなどの症状に悩まされる方も多かと思えます。特に、アレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎の患者さんにとっては症状の悪化しやすい季節だと思えます。薬の服用や対策グッズなどいろいろ工夫され、少しでも楽に過ごせるようにされている事でしょう。では、身体のバリア機能は高めていますでしょうか？タイトジャンクションという細胞間のバリア機能を維持し、アレルゲンの侵入を防ぎましょう。タイトジャンクションは細胞同士を密接に結びつけ、細胞間の隙間を密閉する構造です。これにはカルシウムやビタミン D、スクアレンなどの栄養素が必要です。カルシウムはタイトジャンクションの形成と維持に不可欠であり、ビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。スクアレンは皮脂の主成分であり、皮膚の保湿や抗酸化作用を持つことでバリア機能をサポートします。これらの栄養素が不足していると、免疫機能も低下し、アレルギー症状が悪化する可能性があります。体調を崩しやすい人は「新型栄養失調」の可能性もありますので、必要な栄養素をしっかりと摂取することが重要です。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その23」です。

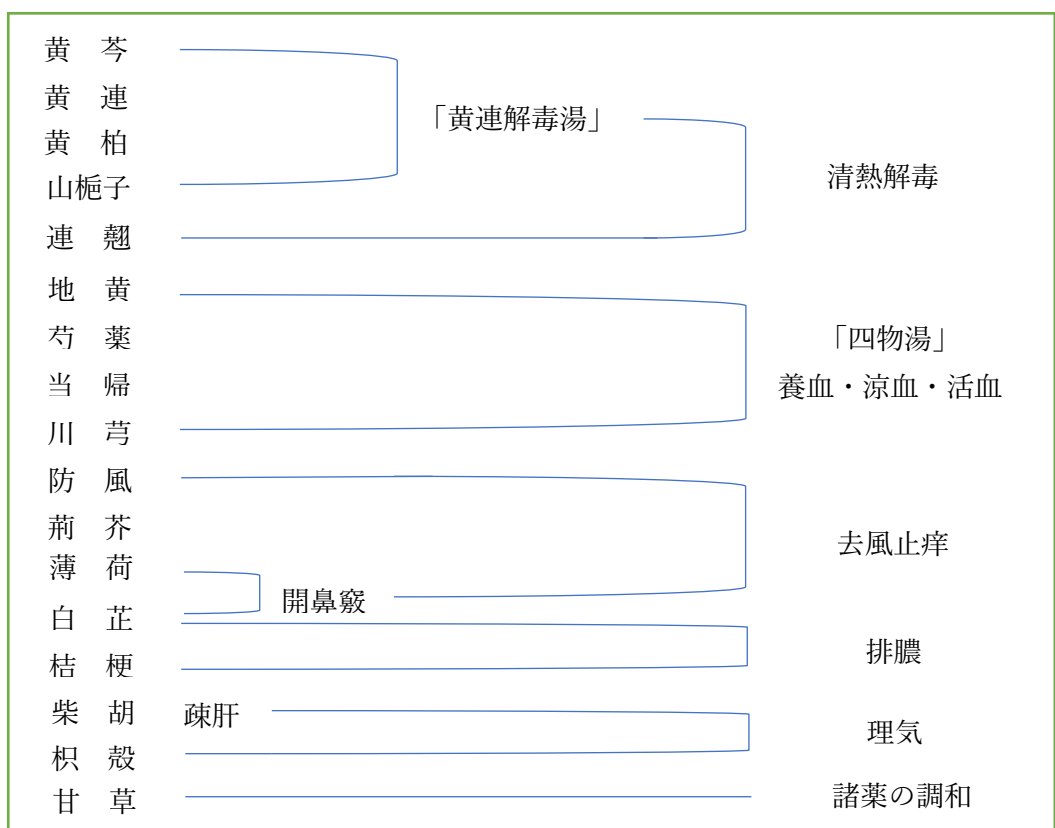
★清熱解毒剤（熱邪が強くなった熱毒証に用いる。清熱解毒の効能がある）

代表症状（発熱、喉の腫痛、吐血、尿黄、皮膚が化膿あるいはジュクジュクして赤味がある、痛痒い、舌質紅、舌苔黄）

代表処方：黄連解毒湯、排膿散及湯、荊芥連翹湯

◆ 荊芥連翹湯

◎ 処方分析



本処方は「**黄連解毒湯**」と「**四物湯**」を基本として構成されている。

「黄連解毒湯」は体内の熱毒を清し、苦燥の薬性で湿毒を除去する。本処方の主な組成部分である。「四物湯」は血分の基本方剤で、熱をとまなう皮膚疾患・鼻・咽・頭部などの症状には、血分薬を加えることが大切である。防風・荊芥・薄荷・白芷は去風止痒薬で、特に皮膚症状の改善に効果がある。4薬はいずれも解表薬に属し、外感風熱の病に用いられる。薄荷以外は皆やや温性をもつが、寒性の「黄連解毒湯」と連翹によってこれを抑えることができる。桔梗と白芷の排膿作用は、にきび・皮膚の化膿症状に効果がある。白芷と薄荷は開竅作用によって、鼻づまりの症状を治療できる。柴胡と枳殻は理気薬である。気の流通をよくすることによって諸症状を改善する。また柴胡には上昇作用があり、桔梗と一緒に諸薬の効能を頭面部にひきあげ、その症状を治療する。

★**適応症状**

- ・発熱・頭痛・にきび・皮膚瘙痒・咽腫・咽痛・鼻塞・鼻水・鼻衄・舌紅・舌暗・苔薄黄



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。年末年始はインフルエンザが大流行しましたが、お変わりありませんか？私は新年早々、インフル A 型に感染してしまいました！まだまだ朝晩が冷え込むので体調に留意しておきたいと思います！

第十二話　～～春は自律神経が乱れやすい！？～～



「なんだか春になるとソワソワして落ち着かないんだよね～。新しいクラスになったりするのが影響してるのかな？」



「確かに、春は環境が変わる事も多くてそれが原因で自律神経が乱れてしまう人もいるんじゃが、実は春は昔から精神的なストレスを受けやすい季節じゃと言われておる。」



「昔の人は統計的に体の不調を知っていたのかなあ。」



「その通りじゃ。じゃが、分かっていたら対策をすることもできるぞい。日頃から発酵食品を食べたり、食物繊維を摂ることも腸内環境の改善に繋がり、ひいては自律神経を整えることにもなるんじゃ。」



「なるほど！他に気を付けたほうが良いことはあるかなあ？」



「うむ。春といえば芽吹き季節。芽吹く力の強い食材を取り入れると良いぞ。豆もやしや発芽玄米がそうじゃな。あとは小松菜やニラなんかの青葉もオススメじゃ。」



「やっぱり旬の食材は大事なんだね。クラスでも不登校気味の子がいるから教えてあげようかな！」



「それは良いことじゃ。今の子ども達はスマホや携帯ゲームなどで下を向いて生活する時間が多いのも自律神経には悪影響なんじゃよ。少しの時間でも空を見上げるのも良いと思うぞ。」



「昔の歌にもあったよね！上を向いて～歩こう～♪って！明日から実践してみるよ！」



「うむ(;・∀・)気持ちは上を向いて欲しいんじゃが、歩くときはちゃんと前を見るんじゃよ。」

～サメミロン通信 vol.13～

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。今年は気温の変化も大きく体調を崩されている方も多いみたいですが、皆様はいかがでしょう？？私は、年始から喘息を発症し、咳のしすぎにより、ヘルニアを再発し、苦しんだ2025年の始まりでしたが、今年の悪いものはここで全て出し切ったとおもっております。

そんなこんなで、今回は、最近よくレジで聞かれることについて、書いていこうと思います。

風邪でもなく、熱もないの咳ができる!?

★乾いた席

・空気が乾燥していると喉も乾燥するため、乾いた空咳が出ます。

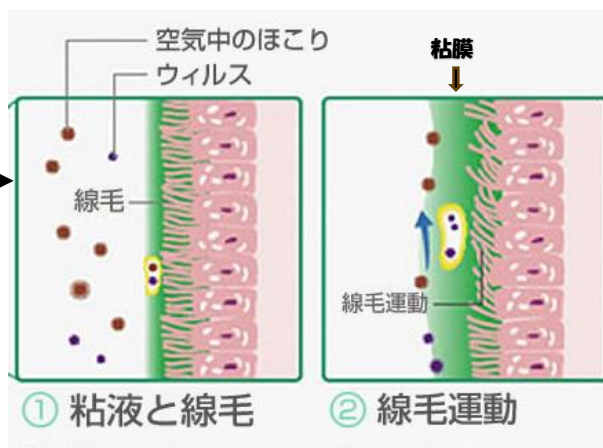
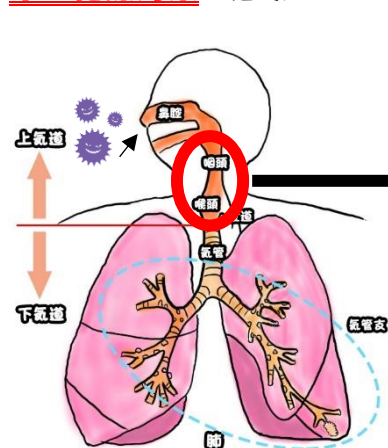
★ウイルス

・乾燥すると免疫力低下を引き起こし、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

★ぜんそく

・朝昼晩と天候や気圧の変動が激しく、ぜんそくがひどくなることがあります。

空気も体も乾燥すると咳や風邪、様々な症状、病気の恐れがあります。お部屋の湿度対策は、もちろん、**体の中の乾燥対策**も必要になってきます。



・咽頭に入った異物(ウイルス)は線毛運動によって外に出します。粘膜内の粘液が異物の付着(感染)から守ります。スクアレンには、**細胞の柔軟性を上げ、粘膜の滑りを上げる効果**があります。

粘膜機能が弱まると細菌やウイルスの侵入に対する抵抗力が低くなり、鼻炎や咳などの症状が現れやすくなります。症状が出る前に、スクアレンで粘膜強化をすることで抵抗力を高めましょう。ぜひとも、気になる方はご相談お待ちしております♪

