

マリン通信 6月号

調剤 三津田店



マリン通信をご覧の皆様、三津田店の原です。寒い冬の季節も過ぎ、暖かくなってきたこの頃…皆様はいかがお過ごしでしょうか。私の家では、寒い季節に暖房をつけた部屋だけで行き来していた飼い猫も、暖かくなった今、扉を解放し、普段行けない2階を行き来して好きな場所でくつろいでいます。お出かけも楽しい季節になってきた今、私は家にこもってひたすらパズルをしています。というのも、数ヶ月前に **1000ピース** のパズルを購入していたのですが、私の中で過去最高に難しく、なかなかやる気が起きず進んでいませんでした。ですが、家の扉を解放したことにより、飼い猫がパズルを置いている部屋に入れるようになったのです。「パズルをぐちゃぐちゃにされるかもしれない」と不安に思う反面、おとなしい猫だから大丈夫だろーとそのままにしてしまったのです。すると、飼い猫は、期待を裏切らず、夜に夜行性でテンションがあがったまま、パズルの上に2日連続ダイブしました…(泣)これは今すぐにでもパズルを進めなければならないと思い、急いで始めました。今までしてきたパズルと比べると、やはり難しく、できていくスピードは遅かったです。とても楽しかったです。飼い猫は、パズルの上に座り、邪魔をすることもありましたが、夜にテンションが高かった時は打って変わって、近くで見守っていました。遂にパズルが完成し、見てみると、柄のある絵なのになぜ難しかったのだろうと不思議でした。私は今まで1000ピースのパズルしかしたこと�이ありませんが、2000ピースのものも販売されていると聞いたので、次は、2000ピースのパズルに挑戦したいなと思っています。



マリン薬局(株) 呉市広古新開1-5-8

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。今年もビールの美味しい、、暑い季節がやってきました！（笑）皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は、脳トレになるクロスワードパズルをご用意しました！ぜひ解いてみて下さい。○の文字を揃えると答えが完成します。ツラい時こそ○○○○が大事です！また次回のマリン通信でお会いしましょう！

【縦のヒント】

- ① ある場所に一人で取り残されること。
 - ② 筋の通った考え方。 ③ 魚類は〇〇呼吸。
 - ④ 運動会の競技。高い位置の力ゴにたくさん入れた方が勝ち。
 - ⑤ フランス発祥の高級ブランド。スーツケース職人が創始者。
 - ⑥ キャンプの夜の灯はこれ！

【横のヒント】

- ① ディズニーランド施設運営会社。○○○○○○○ランド。
⑥ 生演奏。
⑦ 鮭・マスの卵を塩漬けにした食べ物。
⑧ これが不足すると貧血になります。
⑨ 組織のトップの呼称。
⑩ 日本の伝統芸能における踊り。
⑪ 宝塚出身の女優。代表作に「武士の一分」がある。
⑫ 辛味を効かせたスープに、味を増すために使われる。



答案用紙

○
丶

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

負けない強い体づくり 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)



答え					
オ	リ	エ	ン	タ	ル
イ	ク	ラ		マ	イ
テ	ツ		ラ	イ	ヴ
ケ		ダ	ン	レ	イ
ボ	ス		タ		ト
リ		タ	ン	タ	ン

答え：スマイル

調剤 阿賀店



皆さん、こんにちは。阿賀店の中村です。暑かったり、寒かったり、気持ちの良い季節はいつ訪れるのでしょうかね～。4月を迎え、私たち家族は、長女は転勤で福山へ、次女は大学で山口へと、バラバラな生活を送っています。一緒に居る時間が長かったので離れるとなると親としては寂しいものがありました。子供たちは憧れの一人暮らしという事もあり、寂しさよりもウキウキの方が強かったように思えます。普段は、それぞれの生活があるのでバラバラとしているのですが、家族一つとなる事があります。それは**ライブ**です。娘たちも私も音楽が好きで、特に **Nissy(AAA 西島隆弘)** が大好きで、今年も大阪まで3人で行ってきました。彼の歌声、容姿、最高！！です。ライブでのみんなとの一体感に私が一番はしゃいでしまい、子供たちは私が怪我をするのではないかといつも心配になるそうです(笑)。ペンライト片手に踊り、飛び跳ね、時にはポンポンを持ってはしゃいでいる姿は、職場の皆さんには絶対に見られたくない姿ですね・・・。今年は、なんと銀テープをとる事ができ、最高のお土産ができました。10代、20代の若者に交じり50代のおばちゃんがはしゃいでいるのですが、これが私の元気の源なのだと感じています。これからも、いろんなライブ・フェスに参加をして、若者からのエネルギーを吸収し、元気いっぱいに過ごしていきたいと思います。(ちなみに私が今、いきたいライブは**「ちゃんみな」**です(笑)。



阿賀店



マリン通信を楽しみにご覧の皆様、阿賀店の戸田です。寒い寒いと言っていたら、あつという間に暑くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？私は昨夏から、「**腰椎間板ヘルニア**」になってしまい、日々**腰痛**と戦っております。まさか、自分が！！と思うようなことが起こる可能性もありますので、少しでも気になることがありましたら、いつでもご相談ください。今回は、娘2人の誕生日が1月と3月にありましたので、そのことを少し書いていこうと思います。なんだかんだと上の子は早くも3歳になり、4月から年少として登園しております。下の子は1歳になったので保育園に通うようになりました。泣かないか心配をしておりましたが、親の心配もふっとばすぐらい、元気に登園してくれています。2人とも共通して**魚や動物**に興味があり、テレビで何か動物が映ると泣いていても夢中にみています。ということで、月に1回は、動物園か水族館に行くようにしています。特に**「島根アクアス」**は1時間ちょっとでいけるので、ドライブがてらにはちょうどいい距離となっており、子供もしっかりと楽しんでくれているので親としては嬉しい限りですが、最近は上の子は「パパイヤ、ママがいい」と言うようになってきたので非常に寂しくなっていじけております。色々なところへ連れていき、今のうちからしっかりと機嫌を取っておこうと思います(笑)。この夏も気温が高くなりますので、食事や水分調節に気を付けながら乗り越えていきましょう。



マリン通信

6月号
2506143

調剤 広中央店

お世話になつております。広

中央店の土本です。最近老化を感じざるを得ない状況に陥っております。昨年の12月末の風邪から副鼻腔炎を併発し、喉のイガイガと痰絡みの咳が続いておりました。あまりにも治りが悪いので呼吸器科を受診したところ、**気管支**

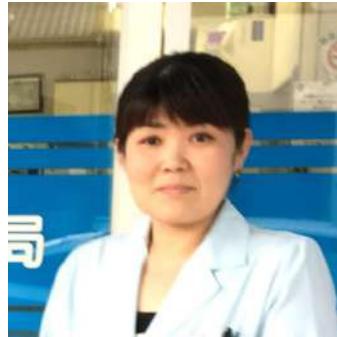


喘息になっていることが分かりました。元々僕はアレルギー体质で花粉症、鼻炎を持っており、小さい頃は小児喘息もありました。中学生になる頃には喘息は収束していきましたが、今頃になって再発してしまいました。**肺年齢は62歳**、肺機能が弱っていることで、ここ最近引かなかつた風邪を今年になって既に3回引いております。風邪ウイルスは弱っている部分を好発して脅かしてくるので、これから先、肺炎など重傷化しないように体調管理には十分に気をつけないといけないと思ってます。喘息の治療開始した今でもまだ痰絡みの咳と喉のイガイガは治まりきれておらず、



色々な市販薬を追加で飲んだりして他の人に迷惑かけないようにしております。僕の年齢も42歳にさしかかり、このように見た目も中身も劣化が激しくなってきているので、健康年齢を少しでも長くするために日々努力は怠らないようにしたいと思います。皆様もどうかお身体をお大事になさってください。

調剤 海岸通店



こんにちは。海岸通店の野崎です。先日、新しくなった**サッカースタジアム、エディオンピース**で広島に行ってきました。以前使用していた**ビッグアーチ**にも行ったことがあります、なにより交通の便が良い！！そして陸上競技用トラックがないので、より近くで試合を楽しめるのが良かったです。あと試合とは全く関係ないですが、スタジアムでのもう1つの楽しみは、試合

を観ながら**昼間からビールを飲む**こと！！という方も多いのではないかでしょうか。マツダスタジアムとも合わせているそうですが、生ビールが値上がりしてました(泣)。**1杯900円**とは・・・。こんなところでも物価上昇を感じてしまいました。でもおもしろいのが、スタジアムパークの敷地内に入ったところでは500円。スタジアムの外側では550円。スタジアム内では900円と近づくにつれ値段が上がっていきました。野球と違って、サッカーは45分間×2回とずっと集中して観ているので、個人的にはなかなかビールがすすまないと。ビールを楽しむのは野球の方が向いていますね。試合はアビスパ福岡戦でした。攻めても攻めてもなかなかゴールが奪えない時間も長かったですが、後半に得点。その後、終了間際にPKで追いつかれましたが、アディショナルタイムにPKで再逆転。2-1で勝利しました。ゲーム 자체もおもしろく、素晴らしいスタジアムで観られたことさらに楽しい時間になりました。



沈黙の臓器「すい臓」

少し前になりますが、元横綱である九重親方（千代の富士）がすい臓がんを患い61歳という若さでこの世を去りました。すい臓がんで亡くなった著名人は多く、スティーブ・ジョブズ氏やプロ野球監督であった星野仙一さん、歌舞伎俳優の坂東三津五郎さん、俳優の夏八木勲さんや歌手の青江美奈さんもすい臓がんでこの世を去っています。

すい臓がんといえば「沈黙の臓器」と呼ばれており、自覚症状が現れた時には症状がかなり進んでいるともいわれます。すい臓がんは、他のがんと比較しても群を抜いて**予後が悪く**、また**生存率が低い**とされています。胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がんなどと比較すると罹患率や発症リスクは低いとされていますが、国立がんセンターによると、罹患数と死亡者数はほぼ等しく、毎年3万人以上が亡くなっているということです。患者の男女差はさほどありません。

最新のがん統計でも、発症から5年後の生存率はワースト1の約7%、ワースト2の胆管がんとさえ20%近い生存率であるので、早期発見できなければどうなるかは一目瞭然です。

「すい臓がんは発見されにくい」

なぜこれほどまですい臓がんの生存率が低く、罹患率と死亡者数がほぼ等しいのでしょうか。理由の1つに、**早期発見が難しい**ことが挙げられます。判明した時にはすでに進行していることがほとんどで、治療法も限られるため、放射線や抗がん剤などを用いた治療しか行えない場合もあります。すい臓は体の奥の方にあり、周りを他の臓器で囲まれています。更に、すい臓がんの多くはすい臓の中を通る「すい管」という部分に発生するため余計にがんの発生を見つけにくいのです。すい臓がんにはこれといって特徴的な自覚症状がありません。腹痛、黄疸、腰の痛み、食欲不振、体重減少、胃部不快感などが自覚症状として挙げられるが、いずれもすい臓がんではなく胃炎やすい炎と診断されることもあります。また、がん検診などでよく行われる腹部超音波（エコー）検査と血液検査によるすい臓がん発見率はあまり高くありません。MRIを利用した検査は、早期発見にある程度有効であるとされています。

糖尿病を治療中の方は要注意

すい臓がんのリスク因子であると判明しているものがいくつかありますが、1つは**喫煙**です。喫煙は他にも多くの疾患の要因にもなっていますので、できる限りしないことをお勧めいたします。すい臓といえば、インスリン、インスリンといえば・・・そう、「**糖尿病**」なのです。すい臓がん患者さんに多く見られる既往歴が「糖尿病」なのです。中高年になって急に糖尿病を発症した、食生活や生活習慣には問題がないのに急に血糖コントロールが悪化した、長期にわたって糖尿病を治療している、など、血糖値に関する体調不良があり、なつかつ腹痛や黄疸などの症状がある場合や、慢性すい炎を患っている方は医師の診察を定期的に受けて下さい。

すい臓がんの発生場所と転移

がんが発生する部位によっていくつか種類がありますが、中でも「湿潤性すい管がん」が9割を占めており、進行が早く悪性度が高いのが特徴です。がんの進行度を表す「ステージ」は他のがんと同様I～IVで示されます。すい臓がんが最も転移しやすいのは「肝臓」です。これはすい臓から流れ出た血液が次に流れ着くのが肝臓であるためです。このように血管を通してがん細胞が運ばれることを血行性転移といいます。肝臓のほか、胃・十二指腸・肺・骨・リンパ節などへの転移も見られます。意外と多いのが骨への転移です。骨の内部は血管が多く通っているため脊椎や肋骨、胸骨、骨盤などへの転移が起こります。様々な臓器への転移がある場合「末期」という診断となります。普段は黙々と私たちの生命維持のために働いているすい臓。少しでもいつもと違う症状が現れた時や、血糖値がおかしいと感じた時はきちんと受診してがんの早期発見に繋げましょう。



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。

そろそろ嫌な梅雨時期を迎えます。梅雨時期は湿気が多く、体内にも「湿」が溜まりやすいと東洋医学では考えられています。この「湿」は消化吸收を司る「脾胃」の働きを弱め、だるさや食欲不振、むくみの原因となることがあります。湿気対策には体を冷やさないようにし（冷温食品を確認！）、余分な水分を排出する食材や漢方薬などを取り入れましょう。また、不足気味な栄養素の補給や水分の取り方など（冷たいものを飲みすぎない）、そして適度な運動（インターバル速歩や家でストレッチなど）を心がけましょう。具体的なことは相談して下さいね。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その24」です。

★清臟腑熱剤（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、舌苔黄賦）

胃に熱がある代表症状（過食、口臭、口渴、便秘、舌質紅、苔黃）

代表処方：竜胆瀉肝湯・大柴胡湯・防風通聖散・乙字湯

◆竜胆瀉肝湯

◎処方分析

竜胆は肝を瀉する大苦大寒の薬で、苦味で燥湿、寒性で清熱瀉火する、本処方の主薬である。黄芩と山梔子の清熱作用は竜胆より穏やかで、竜胆草の清熱瀉火作用を増加する。また黄芩の燥湿作用と山梔子の利水作用は体内の湿を除去する。車前子、沢瀉、木通は滲湿利水薬で、下焦を疎通し、肝胆経の湿熱を下から除去する。地黄と当帰は肝の陰血を滋養して肝を柔らげ、肝胆の実火による陰血の損傷や、利水薬による陰の損傷を防ぐ。甘草は甘味によって、肝の硬直をゆるめながら諸薬を調和する。

竜胆	瀉肝胆実火・瀉三焦湿熱
黄芩	清熱燥熱
山梔子	利水
車前子	
沢瀉	滲湿清熱
木通	
当帰	
地黄	養血益陰
甘草	緩急・調和・清熱

★適応症状

- ・頭痛・耳鳴り・耳聾・目の充血・口苦・脇張・脇痛・湿疹・尿痛尿濁・帶下・舌紅・舌黃賦

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。このマリン通信を書いている頃はカープの調子が良いですが、皆様のお手元に届くころもその勢いが続いていると思っております！今回は代謝と老化についてのお話です。

第十二話　～～老化には個人差がある！？～～



「博士～！親戚のおじちゃんたちに会うと、誰が一番若く見える！？って聞かれるんだけど、正直よく分かんないよ～。人によってそんなに違うものなの？」



「老化には個人差があるからのお。もちろん遺伝もあるんじゃが、近年注目されているのはオートファジーじゃ。」



「オートファンタジー？新しいゲームの名前？」



「ギリシャ語でオート（＝自己）・ファジー（＝食べる）という意味じゃよ。細胞が自分自身の細胞質成分を分解してリサイクルすることじゃ。」



「オートファジーが活発に行われていると老化も遅くなるってこと？」



「うむ。細胞をリサイクルすることで新品に近い状態に保つんじゃ。自動車でも同じで、キチンと部品交換している車のほうが長く乗れるじゃろう。部品交換がされてなかつたり、古い部品を使っているとどんどん劣化してしまうんじゃ。」



「前の話でもあったように、代謝を促進させるための代謝酵素も重要なんだよね？」



「その通り。代謝酵素を優先させるために、消化酵素を無駄遣いしないこと、つまりは空腹になる時間も重要なんじゃ。その他にも睡眠をしっかりとることでオートファジーが活発化するぞい。」



「よーし！親戚のおじちゃんたちにも教えてあげるよ！」

～サメミロン通信 vol.14～

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。いよいよ野球も開幕し、毎日のカープの結果が楽しみですが、昨年のように終盤に失速せず、今年は駆け抜けていただいてぜひとも優勝を目指してもらいたいものですね♪♪カープにサンフレ、ドラフタと広島のスポーツは熱いので皆さんもぜひ、応援していきましょう😊😊

～サメミロンと他社肝油製剤の違い～

今回は、皆様からよくご質問をいただく、サメミロンと他社との違いは何があるのかということにつきまして、書いていこうと思います。

サメミロンと一般的な肝油は、どちらも魚の肝臓から抽出される油ですが、その主成分と期待される効果には明確な違いがあります。一般的な肝油は、主にタラなどの魚の肝臓を原料とし、ビタミンA、ビタミンD、DHA、EPAといった栄養素を豊富に含んでいます。これらの成分から、夜盲症の予防や皮膚・粘膜の健康維持、骨の健康維持、血液サラサラ効果、脳の活性化などを目的としています。

一方、サメミロンは、主に深海鮫(特にアイザメ)の肝臓を原料とし、99%以上という非常に高純度のスクアレンを主成分としています。スクアレンは、体内の酸素供給を助け、新陳代謝を促進すると言われており、疲労回復や免疫力向上、生活習慣病予防などの目的で利用されることがあります。一般的な肝油に比べて、ビタミンAやD、DHA、EPAの含有量は少ないと考えられますが、高純度のスクアレンがこれだけ配合されているものは他にはありません。

また、作り方にも大きく異なることがあります。原料と、重視する成分を抽出・精製する方法です。

一般的な肝油はビタミンA、D、DHA、EPAなどの成分を保持するように、煮たり蒸したり、溶剤を使ったりして油を抽出します。サメミロンは主成分であるスクアレンを高純度で抽出・精製することに特化した方法で作られます。低温で丁寧に抽出し、高度な蒸留技術を用いることで、純度の高いスクアレンを得ています。一般的な肝油は複数の栄養成分をバランス良く抽出するのに対し、サメミロンはスクアレンという特定の成分を高純度で得ることに重点を置いた作り方をしています。そのため、サメミロンは一度にたくさん製造することなく、手間をかけて少量生産で希少となっております。

総合的に一般的な肝油は複数の栄養素をバランス良く摂取したい場合に適しているのに対し、サメミロンは高濃度のスクアレンを摂取したい場合に選ばれことが多いと言えます。どちらを選ぶかは、期待する効果や目的に応じて検討することが重要となりますので、店頭でぜひともご相談ください♪

