

# マリン通信 1月号

2101117

## 広中央店

明けましておめでとうございます。中央店の廣田です。



去年はコロナに振り回されてしまったので、今年は明るいニュースが多い1年になるといいなと願っています。さて、今回は中央店のみで出来る「**血液測定**」についてお話させていただきたいと思います。2015年から開始し、今までに多くの方が測定をされています。測定項目は、**①血糖値 (400円)** **②HbA1c (800円)** **③中性脂肪・コレステロール (800円)** の3項目測定が出来ます。ご自身で穿刺をして、キットに血液を採取していただきます。測定結果が出る間に日頃の食生活をお聞きし、結果を元に食事の改善点や不足している栄養素と補い方などをお話しさせていただいています。継続して測定されている方は「今回食べ過ぎちゃった!」「大好きな甘いものも控えて運動も頑張ったよ!」と近況を教えて下さり、数字にしっかり表れている様子を何度も見てきました。目標値に達した時は、こちらもすごく嬉しくて「やった~!!」と一緒に喜んでしまう時もあります(笑) 普段健康診断をされていない方や、病院で検査をする前に自分で知っておきたい、数値高いのは知っているけれど薬は飲みたくないから自分で頑張りたいという方など理由は様々で、年齢層も幅広いです。「次は〇月〇日に」と一緒に測定日を決めて定期的に測定される方もいらっしゃいます。病院で測定出来るところは、なかなかありません。年始の健康チェック!お買物に来るようなお気持ちで、気軽に測定されてみてはいかがでしょうか。

**(測定可能時間：平日 9時~19時、土曜 9時~13時)**

半年ぶり登場の薬剤師・野崎秀人です。ウイルス感染症対策でまず頭に浮かぶのが「手洗い」「うがい」「マスク」ですね。これら以外に、私が意識しているのが『**湿度**』です。空間の湿度を高くすることで、飛沫の浮遊を防ぐとともに、喉や鼻の粘膜を湿った状態に保つことで体内へのウイルス侵入を防ぐことができると考えられています。



湿度にも「**相対湿度**」と「**絶対湿度**」という指標があり、気象予報などで一般的に使用されるのは「相対湿度」の方ですが、私が意識しているのは「絶対湿度」の方で「空気中に含まれる水蒸気自体の量」を表しています。

以下、簡単に違いを説明します。実は空気というのは、温度によって含むことのできる水蒸気が違います。気温が高い方が多くの水蒸気を含むことができ、気温が高い夏の「湿度90%」と、冬の「湿度90%」では、空気中に含まれる(絶対値としての)水蒸気の量が全然違います。ちなみに、気温25℃で相対湿度が90%だと、水蒸気の量(絶対湿度)は20.7g/m<sup>3</sup>。気温10度で相対湿度が90%だと、水蒸気の量は8.5g/m<sup>3</sup>となります。

絶対湿度は無条件に高ければいいというものではなく、**ウイルス対策(高い方が良い)**と**結露・カビ対策(低い方が良い)**とのバランスを考慮すると、推奨は9~10g/m<sup>3</sup>(気温15℃で相対湿度70~80%の状態)程度とされています。

絶対湿度を意識するようになってから、我が家では暖房&加湿器がフル稼働するようになりました。



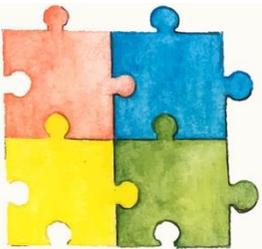
# マリン通信

1月号  
210117

## 調剤 広店

マリン通信を読んでくださっている皆様、明けましておめでとうございます。

今年も宜しくお願い致します。2020年は、いろいろと異例の年でしたね。コロナが流行し始めた頃、まさかこんな大変な事態になるとは思っていませんでした。先行きの見えない不安、やり場のないストレスなど、老若男女・環境を問わず誰にとってもしんどい1年だったと思います。今回の年末年始はステイホームと決めているので、初詣も心の中で……健康祈願をしたいと思います。家族で出掛けられるようになったら温泉に行きたいね、あのお店に行ってみたいねと話していたら、行きたいところがどんどん増えてしまいました。作っている『やりたいことノート』『行きたいところノート』を見返すと、思った以上に分厚くなっています。おうち時間が増えるなか、製菓材料やボードゲーム、ゲーム機・ソフト、売り上げがあがったものがたくさんありますね。特にホットケーキミックスがスーパーの店頭から消えたとき、とても驚きました。しかもメルカリなどの通販サイトで、高額転売されている！しかもおおよそ、定価の2倍の値段で。思わず声を上げて笑ってしまいました。私自身はコロナ流行前と生活様式に変化はないのですが、皆さんの在宅時間の過ごし方を調べている内に、おうち時間の充実をはかる為に何かやってみようかなと思うようになりました。選んだのは、**ジグソーパズル**。どうせ何日も



かけてやるのだからと、ちょっとピース数が多いのものをチョイスしました。お休みの日にだけちょっとずつ進めているので、完成するのはいつのことになるのやら……。最近では誰かがそっとピースを足しているようで、知らぬ間にまだ手付かずの箇所が出来上がっていたり。まだ半分も埋まっていますが、完成が楽しみです。

# 負けない体づくり 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

- 120粒入 (約1ヶ月分)  
6,500円 (税抜)
- 480粒入 (約4ヶ月分)  
22,000円 (税抜)





新年、明けましておめでとうございます

今年も「シリーズ牡蠣」をどうぞよろしくお  
願い致します。

年末より急に気温が下がり、食卓には温かい  
ものが欲しくなりますね。鍋を囲む家庭も多  
いのではないのでしょうか？スーパーには旬の

食材として牡蠣が所狭しと並んでいます。栄養豊富な海のミ  
ルク「牡蠣」をいろんな形で楽しんでいきましょう。体調維  
持、疲労回復に大きく貢献すること間違いありません！

## マリン薬局 第43回 シリーズ 『牡蠣』



# 牡蠣Q&A

Q 5. カキは“R”のつく月しか食べないといいますが、なぜですか？

A 5. 昔から英語の“R”のつく月（9月から翌年4月にかけて）に獲れるカキを食用にしますが、これは5月からカキが産卵期に入り、梅雨の時期から放卵・放精を繰り返すため8月頃の産卵後のカキはやせ細り、栄養価・味ともに落ちることからです。このようにカキは年間を通じて栄養成分が大きく変動します。カキの旬が2月～4月と言われるのも、この時期のものは産卵に備えて最も成長し、産卵のために蓄えられた栄養分が豊富で抜群の栄養価を誇るからですね。また、カキの栄養価の良否はグリコーゲンの含有量が決めてとなります。カキの産卵のための活力源となるのがグリコーゲンで、このグリコーゲンが多いカキは相対的に他の有効成分も豊富であると言われていています。

Q 6. カキの有効成分である亜鉛について教えて下さい。

A 6. 私たちの方だの中には何千種類の酵素がありますが、その中で亜鉛がなくては正常に働かない酵素が十数種類あります。例えば、DNA合成酵素をはじめ、カルボニルアンハイドラーゼ、アルカリフォスターゼがそれに当たります。

これら酵素は私たちが食べた栄養分を体に必要な物質に変えたり、体の中にできた老廃物や不要物質を解毒分解したりする働きを持っています。亜鉛が欠乏し、各酵素が正常に機能しないと体の異常の原因になります。このように亜鉛は私たちに必要不可欠な物質で、現在1日15mgの亜鉛が必要と考えられています。亜鉛は、成長ミネラルと呼ばれています。最初に亜鉛が必須ミネラルとして発見されたのはイラン地方における風土病として見られる小人症の改善に亜鉛投与が著効を示すことが発端でした。そして、第二次性徴を示す時期にも亜鉛は非常に大切なミネラルの一つで、皮膚の合成においても必要なミネラルと考えられています。そのほか、血糖量のコントロールをするインシュリンの安定性にも必須です。味覚障害も亜鉛欠乏から起こることが分かってきており、特に高齢者における長期の抗生物質の投与や降圧剤の投与を行う場合亜鉛の欠乏が見られ、その結果高頻度で味覚障害が発生することが分かってきています。



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。

新年あけましておめでとうございます。旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

さて、コロナ禍の中、皆様お正月休みはいかがお過ごしになりましたか？私は、マリン薬局が正月休み（4日より営業）を頂きましたので、年末から実家で過ごしました。朝からお酒や母の手料理を美味しく頂き、ゆっくりとした良いお正月でした。実家近くの神社へ初詣に行き、皆様の健康とご多幸を、また明るい1年になるようにと祈願しました。今年は年男でもありますので、私自身も健康な生活習慣を心がけるようにと誓いました。

今年も皆様の健康をしっかりとケアできるように準備しますので、お付き合いよろしく願い致します。

さて、今月のテーマは

## 「漢方医学その15」です。

★五臓（肺・脾・腎・心・肝）の働きをしておきましょう！★

●「心」とは、心臓の拍動にもとづく循環機能・大脳新皮質を主とする高次神経系の機能・一部の自律神経機能を含めた機能系である。

◆心の機能

①心は血脈を主る

→心臓の拍動による循環の維持を意味し、心臓のポンプ作用による血流の運搬と、これに伴う人体各部の新陳代謝や機能の発現を含めたものである。

この機能を推進するのは宗氣である。

※宗氣とは、飲食物を由来とする水穀の氣と、呼吸によって大気から取り込まれた清氣が結合した氣

②心は神を主る

→神とは「神明」「神志」とも言われ、思考・分析・総合・帰納・判断・処理など、意識や思惟活動のことで、大脳新皮質を中心とする高次神経系の機能に相当する。心血が充盛であれば心神が養われ、精神活動は正常である。

③心は舌に開竅し、その華は面にある

→顔面や舌には豊富な血管が分布しているので、循環系の状態を反映する。

④汗は心液である

→血液の成分である津液が汗に変化する。心臓の病変では発汗が見られることが多いことを示す。

◆代表漢方処方（心）（※五行より心—小腸—舌—血脈—夏—熱）

○苓桂朮甘湯（心陽虚）…動悸・息切れ・眩暈・四肢の冷え・舌質胖大（舌がぼてっと）など

○酸棗仁湯（心血虚）…寝つきが悪い・よく目が覚める・多夢・不安神経症など

○加味帰脾湯（心脾両虚）…心血虚の症状に+食欲不振など

○黄連解毒湯（心火旺）…不眠・多夢・顔面紅潮・口渇が強い・舌炎・精神異常など

