

調剤 広中央店

マリン通信をご覧の皆様、残暑に負けず元気

でお過ごしでしょうか。広中央店の萩川です。マリン通信は約2年ぶりになりますが、この2年間、様々な事がありました。19年共に過ごした愛猫が虹の橋を渡り、気まぐれに内見した物件に一目惚れしてリノベーション&引越し、友人からの縁で小さな保護猫が我が家にやって来たりと…。他にも色々ありましたが、今回は引っ越した**新しい家**の話をしたと思います。この家では不思議な事に、なぜだか植物がよく育つ…育つ…育ちまくる((笑)) 観葉植物、多肉植物など部屋のあちこちに置いていますが、スクスクと幅を利かせ、今や、どの部屋もジャングル状態。庭でも、ヒマワリがアツという間に私の背を超え、マリン薬局の会長から頂いたアサガオの種は、フェンスいっぱい伸びて、満開に咲いています。よ～し!!こんなによく育つなら!! と、今年は庭の人工芝の一部をはがし、腐葉土などで増し土。小さな畑を作り**夏野菜**に挑戦!! トマト、ナス、ピーマン、枝豆 etc. 毎朝、雑草を抜いたり、水をやったり。2週間もすると…畑スゴッ!! 野菜の苗はニョキニョキとプランター植えの倍ほど大きく成長♪たくさん実をつけてくれました。畑の世話をしていると、小さい頃に祖父が話してくれた事を思い出します。昔は田んぼのあぜ道にたくさん枝豆やとうもろこしを植えた事。枝豆を収穫した後は、



彼岸花がたくさん咲いた事など。現在のような地球温暖化による酷暑・猛暑などの心配のない、良き時代ですね。これからは祖父が教えてくれた畑の事を思い出しつつ、小さな畑で様々な野菜に挑戦しようと思います。皆様も異常気象に負けず、元気いっぱい広中央店へ遊びに来て下さい♪また、健康相談等も受け付けておりますので、お気軽にお越しくださいね♪ 待つてま～す♪

阿賀店所属・薬剤師の野崎秀人です。**新紙幣**の発行が7月3日から始まり、徐々に目にする機会が増えてきましたね。新紙幣が発行されるのは2004年以来で20年振りとのこと。なかなか訪れない機会ですので今回はこの話題に触れさせていただきます。2004年の変更では1000円札が夏目漱石から野口英世に5000円札が新渡戸稲造から樋口一葉に、1万円札の福沢諭吉は変更されませんでした。その前の変更となると、なんと40年前の西暦1984年までさかのぼります。福沢諭吉は40年間も1万円札に印刷され続けていることになり、「**1万円札イコール福沢諭吉**」のイメージが強いのも頷けますよね。40年前というと、私はまだ小学生でしたので、変更前の1万円札に印刷されていた聖徳太子の肖像が記憶の片隅に残っている程度です。過去には伊藤博文、板垣退助、岩倉具視、高橋是清、二宮尊徳といった人物が印刷された紙幣もあったそうです。そういえば**2000円札**ってのもありましたよね。因みに今年の大河ドラマ主人公の紫式部が印刷されています。西暦2000年に開催された沖縄サミットを記念して発行されましたが、現在は新たな発行はおこなっておらず、今回も新紙幣は発行されませんでした。このまま消滅してしまいそうな勢いの2000円札なのですが、「発行のきっかけとなった沖縄県では今でも一定数の流通があり、それほど珍しい存在ではない」との記載も見かけました。事実だとしたら面白いですよ。インターネットで調べてみると、新紙幣に関するうんちくが他にもたくさん見つかりました。皆さんもぜひこの機会に調べてみてください。この原稿を書いているのが7月下旬。まだ新紙幣を目にするのはあまりないのです



が、近い将来には旧紙幣と新紙幣が入り乱れた状況になることが予想されます。業務で紙幣を取り扱う立場として、釣銭の渡し間違いには細心の注意を払いつつ、20年に1回しか訪れないこの状況を楽しんでいきたいと思っています。

マリン通信

9月号
2409140

調剤 阿賀店

皆様、はじめまして。5月20日より阿賀店で事務職として勤務



しております箕輪晴子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。早いもので、この8月で約3ヶ月がたとうとしております。まだまだ、新しい学びや経験が常にあり日々励んでおります。前職では、約18年に渡り接客販売の仕事に携わっておりました。退職を機に自分自身の成長を目標に専門的な知識を身につけたいと思い調剤薬局事務に興味を持ちました。入社後、実務の様子を初めて見学させていただいた時、処方される薬のピックアップや監査など目まぐるしく動く阿賀店の皆様に、正直驚きました。同時に、患者様を最優先にしながら効率的に業務をこなす姿にただただ「すごい」と強く印象に残りました。日頃、接する機会の少ない多種多様な薬品に囲まれ、耳馴染みのない薬品名と収められている棚を覚えるのに四苦八苦しております。最近では薬のピックアップが少しでもこなせた時、達成感を覚え、やりがいを感じる事ができました。また、高齢の両親が普段服用している薬に対してより理解を深める事ができ、この職業ならではの意識が芽生えた気がしました。そして、数カ月勤務して感じたのは、調剤薬局という場では言うまでもなく日々のことかもしれないかもしれませんが、多くの患者様が様々な病気で通院され、お薬を受け取りに来られているという事実を痛感いたしました。中には本当にたくさんのお薬が処方されている方もいらっしゃり、祖母の事が思い出されて、少し感傷的な気分になりました。多くの方の健康に関わる業務に携わり、日々身が引き締まる思いです。調剤事務として、正確かつ丁寧に取り組むことを心掛けて参ります。受付では、患者様へ穏やかに寄り添い、安心できるように対応していきたいと思っております。

阿賀店



マリン通信をご覧の皆さま、こんにちは。阿賀店の玉木です。子供たちの長い夏休みが終わり

平日の休日はある意味静かに過ごせるようになりました。当然ですが、今の夏休みは、自分の時と大きく違います。朝のラジオ体操は1週間くらいしかなく、上級生がラジオを持ってきて終わったら印鑑を押していたものが、今は大人が持ち回りで担当しています。低学年の頃は、印鑑を押す係が早くやり

たかったのを覚えています。同じように、夏休み中は毎日のように小学校のプールに泳ぎに行っていたと思うのですが、今は1日もありません。先生曰く管理が難しいとのこと。そうになると親が連れて行くしかありませんね。個人的には海で自然に触れさせたいと思うのですが、今回は子供らの希望ということでプールに行ってきた時の話を少し。場所はシャトレーゼガトーキングダムせとうち(旧グリーンピアせとうち)で



す。プール自体以前と変わったところはありませんが幾分人が少ないような気がしました。おかげで夕方までゆったりとんびのびでできました。流行りのキッチンカーも2台きており、子供らは泳いでは食べての繰り返し。



入口の看板には25年リニューアルオープンという表示。スタッフの方に「期待していて下さい」と言われ、早くも来年を楽しみにする子供たちなのでした。

マリン通信

9月号
2409140

調剤 宇品店

いつもマリン薬局をご利用いただきありがとうございます。

久しぶりにマリン通信を書かせていただく宇品店の中谷です。コロナの流行にともなって自粛ムードの中話題を提供させて頂いていましたが、最近は色々なイベントが復活しマリン通信の話題も明るい内容になってきたように思います。そんな私もやっと出かける気分になり、ご縁があって**フラワーフェスティバル**のパレードに参加しました。今年はフル開催ということで今までにないぐらいの人の数だったようですね。皆様も今まで我慢してきた分、大いに楽しんでいきましょう！



楽しいイベントも終わり日常が戻ってくるとまた仕事と家事のやりくりをする日々ですが、疲れている時は冷凍食品やスーパーのお惣菜を利用しながら程よく手抜きをしています。サラダもカット野菜を買いたくなるのですが、千切りキャベツを買うのはもったいないように思い頑張って作っていました。そんな折、



ネットで時々見かけていた「**千切りピーラー**」をたまたま主人が買ってきて使用したところ、今までの苦労は何だったんだ!!と思うぐらい「簡単」に「フワフワ」で見た目も「超素晴らしい」千切りキャベツができたのでぜひ皆様にもお試しいただきたいと思って御紹介しました。ただ、それ以外の使い道が思いつかないので皆様のアイデア募集中です。残念ながらこの「千切りピーラー」はマリン薬局では販売していませんが、お薬をのんだり使ったりする時に便利なグッズはお取り寄せもできますので、お困りのことがあればスタッフにご相談下さいね。

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。今年も暑い夏がやってきましたね。夏といえば**アウトドア!**ということで、**川遊び**に行ってきました。

川というと水の事故のニュースが良く聞かれますが、場所を選んで行けばそれほど危険はないです。子供たちにはライフジャケットを着させることが一般的になっており、水に浮かんで楽しそうにしていました。その場所は夏前にホテルを見に行くこともあり、近くにはまだまだ豊かな自然が残っていて良いところで暮らしているなあ実感します。自然の中いると中医学で言うところの「**氣**」が**補われる**効果も期待できるため、**森林浴**はおすすめです。暑い時期は標高の高いところが涼しいので、野呂山や灰ヶ峰も良いですね。100メートル標高が上がるごとに0.6度気温が下がると言われているので、野呂山だと平地より5度くらい涼しい計算になります。近いうちにまたキャンプに行つてこうようと思います(^)/ 常にスマホやテレビから情報を受け取っている現代では、たまにそういった情報を遮断する日を作ってみることも必要だと思います。まだまだ暑い日が続きますので、お身体ご自愛下さい。また次回のマリン通信でお会いしましょう！





栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。今回は「大豆イソフラボン」をテーマにお話したいと思います。

大豆イソフラボンとは、その名の通り大豆に含まれる成分で、特に大豆胚芽によく含まれています。大豆イソフラボンは通常、糖と結合した構造をしています。腸内細菌で分解され、糖が外れたものを「大豆イソフラボンアグリコン」といいます。この大豆イソフラボンアグリコンの分子構造がヒトのエストロゲン（女性ホルモン）に似ているため、似たような作用を生じます。

<大豆イソフラボンのはたらき>

- 更年期障害の症状緩和
- 生活習慣病予防
- 骨粗鬆症予防
- 美肌効果
- など

<大豆イソフラボンを含む食品>大豆・大豆製品



近年よく耳にする「エクオール」は、大豆イソフラボンから腸内細菌「エクオール産生菌」によって作り出される成分です。この腸内細菌を持っている人は、日本人女性の2人に1人とされています。ご自身がエクオールを作れるかどうかはソイチェックという検査キットを使えば調べられるそうです。作れない場合は、サプリメントで摂取することが可能です。“腸内細菌”も鍵になってくるので、腸内環境を整えることも大切です！

参考文献 厚生労働省：大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A(mhlw.go.jp)



栄養満点★全てレンジで済んじゃう！

カニカマ卵豆腐

・・・<材料> (2人分)・・・

- 絹豆腐・・・・・・・・・・150g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- カニカマ・・・・・・・・・・30g
- 枝豆（冷凍）・・・・・・・・6さや
- 白だし・・・・・・・・・・小さじ2
- 万能ねぎ・・・・・・・・・・適量
- ★めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ1
- ★水・・・・・・・・・・大さじ2
- ★片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1



（1人あたり
エネルギー：122kcal、たんぱく質：10.2g、脂質：5.8g、糖質：5.8g、食物繊維：0.6g、食塩相当量：1.5g）

・・・<作り方>・・・

- ① カニカマを手で割っておき、枝豆は解凍してさやから出しておく。
- ② ボウルに絹豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②に卵を割り入れてよく混ぜ、さらに白だしと枝豆を加えて混ぜる。
- ④ 茶碗にラップを敷き、③を入れて上からラップをする。
- ⑤ 電子レンジ600Wで2～3分加熱して取り出し、そのまま2分放置し、中まで火を通す。
- ⑥ 耐熱ボウルに★の材料を入れ、電子レンジ600Wで分加熱する。一旦取り出してかき混ぜ、30分加熱する。
- ⑦ ⑥をお皿にひっくり返して乗せ、その上に⑦をかけたら出来上がり。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

熱いまま食べても良いですし、卵豆腐を冷やしてから食べるものおすすめです♪暑い時期もあと少し！しっかり食べて乗り切りましょう！



皆さん、こんにちは。年々夏の気温が高くなっているような印象ですが、それはデータでも間違いなく1990年以降年平均気温は右上がりとのこと。熱中症の話題が多く飛び交うのもうなずけます。変化に早く気づき、身体をうまく対応させていきましょう。また、冷房のあたり過ぎ、暑さによる睡眠不足、冷たいものの飲みすぎなど疲れがとれない、疲れが残るなどの原因が多くなるのもこの時期です。何かあればお早めにご相談下さい。

マリナーズ 第57回 シリーズ 『牡蠣』



肝臓疲れ

肝臓が疲れているかも



肝臓は、おなかの右上部あたりに位置する約1～1.5kgの人体最大の器官です。多量の血液を含む最も高温な臓器として有名。タンパク質の合成やグリコーゲンといった栄養素の貯蔵・分解、アンモニアの分解、尿素の合成、アルコールや添加物の解毒など、**500を超える身体機能**を担っており「からだの一大化学工場」とも言われます。

肝臓が疲れている時は、タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素の摂取バランスの見直しが必要です。特に、補いたいのは、ミネラルの亜鉛。亜鉛は肝臓の修復能力をアップし、アルブミンという肝臓で作られるタンパク質の合成を手助けします。アルブミンは血液にのって、体の隅々に栄養素を運ぶ船のような役割があり、健康と元気な毎日をサポートします。

肝臓にうれしい食べ物



肝臓は、バランスのよい食事、良質なタンパク質、ミネラル、ビタミンが必要です。
すっぱい「梅干し・レモン」

梅干しやレモンに含まれるクエン酸は、肝臓のアルコール解毒機能を助けてくれます。飲む前飲み過ぎた日の肝臓のお供にどうぞ！

元気のみなもと「牡蠣」

肝臓の修復、アルブミンの合成に欠かせない亜鉛を多く含んでいます。また、肝機能を高めるタウリン、身体のエネギーになるグリコーゲンを含むので肝臓の強い味方になってくれます。肝臓が気になる方、何となく体調のすぐれない方におすすめ！

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。



先日親戚家族と焼肉へ行き、その流れでカラオケに行きました。両親もその中にいましたが、二人の歌声を聞いたのは久しぶりで、孫に歌うようにと促されて歌ったようです。まさか歌うとは思っていませんでしたので、少し驚きました。楽しそうな二人の顔は印象的でした。ちなみに両親は歌が下手で、その遺伝子は私にもあるようです・・・娘にはその遺伝子は引き継がれてなさそうなのでよかったです（二人とも上手い！（親バカですね^^;)）。

さて、夏休みやお盆休みはいかかでしたか？レジャーやドライブ・お墓参りなど外出する機会も多かったのではないのでしょうか？また、そこで虫刺されや皮膚炎（日焼けなど）といったトラブルはなかったですか？これらのトラブルには適切なケアが必要です。ほっておかず相談して下さいね。

さて、今月のテーマは「漢方処方解説その22」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）x

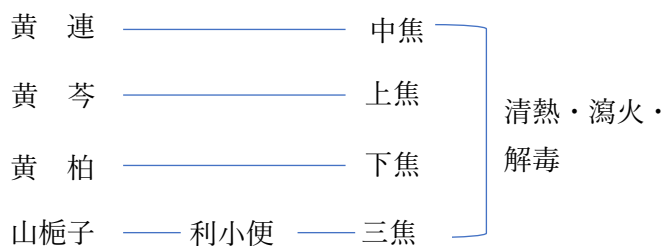
代表症状（発熱、喉の腫痛、吐血、尿黄、皮膚が化膿あるいはジュクジュクして赤味がある、痛痒い、舌質紅、舌苔黄）

代表処方：黄連解毒湯、排膿散及湯、荊芥連翹湯

◆ 黄連解毒湯

◎ 処方分析

本方剤は熱が非常に亢進した病証、血熱による出血症、および外科の癰腫疔毒証などに広く使用される処方である。心熱を清する黄連（主薬）は使用量が他の2黄より多くなっている。黄連は清熱



薬に属し主に心火を瀉す。「火を瀉するには心熱を清する必要がある」とあるように、心火が消されれば、心の「神明を主る」機能は回復し、煩躁不眠の症状が改善できる。また、心は血脈を主るので、心熱を清すれば血熱も清され、出血症状は好転し、癰疔の病症も治りやすくなる。黄連、黄芩、黄柏の3黄はともに解毒療瘡の作用がある。内服するだけでなく、「黄連解毒湯」を主成分とする外用軟膏「中黄膏」も市販されている。3薬は作用部位がそれぞれ異なり、臨床における使用にも特徴がある。黄連は清熱作用が最も強く、清熱燥湿の働きによって中焦の湿熱による下痢、胃脘痞満、心火上炎による不眠・心煩に使用される。黄芩は清熱作用が3黄の中で最も弱いですが、上焦の肺熱を清する作用に優れ、咳嗽、痰黄に必ず配合される。また、安胎作用があって、胎動不安（流産の兆候）にも用いられる。黄柏は腎の虚火を清する特徴があり、陰虚火旺による微熱、寝汗に使用される。下焦の湿熱による瘡毒の治療にも欠かせない生薬である。山梔子はくちなしの実で、利尿作用によって三焦の熱を尿から除去する。

★ 適応症状

大熱、煩躁不眠、口渇、吐血、発斑、癰腫疔毒、舌紅・苔黄

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。三津田店の道管です。まだまだ暑い日が続きますね！暑さに負けず、頑張ってください！

第十巻話　～～現代人は酵素不足！？～～



「なんだか最近身体がだるいんだよねえ。夜はちゃんと寝てるし、ご飯もちゃんと食べてるんだけどなあ。そういえば最近、食べるととっても眠くなるんだ。」



「おや、まだ若いのに慢性疲労かの？ちょっとおさらいじゃ！酵素には2種類あるが、何酵素と何酵素か分かるかの？」



「**消化酵素**と**代謝酵素**！」



「正解じゃ。睡眠をしっかり取って栄養も摂っているのに疲れが取れない時は、体内の酵素、特に代謝酵素が不足していることが考えられるんじゃぞ。」



「最近、おやつにスナック菓子食べたり、コーラ飲んだりしてるのがいけないのかなあ。」



「その通りじゃ。まず、**体内では消化が優先される**からたくさん食べればそれだけ消化酵素として使われて代謝酵素として働く分が減ってしまうじゃ。あと、食後に眠くなる人は酵素不足のことが多いんじゃ。」



「でもお菓子もジュースも辞められないよ～」



「いきなり辞めるのは難しいじゃろうて。酵素を多く含む食品を摂ることで、だんだんと健康な状態を目指せばいいんじゃ。なるべく腹8分目に抑えて消化酵素の無駄遣いを減らすことも重要じゃ。」



「とりあえず、コーラを止めて大高酵素の炭酸割りを飲んでみるよ！」



「良い選択じゃ。自分にとって続けやすいやり方を見つけて継続することが大切じゃ。健康には少なからずお金がかかるんじゃが、**元気に過ごす未来を買う**という考え方が大切じゃよ。」

～サメミロン通信 vol.11～

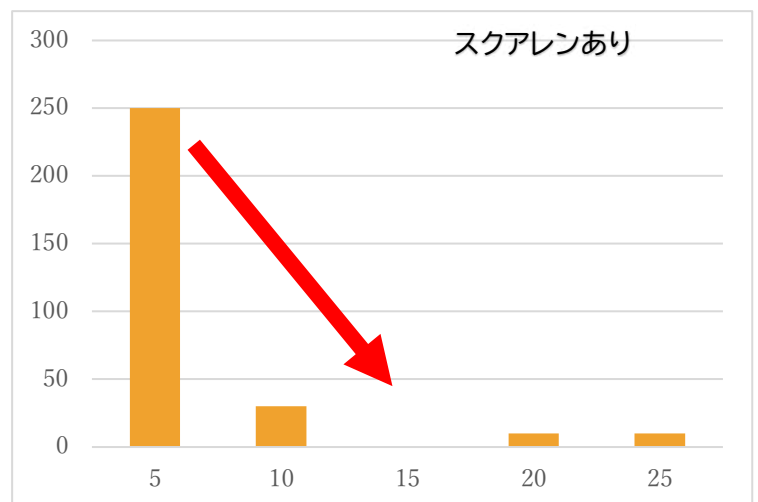
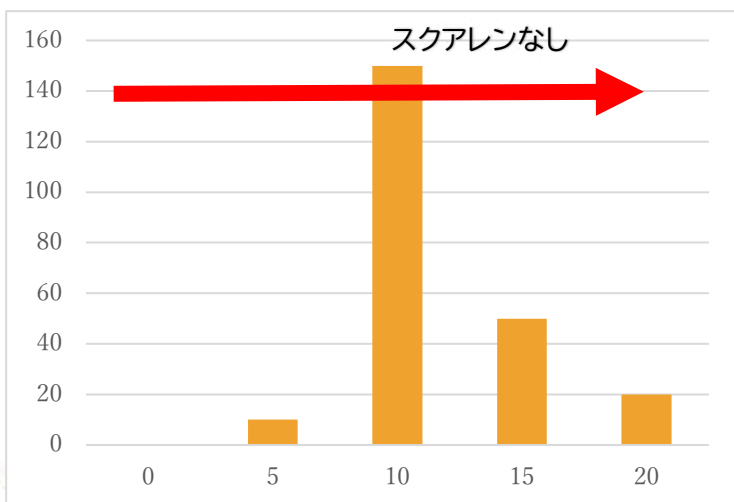
マリ通信を楽しみにされている皆様、一步進むと汗かにじんできそうなくらい、暑いのが苦手な阿賀店の戸田です。夏の大抽選会も大盛況のまま幕を閉じ、ホッとしてます 😊 ありがとうございます!! また、次回開催時も皆様のご参加を心待ちにしております。宜しくお願いします 😊

そして、皆様はいかがお過ごしでしょうか?? 体調は崩されていないでしょうか?? 暑くて、どうにもやる気が出ない場合はご遠慮なくご相談ください ♪ ♪

さて、今回はこれからの季節気になることは…そうです。また、コロナが増えるんじゃないかということです。また、コロナだけではなく、手足口病も爆発的に流行しました。ここ、数年コロナの影響もあり、小さい子供の免疫力が落ちていることが一つの原因ともいわれています。

お盆休みも終わり、多くの方が、帰省や旅行を楽しみ、ウィルスも知らず知らずのうちに、大移動を行い、自分のもとまで来ているかもしれません。

そこで、今回は面白いデータがありましたので、皆様にご報告です。下記の表は、コロナ患者 300 人を対象にスクアレンを投与したものです。スクアレンを投与した患者さんはしなかった患者さんに比べ、約 10 日早く改善することが検証されました。それにより、重症化リスクも改善されました。スクアレンなしの患者さんは、5 日目から症状が出始め、10 日をピークに徐々に症状が軽くなっているのがわかります。一方、スクアレンありの患者さんは、5 日目をピークに 10 日目にはほぼ症状がなくなっていました。早期から、予防としてスクアレンを摂取しておくことで、重症化のリスクも減り、健康にも繋がるという素晴らしい結果となりました。



サメミロンのご意見、ご感想がありましたらこちらからお願いします。

お気軽にお応えください 😊 😊