

マリン通信 2月号 2102118

広中央店

マリン通信を楽しみにしている皆様、こんにちは！今年最初の登場となりました、広中央店の戸田です。今年も皆様に支えられ、成長していきますので、どうぞ宜しくお願い致します。今年はどうなるのか、未知ですが、皆様が笑顔で元気に暮らせていければいいなと思います。そのサポートを今年もマリン薬局が全力で行いますので、ぜひぜひ、頼りにしてもらえると嬉しい限りです。さて、皆様は今年何かしたい！！例年、これはがんばるぞ！！と思いつながらなかなか出来てないことはないですか?? 僕もそういうことは多々あります。**後片付け**であったり、**掃除**であったりとずぼらな性格なところが満載ではありますが、そういうことを今年少しでも改善出来ていけたらいいなと思います。めんどくさいと後回しにしていたことも積極的にやります。**バスケ**も今年は試合自体がなかなかないと思いますけど、練習はしっかりと行ってやろうと思います。そして、今年の年明けに体重計に乗ると、人生で最大の重さになっておりました。1年間かけて、**マイナス10キロ**を目指して食事、運動と両方の面から無理せずやっていこうかなと思います。年初めの体は写真に残しておりますが、さすがに見せられるものではなかったので、割愛させていただきます！！いいボディになりましたら、マリン通信 1面 でピフォーアフターを皆様に報告させていただきますので、それまではしばしおまちくださいませ(*^^)vただ、こういう状況でもありますので、無理せず誰でもできる減量方法で実践していきたいと思います。食べることが好きな僕には酷なことではありますが、ストレスをためることも身体によくないので、満腹感を持たせながらも痩せるようにやっていきますので、乞うご期待くださいませ!!!!



広中央店調剤

皆さま、こんにちは。広中央店の前坂です。新たな年が始まりましたが、コロナウイルスは終息どころか勢いが増してきてできる限り外出も控える生活を送っております。家に居ると気になる部分が意外とたくさん見つかりました。電球をセンサーライトに、ヒーターもセンサーライトにと、この度生活に取り入れた**人感センサー**はとても毎日を楽しんでくれました。廊下を通れば、階段に上がれば勝手に明るくなり人が居なくなれば約1分後に消えます。子供を抱いて階段から上がり下りする時にスイッチを押す手間がないのはとても助かります。ヒーターも同じ仕組みです。消し忘れることもなく安心です。さて、コロナ禍の中でも外に出たくて仕方がない子供達。爆発的な**「鬼滅の刃」**ブームで3歳の娘が初めて映画を見に行きたいと言い始め「劇場版 鬼滅の刃 無限列車編」を見に行きました。コロナを感じさせない満席状態でした。映画では「老いるからこそ死ぬからこそ 堪らなく愛おしく 尊い」等、美しい表現の名言をたくさん残しましたが、子供にはどこまで伝わっているのでしょうか。感動の作品でした。大切なものを失っても失っても前に進む努力を惜しまない主人公には私も何度も励まされました。人に優しく、強く生きたいと感じました。人生、挫けて立ち止まる時間はないのかもしれませんが。暦の上では春とは申せ、まだ厳しい寒さがつづきます。どうぞお体をおいといくださいますようお願い申し上げます。



マリン通信

2月号
2102118

宇品店

マリン通信をご覧の皆様、こんにちは。宇品店の清下です。広島も新型

コロナウイルスが猛威を振るい、感染率が高かったため、お正月は旅行にも行かず、初めて実家に帰らず、初詣も行かず、家に引きこもっていました。このマリン通信が届くころには、収束傾向になっていることを祈るばかりです。イベントもなく、どこにも行っていないので、今回は我が家の**愛犬**をご紹介しますと思います。名前はコロで、もうすぐ8歳になる**ウェルシュ・コーギー・ペンブローグ**の女の子です。誕生日が夫婦の結婚記念日同じということで、勝手に運命を感じてしまい、生後4か月で我が家にやってきました。獣医さんに幼少期はごはんを食べるだけあげていいと言われ、言葉通りにあげていた結果、他のコーギーより大きく育ち、現在はダイエットに心がける日々です。皆さんは猫派、犬派どちらでしょうか??私は小さい時からずっと犬を飼っていたので、犬派です(猫も好きですがどちらかという)。コロは小さい頃やんちゃで、甘噛みがひどく、シェードカーテンに穴をあけられたり、壁をかじられたりもしました。でも、かわいいので許せちゃいます。最近は大人になったのか甘噛みもいたずらもなくなりました。今まで帰宅したらすぐ撫でていたのが、犬も新型コロナに感染したというニュースを見てからは、一回手を洗ってから撫でて、再度手を洗うように変わりました。皆さんも手洗い、マスクの着用などの感染症予防を心掛けて、感染が広がらないようにしていきましょう。



阿賀店

皆さん、こんにちは。阿賀店の玉木です。新型コロナウイルスの影響で、例年とは異なる年末年始となった方も多いことと思います。我が家でも予定していたイベントがすべてキャンセルとなり、実家への挨拶まわりも日程をずらして行くことになりました。それで



もやはり1年の節目ということで、野呂山へ**初日の出**だけは拝みに行こう

と朝早くに家を出ました。ところが、年末からの寒波により路面は悪く結果、頂上まで行くことはできませんでした。途中の**ハチマキ**

展望台に車を止め、無事目的は達成、個人的には満足できました。帰宅後は、更にいつもとは違う正月気分を味わいたかったので、子供たちをまき込みキッチンへ。時間にはゆとりがあるので、出し巻き卵を作ったり、かまぼこの飾り切りをしたり、お雑煮も作ってみました。いつもは元旦から何かと出入り激しく忙しくしているのですが、それとは異なるゆっくりとした時間を存分に堪能することができました。忘れかけていた静かなお正月もなかなかよいものだなと改めて実感、そんな新年の始まりでした。



こんにちは、三津田店の瀧口です。今年の正月休みはコロナの影響で予定が全てキャンセルになり、家でゴロゴロしていても仕方がないので、子供と公園で凧揚げをしました。子供も初めての凧揚げに大はしゃぎでした。



便秘と食物繊維について

寒くなると腸の動きが悪くなるため、便秘でお悩みの方が増えます。便秘の改善で思い浮かぶのが『**食物繊維**』ではないでしょうか？食物繊維は便秘の改善以外にも体内で重要な役割を果たしており、『**第6の栄養素**』とも言われています。健康だけでなく、ダイエットや美容のために食物繊維が豊富な食事を摂っているかたもいます。私たちにあって食物繊維とはどのような働きや効果をもっているのでしょうか？

●食物繊維とは？

食物繊維は【人の消化酵素で消化されない、食物中の難消化性成分の総体】と定義されており、水に溶けない『**不溶性食物繊維**』と、水に溶ける『**水溶性食物繊維**』の2種類に分けられます。食べ物に含まれる炭水化物やタンパク質などは、消化・吸収されて体内でエネルギーや体をつくる原料として利用されますが、食物繊維は水溶性・不溶性ともに消化・吸収されません。

●不溶性食物繊維

野菜や果物、豆類の外皮など、繊維質のスジが特徴です。水には溶けませんが、水分を含んで膨らみ便の力増し、腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にします。

含まれる代表的な食べ物

ごぼう、ブロッコリー、芽キャベツ、ほうれん草、リンゴ、大豆、あずき、納豆、おから

●水溶性食物繊維

ビフィズス菌など善玉菌のエサとなって発酵・分解されます。すると善玉菌が増え、腸に有用な物質なども作り出されることで、腸内環境の改善に役立ちます。

含まれる代表的な食べ物

ひじき、寒天、のり、ワカメ、みかん、アボカド、里芋、じゃがいも、オクラ、こんにゃく

お手軽に食物繊維を摂取するなら『**リナグリン21プレミアム**』がオススメです。成分であるスピルリナには不溶性食物繊維が6割、水溶性食物繊維が4割と2種類の食物繊維が一度に摂取できます。皆さんもスピルリナで自然なお通じを目指してみませんか？

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。今季の冬は「ラニーニャ現象」の影響で寒い冬になりました。県北には多くの雪が積もり、2年ぶりにスノーボードへ行き、不安もありましたが無事に滑ることができました。40代から始めたスノーボードで（後輩に誘われて）、当時は年齢を理由に諦めかけましたが、今では少しでも上手になりたいと（あまり上達しないですが）、まだまだ向上心を持って楽しんでます（諦めなくて良かったです）。今のコロナ禍と今までの暖冬とで、スキー場の経営も厳しそうです（なくなったところもあります）が、いろいろ工夫されていました。この困難（コロナ禍）をみんなで工夫&協力し、乗り越えていけるように願うばかりです。



さて、今月のテーマは「漢方医学その16」です。

★五臓（肺・脾・腎・心・肝）の働きをしっておきましょう！★

●「肝」とは、視床下部を含めた自律神経系・大脳辺縁系など情緒活動に関連する中枢神経・運動神経・肝臓の部分機能・血液循環の調節機能・視覚系の一部・月経調節など含めた機能系である。

◆肝の機能

①肝は疏泄を主る

→ 気の推動作用に相当する。「疏泄と宣泄（すみずみまで機能を通りさせる）」。「疏泄」は、情緒を安定させ精神状態を快適に保つこと、大脳辺縁系や新皮質の一部機能で、もう一つは、視床下部や自律神経系の機能によって、全身の各機能が円滑に行われるように調節することである。この他、肝臓における代謝や解毒機能、胆汁の分泌と排泄なども含まれる。

②肝は血を蔵する

→ 血の濡養作用の面では、肝が血を貯蔵し必要に応じて供給・消費する機能と、血液循環の調節の面では、疏泄すなわち自律神経系的作用を通じて血管を収縮あるいは弛緩させ、体内各部の血液量を調節する機能がある。女性の場合には、子宮に十分な血液を供給し、子宮内膜や筋肉を順調に機能させ、自律神経系を介してホルモン分泌を調節し、月経・妊娠・分娩が正常に行われるように調節することも含まれる。

③肝は筋を主る

→ 「筋」は筋膜・腱に相当し、四肢・軀幹（頭と手足を除く胴体部分）の筋膜・腱の緊張を制御することにより関節の運動を調節するという運動神経系の機能を指す。脾が筋肉（筋肉や軟部組織）の栄養を主とするのに対し、肝は血流や神経系を通じて筋の緊張や運動を制御する。

④肝は目に開竅し、その華は爪にある

→ 疏泄を主り、血を蔵すとの関連で、ビタミンなどの栄養物質・血流・瞳孔やレンズに対する自律神経系の調節によることとの関係で、肝の機能状態が目に反映されやすい。血の濡養作用の状況は爪の変化として現れる。

⑤涙は肝液である

→ 涙は眼を濡し、目に開竅する肝との関係が深い



◆代表漢方処方（肝）（※五行より肝―胆―目―筋―春―風）

- 四物湯（肝血虚）・・・皮膚、毛髪に艶がない・爪がもろい・目の疲れ・筋肉の痙攣など
- 六味丸（肝陰虚）・・・めまい・耳鳴り・目や口、咽頭部の乾き・盗汗（ねあせ）など
- 杞菊地黄丸（肝陽上亢）・・・めまい・耳鳴り・顔面紅潮・目の充血・怒りやすいなど
- 四逆散（肝気鬱血）・・・怒りやすい・胸脇部脹痛・抑うつ感・気分が塞ぐなど
- 加味逍遥散（肝気鬱血、肝火上炎）・・・頭痛・目の充血・口が苦い・便秘・イライラなど