

広中央店

皆さんこんにちは。阿賀店が6月末で閉店となりました。阿賀地区にオープンしたのが1999年(平成11年)、それから26年間本当にありがとうございました。1ヶ月間の閉店セール、慌ただしくも大きな混乱もなく無事に終えることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。その後の私はというと、6年8ヶ月の阿賀店勤務を終え、現在**広中央店**で同じように皆様の相談にのっています。閉店に伴い、ご不便をおかけする点が多々あるかと思いますが、引き続きマリン薬局をよろしくお願ひします。



阿賀店の外観



処分セール中



レジの様子



棚の様子



意外に広い

マリン通信

9月号
2509144

調剤 広中央店

広中央店の野崎です。私が薬剤師



師になってから四半世紀が経過いたしました。調剤薬局一本で働いてきましたが、年々業務は複雑になり、薬局が担う仕事内容も多岐に渡るようになっていきます。今回は処方箋調剤ではなく、**薬局の外での働き**を紹介します。

昨今、高齢化やニーズの多様化に伴い「**在宅医療**」が重要となってきています。これは「**自宅**」で**医療や介護を受けながら自分らしく暮らすこと**を目的としたサービスのことで、具体的には医師の往診、訪問看護、薬局による薬の手配や管理、ヘルパーさんによる生活介助などがあります。マリン薬局でも薬剤師が患者さんのお宅に訪問し、薬の飲み方や副作用の説明、相互作用の確認、保管方法の確認を行っております。また、薬の飲み忘れが増えたり飲み込みづらくなったときの解決策を一緒に考えることや、飲み残した薬の整理を行うこともあります。実際に利用して頂いている患者さんからは、任せて良かった、もっと早く知りたかったという声が届いております。マリン薬局は見ての通りピチピチの職員はおりません。逆をいうとたくさんの経験を積んだベテラン職員ばかりだということ。



これからも患者さんと同じように年齢を重ねながら継続的な信頼関係を築き、健康や生活全般を支援して行きますので、是非是非、ご相談ください。

マリン通信

9月号
2509144

調剤 広店



マリン通信をご覧の皆さんこんにちは、広店の堀田です。私の趣味はサッカー観戦です。中学生のころ初めてサンフレッチェ広島の試合を見ました。初めての観戦でしたがスタジアムの応援の雰囲気や、選手同士の攻防を間近で見て、とてもわくわくしてあっという間に試合が終わってしまいました。そこから興味を持ち試合を見るようになりました。去年新しいスタジアムが開業し、**まちなかスタジアム**として様々なところから注目されています。

2年目の今年も毎試合席が完売するほどとてもにぎわっています。以前のスタジアムに比べて交通の便も良く、呉からでも1時間半ぐらいあれば着き、今までより近くなりました。大きな違いはサッカー専用スタジアムの為ピッチまでの距離が近く、近い席で見るととても迫力があります。また上の方の離れた席でも全体を見ることができる為どこから見ても楽しめます。そして試合も毎試合とても盛り上がっています。ゴールが決まった瞬間の盛り上がりは何度見ても特別で、とてもうれしい瞬間です。また応援の音量もだんだんと高まっていて、テレビ中継でも応援の音量の大きさは聞こえてきますが、実際にその場にいると、応援に包み込まれるような感覚でスタジアムならではの雰囲気を楽しむことができます。去年は惜しくもリーグ優勝を逃してしまい最終戦では悔しさに涙を流す選手が沢山いました。今年こそは最後にサンフレッチェの選手が笑って終われるような結果になればいいなと願っています。

調剤 宇品店



マリン通信をご覧の皆様こんにちは。宇品店の小椋です。いかがお過ごしでしょうか。さて先日、

子供に「ひとのからだはどうなっているの？」と質問されまして・・・人間の体ってどうなっているのだろうか？とそんな疑問を分かりやすく学べる施設、「**健康科学館**」(中区千田町)に行ってきました！広島市健康づくりセンターの5階にあり、入口のトンネルをドキドキしながら、ぬけると心音が聞こえました。健康をメインテーマとして、体の各パーツの働きや仕組みが展示してあるゾーンが6つありました。一番面白いなあと思ったのが、びっくりするくらい大きな耳・目・鼻が展示してあり、この耳の前で手をたたくと音が

外耳から中耳、内耳と伝わる様子が、光の波で表される。そんな楽しい仕掛けで感覚器の仕組みを紹介していて、子どもたちも楽しく学んでいました！その他にも病気の予防法などパネルや模型で丁寧に説明されていました。健康に関するミニシアターの上映もあり、自分の身体のこと、健康のことを考えるきっかけになりました。大人も子ども一緒に、体を使い遊びながら、反射神経を確かめたり、視覚や聴覚で遊ぶコーナーも。最後に驚いたのが出口でできる「ビッグ オセロゲーム」で子どもと対戦しました！また、アットホームな企画展「ただ今参上！忍者でござる学べ健康の術」も開催中で、手裏剣投げ、鳴子くぐりなどの体験も楽しく学べました！！そんな健康科学館ですが、施設の老朽化などにより2027年3月頃で閉館することが決まっているそうです。とはいえ、まだ一年以上時間があるので、訪



歩行20分の消費エネルギーはどのくらい？

あなたの体重は？ kg

体重別歩行20分間の消費エネルギーの表を当てはめましょう。

歩行20分の消費は？ Kcal

れてみようと思います！皆さんも是非お出掛けしてみてくださいね！

調剤 三津田店

マリン通信をいつも愛読されておられる皆様、こんにちは。三津



田店薬剤師の田邊です。この度、7月より阿賀店から**三津田店**勤務に辞令があり、6年ぶりに三津田店に戻ってくることになりました。阿賀店に

来局してくださっていた皆様には、閉店という大変申し訳ない結果になってしまった事を心よりお詫び申し上げます。薬でお待たせする事も多くありましたが、藤三さんの中に薬局があった事で「買い物に行ってくるので薬をつくっておいてね」という温かいお言葉を頂き、それを励みに一生懸命お薬の準備をしておりました。お薬の相談や身の上話など、阿賀店にいられた患者様と、とても近くで沢山のお話しができた事、私にとっては大切な時間となりました。病気で痛みや苦しさ、不安は耐え難いものがあると思います。変わって差し上げる事はできませんが、不安や不満を少しでも和らげるお手伝いができればと思い日々お薬をお渡ししておりました。娘も中学1年から現在もう浪人生（本来は今年大学1年生のはずでした）、あっという間の6年、阿賀店勤務でした。私の店舗は三津田店になりましたが、マリン薬局には相談にのってくれるスタッフばかりです。見た目が怖いとか、話しにくいなんて思われる方もいらっしゃると思いますが、大丈夫です。お薬に関する困りごと、悩み事、相談事など、どんなささいな事で、どうか皆様、気軽にお声がけください。少しお時間は頂くかもしれませんが、必ずあなたにそっと寄り添って話を聞いてくれるはず。そんなスタッフばかりです。どうぞ今後ともマリン薬局をよろ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！三津田店の道管です。私事ですが、4月に子供が生まれました。元気な男の子です。家族が増え、慌ただしい毎日を送っておりますが、皆様に支えられなんとか元気に過ごしています(；^_^Aそして、マリン薬局の男性社員としては初となる**育児休暇**を取らせて頂くこととなりました。上司、同僚、全ての方に感謝致します。8月上旬から9月上旬にかけての1ヶ月、子育てに専念したいと思います。子育てのアドバイスなどあればぜひご教授下さい！今回もクロスワードパズルを作成しました！**脳トレ**の一環として取り組んでみてください。熱中症予防には水分と〇〇〇〇が大事です！

縦のヒント

- ① インターネットやネットワークシステムを利用して、国家や社会のインフラを攻撃し、機能不全に陥れる行為
- ② 定番の〇〇〇アイス
- ③ お医者さんのこと
- ④ 本当よりも良い様に見えること。SNSで〇〇〇！
- ⑤ ヒマヤラ山脈の東端に位置する仏教国家。国旗に龍が描かれている
- ⑥ 刺身などの料理に添えられる、大根の千切りや海藻、薬味などの食材
- ⑦ 香川県はこれが好き！
- ⑧ 「とりあえず」を広島弁で言うと？

【↓横のヒント↓】

- ① 困難な状況や危険な状況下で生き残ること。またはそのための方法や技術
- ⑨ 遠い昔、過去、または過ぎ去った時を表す言葉！
- ⑩ ローズを日本語で！
- ⑪ 鉄道に関わる仕事をする人の総称。
- ⑫ 米米 CLUB の大ヒット曲！〇〇〇飛行！
- ⑬ 1517 年、ドイツで宗教改革を開始した人物。マルティン・〇〇〇。
- ⑭ 愛知県の西部に位置する伊勢湾と三河湾に挟まれた半島。サントリーのウィスキー〇〇も有名

答案用紙

①	②	③	④		
⑨			○		⑤ ○
⑩			⑬	⑧	
		⑦		⑭	
⑪	⑥				○
⑫		○			

負けない強い身体づくり 応援します！！

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！！



広島県産牡蠣100% 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)

クロスワードパズルの答え

サ	バ	イ	バ	ル	
イ	ニ	シ	エ		ブ
バ	ラ		ル	タ	ー
ー		ウ		チ	タ
テ	ツ	ド	ウ	マ	ン
口	マ	ン		チ	

答え：エンブン（塩分）



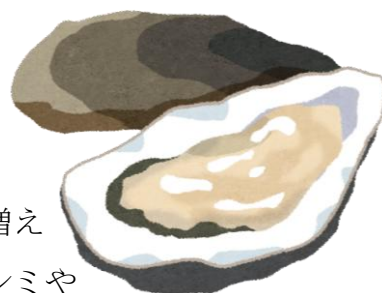
皆さん、こんにちは。今年の梅雨明けは6月中ということ（初）で、期間も最短となり、長く暑い日が続いています。農作物に影響が出ているように、身体の調子が悪いという方も多いようです。環境変化にうまく身体を対応させていきましょう。それではシリーズ「牡蠣」をお送りします。今回はミネラル、カルシウムです。どなたも不足気味と言われます。とても重要な役割をしますので、意識してみではいかがでしょうか。

マリン薬局第61回 シリーズ 『牡蠣』



老化の悩み

40歳を超えたあたりから、ガンや生活習慣病になる人が増え始め、年齢を重ねるごとにそのリスクは高まります。また、シミやシワが増え、皮膚の潤いが失われるといった老化現象が目立ち始めるのもこのころからです。これは、40歳を超すと、活性酸素の害からカラダを守る抗酸化酵素の活動力が低下するからだと言われています。

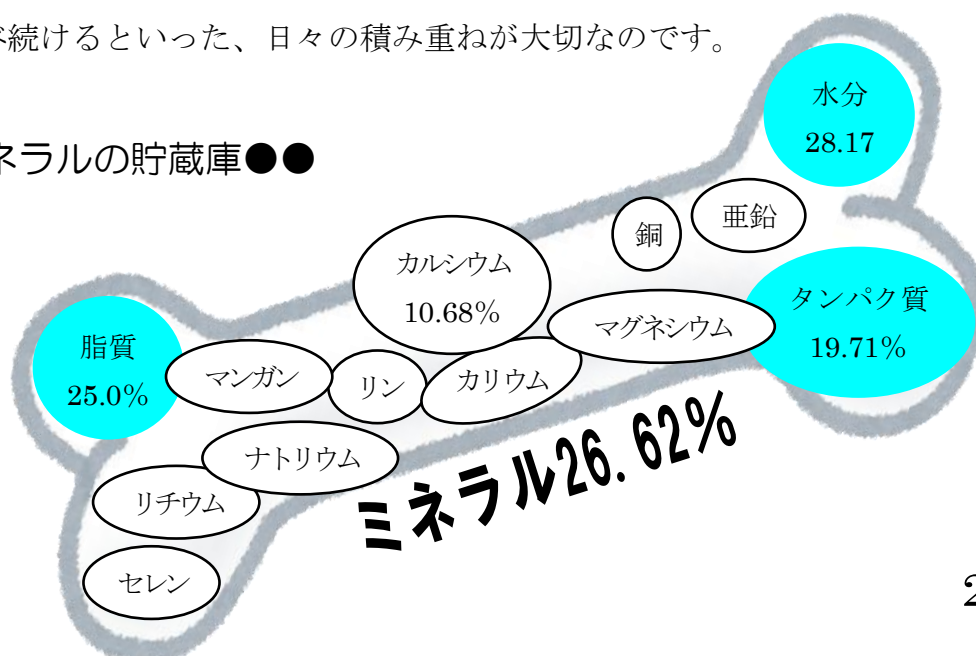


このことから、抗酸化酵素の原料となる亜鉛をはじめ、酵素の活性化に役立つ各種ミネラルは、歳をとればとるほど、より積極的に摂取すべき栄養素だと言えます。

例えば、亜鉛は皮膚をつくるのに必須のミネラルですし、またカルシウムをはじめとするミネラル不足は、老人に多く見られる「骨粗しょう症」の原因でもあります。これは骨の中味がスカスカになる病気で、寝たきりになる要因の一番手。老人に多いからといっても、歳をとってから急に進行する病気ではなく、何十年という長年のミネラル不足が原因なのです。

いずれにせよ、健康は一朝一夕でできるものではなく、牡蠣のようにミネラルたっぷりの食品を毎日食べ続けるといった、日々の積み重ねが大切なのです。

● ●骨はミネラルの貯蔵庫● ●



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。

まだ暑さのなごりを感じる今日この頃ですが、暦の上では秋の訪れ。9月23日の秋分の日には、昼と夜の長さが等しくなり、自然の調和が訪れるとされています。お彼岸の時期は、大切な方を偲びつつ、自らの心と静かに向き合う養生の時。東洋医学ではこの時期を、**陰陽のバランスが整う「中庸」のタイミング**と捉え、心身の調和を促す好機と考えます。発汗による夏の疲れと、秋特有の乾燥が重なるこの時期は、肺への負担が大きくなる傾向があります。風邪ではないけれど咳が続く…といった症状にも要注意。肺が司る「悲しみ」の感情とも深く関わる季節ですので、深呼吸や白い食材（白きくらげ、大根、白菜、山芋など）を取り入れ、肺を潤すことが大切です。秋疲れのケアや季節に応じた養生法をご案内しております。自然とともに移り変わる身体のリズムに耳を傾け、健やかな秋をお迎えいただければ幸いです。



さて、今月のテーマは **「漢方処方解説その26」** です。

★清臟腑熱劑（熱邪が臟腑に存在する熱証に用いる。涼血作用もあるので全身の血熱症状にも用いられる）

心に熱がある代表症状（心煩、不眠、尿黄、尿痛、舌尖紅）

肝に熱がある代表症状（片頭痛、目が充血し痛む、口苦、尿黄、陰部瘙痒、舌質紅、舌苔黄膩）

胃に熱がある代表症状（過食、口臭、口渴、便秘、舌質紅、苔黄）

代表処方：りゅうたんしゃかんとう 竜胆瀉肝湯・だいさい こう 大柴胡湯・ぼうふうつうしょうさん 防風通聖散・おつじこう 乙字湯

◆だいさい こう 大柴胡湯

◎ 処方分析

本方は基本的に「小柴胡湯」と「小承気湯」を合方したもので、少陽証と陽明証に対応する。「小柴胡湯」から補薬である人参と甘草を除くのは、この2薬が邪熱を留める可能性があり、特に顕著な裏虚症状もないからである。「少承気湯」は陽明病の

軽証に用いる方剤である。腹脹の症状がないため、理気薬の厚朴を除く。大黃の泄熱通便作用、枳実の下気作用によって、便秘などの陽明実証の症状を除去する。芍薬は微寒の薬性で柴胡、黄芩の清熱作用を補佐し、肝胆の熱を清する効能を増強させる。養陰作用によって大黃と枳実の瀉下作用による傷陰の弊害を防ぐ。緩急止痛作用によって、便秘などによる腹痛症状をやわらげる。

★適応症状

・寒熱往来・胸脇苦満・嘔吐・心煩・心下痞硬・便秘・熱痢・舌苔黄

柴 胡	「小柴胡湯」一人参、甘草 少陽經の邪氣を取り除く
黄 芩	
半 夏	
生 姜	
大 棗	「小承気湯」一厚朴 陽明經の熱結を取り除く
大 黄	
枳 実	緩急止痛
芍 薬	

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。今年はとんでもなく暑い夏ですが、いかがお過ごしですか？くれぐれも体調には気を付けて過ごしましょう！

第十五話　～～酵素とアンチエイジング～～



「前回のオートファジーの話をお母さんにしたら、**アンチエイジングにも効果**があるのか聞いてきてって言われたよ！」



「うむ。健康について家族で話すのは良いことじゃな。もちろんアンチエイジングにも効果があるぞい。勘違いして欲しくないのは、アンチエイジング＝老化をゆっくりにする、という意味で、若返るというわけではないということじゃ。」



「そうなんだね！復習になるけど、酵素は身体の中でどんなことをしてくれるの？」



「まず、**酵素は身体のメンテナンス係**だと考えると分かりやすいぞ。食べ物を分解したり、傷んだ細胞の修復、老廃物を排出したり、活性酸素（老化の原因）を除去してくれているんじゃ。」



「**その働き全部に酵素が関わってる**ってこと？」



「その通り。それらを活発に行えることが若いということなんじゃよ。40代くらいから食べ物の分解能力が落ちてくるのが分かりやすい例じゃろ。」



「確かに、お父さんはもうすぐ40才なんだけど、焼肉してもあんまり食べなくなっちゃったよ。風邪をひいてもなかなか治らなくなっちゃったって言ってたし！」



「それらが老化なんじゃよ。そしてそのスピードをゆっくりにすることがアンチエイジングで、そのために酵素が頑張ってくれているということなんじゃよ」

～サメミロン通信 vol.15～

マリン通信を楽しみにされている皆様、三津田店の戸田です。阿賀店の撤退にあたり、ひとまずは三津田店の勤務になりました。今後、10月からは広中央店の勤務になる予定となっておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

～夏こそサメミロン!!!!～

ジリジリと照りつける太陽、うだるような暑さ、そして大量にかく汗。近年、日本の夏は9月10月までといわれているぐらい残暑が厳しくなっています。私たちの体にとってはとても過酷な季節です。そんな残暑残る季節を元気に乗り切るために、ぜひ注目していただきたいのがサメミロンです。サメミロンに含まれるスクアレンが持つ特性が、今、この時期の体調管理に非常に適しています。

夏バテの主な原因の一つは、暑さによる自律神経の乱れです。私たちの体は体温を一定に保とうと常に働いていますが、気温が高い状態が続くと、その調整機能が過剰に働き、エネルギーを消耗します。これが、だるさや食欲不振、不眠といった夏バテ症状を引き起こします。スクアレンは体内の細胞に酸素を効率よく供給する働きがあると言われています。夏は、汗をかくことで体内の水分だけでなくミネラルも失われがちです。さらに、暑さで呼吸が浅くなることで、体内の酸素が不足しやすくなります。酸素不足は、細胞の活動を鈍らせ、疲労感を増幅させる要因となります。サメミロンを摂取することで、細胞への酸素供給がスムーズになり、疲労回復をサポートし、夏バテの軽減に繋がる可能性があります。

夏といえば、強力な紫外線も気になるところです。紫外線は、肌の老化を促進するだけでなく、体内で活性酸素を発生させ、細胞にダメージを与えます。活性酸素は、シミやシワの原因となるだけでなく、体の酸化を促し、さまざまな不調を引き起こすことが知られています。スクアレンは、強力な抗酸化作用を持つことで注目されています。体内で発生した活性酸素を除去し、細胞を酸化から守ることで、夏の紫外線による肌へのダメージを軽減するだけでなく、体全体のアンチエイジングにも貢献すると期待されています。日焼け止めを塗るなどの外側からのケアはもちろん重要ですが、体の内側から紫外線ダメージに負けない体を作る上で、サメミロンは心強い味方となります。

スクアレンは、免疫細胞であるマクロファージの活性化を促す作用があるとも言われています。免疫力が低下すると、風邪やその他の感染症にかかりやすくなります。サメミロンを日頃から摂取することで、免疫機能の維持をサポートし、夏の体調を崩しやすい時期でも健康を維持する手助けとなるでしょう。

このように、サメミロンに含まれるスクアレンは、酸素供給、抗酸化作用、免疫力サポートといった多岐にわたる働きを持ち、この過酷な環境下でこそ、その真価を発揮すると言えます。もちろん、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動といった基本的な健康習慣が最も重要ですが、それらを補完する形でサメミロンを取り入れることで、より快適で健康的に過ごせるはずです。サメミロンを味方につけて、暑さに負けない元氣な毎日を送いませんか？店頭でぜひともご相談ください♪

