

## 調剤 三津田店



マリン通信をご覧の皆様こんにちは。三津田店の土居です。私は、今年の5月にマリン薬局に入社したので、今回が初めてのマリン通信になります。皆様どうぞよろしくお願ひ致します。我が家には、3歳と6歳の娘がいます。先日長女の誕生日がありました。毎年、誕生日が近づくと、長女が生まれたときのことや保育園に入園した時のこと、よく思い出します。長女が生まれて数ヶ月経ったころに、新型コロナウイルスが流行り始め、保育園に入園してすぐに、初めての緊急事態宣言が出ました。仕事に復帰しようとしていた頃の緊急事態宣言で、保育園も登園自粛になり、周りとの関わりも自粛ムードで、長女とずっと2人で家にいて、孤独だったことを今でもよく覚えています。運動会や発表会も、動画で配信されて、我が子の頑張る姿を生で見られないことに、もどかしさを感じていました。今では、保育園の行事も通常通りに戻り、今年の10月にあった運動会も、無事に見に行くことができました。その長女が、来年の3月で保育園を卒園します。いよいよ4月から、小学1年生です！！もう小学生になるのかと、子どもの成長の早さに、とても驚いています。本人は、小学校に行くことを、とても楽しみにしていますが、私は不安だらけです(笑)。親としては、とても心配ですが、子どもにとっては、自分が少し大きくなったと感じる瞬間なのでしょうね。成長していく姿を見るのは、とても嬉しいですが、少し寂しくもあります。ですが、これからも娘達の成長を、見守っていこうと思います。それでは皆様、良いお年をお迎え下さい。



## 三津田店



いつもありがとうございます！三津田店の道替です。今年最後のクロスワード

パズルのお時間がやってきました(^^)/ スマホで動画を見ている時間が多いこのあなた！今日はペンを持って脳トレ気分で楽しんでみて下さい♪今回の正解は、ジブリ映画「もののけ姫」に出てくる「〇〇〇場」です。

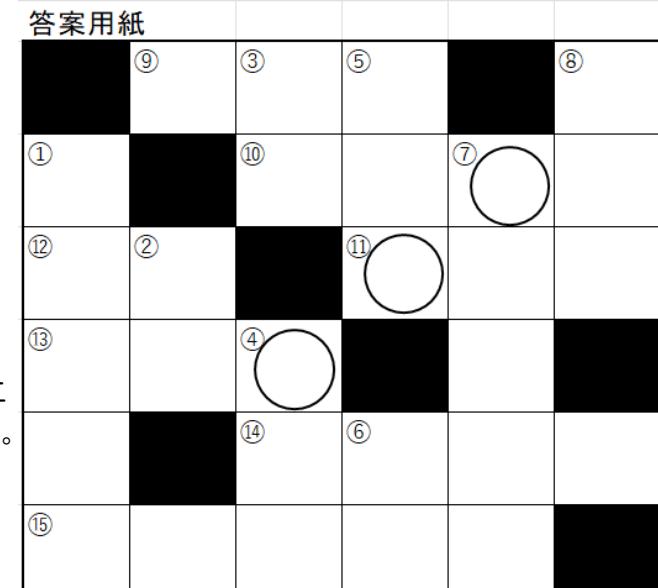
【縦のヒント】

- ① フランス第二の都市。サッカーのジダン選手が得意とした技名の由来にもなっている。(〇〇〇〇〇・ルーレット)
- ② 市販のカレーやシチューの素。
- ③ 自分が「自分である」と認識する意識のこと。1歳から2歳頃に目覚めが顕著になる。
- ④ 大黒摩季の代表作。「味いちもんめ」の主題歌にもなった。
- ⑤ となりのトトロに出てくる小学生の男の子。 ⑥ お医者さんのこと。
- ⑦ アフリカ最高峰のキリマンジャロがある国。国土のほとんどが国立公園などの保護地区になっている。
- ⑧ 呉市の郷土料理で、魚のすり身にパン粉を付けて揚げた練り物フライ。

### 【横のヒント】

- ⑨ 子どもの鹿。
- ⑩ 1月1日のこと。
- ⑪ 衣類や身の回りのものを収納するための引き出しや戸棚を備えた家具。
- ⑫ 第一三共ヘルスケアの風邪薬を中心とした風邪関連製品のブランドネーム。
- ⑬ 1985年に放送された日本アニメーション制作のテレビアニメ。世界名作劇場シリーズ。小公女〇〇〇。
- ⑭ 外国人やそのグループなどが日本に来ること。
- ⑮ ヨーロッパとアジアを合わせて一つの大陸と捉えたときの名称。〇〇〇〇〇大陸。

答案用紙



## マリン通信

12月号  
2512145

## 調剤 広店

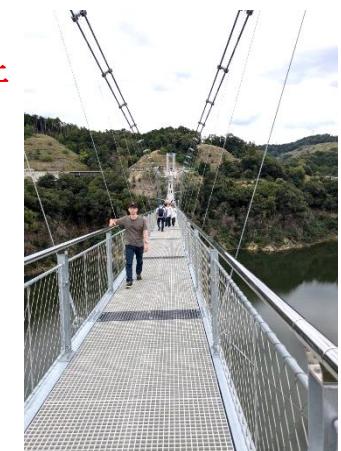
## 調剤 宇品店

いつもマリン  
薬局をご利用頂

きありがとうございます。宇品店薬剤師の中谷です。あつという間に今年1年を振り返る時期になってしまいました。今年は広島駅が大きく変わり「路面電車の乗り入れ」というワクワクするような出来事がありました。それに伴って「ミナモア」ができ話題のお店がたくさん入り、スタッフや患者さんとも連日大盛り上がりでした。その駅の地下街で10/19に広島市薬剤師会のイベントである「やく薬フェスタ」が催され、私もお手伝いに行く予定だったのですが思わぬ事で腰を骨折してしまい今回は断念しました。キッズ薬剤師体験、お薬相談、ヘモグロビンA1c測定、トークイベント、音楽ステージ等毎年盛りだくさんの内容で行っていますので、機会があれば生まれ変わった広島駅に遊びに来てイベントにも参加してくださいね。このイベントは薬剤師の地域活動としての取り組みの1つです。普段私たちはお薬を調剤したり販売したりしていますが、マリン薬局としても病気や薬の事だけではなく介護に関する事にも幅を広げて皆様のお役に立っていきたいと考えています。来年はぜひ「やく薬フェスタ」でお会いしましょう。これから私は毎日牛乳を飲んで骨の強化に努めます。皆様もご自身のお身体をお大事に。



御無沙汰しております。広店の塩田です。9月末、大阪の**関西万博**へ行ってきました。娘達家族とあわせて9人で行きました。入場時間が12時だったので、11時くらいに到着しました。ゲート前では、持ち物検査が飛行様に塔場する時と同じで時間がかかりましたが12時過ぎには入場できました。パビリオンの予約は全くできなかったし並んでも1~2時間かかるため、すぐ大屋根リングに上りました、そこからは、ほとんどのパビリオンが見わたせてちょっと入った気分になりました。暑い日でしたが海辺のせいか風がよく通りあまり暑さを感じず、休み休みでしたが、心地よく歩けました。1周約2km、幅30m、高さ12~20m。京都の清水寺と同じ伝統的な工法に最新の技術を織り交ぜて造られ、2025年3月にギネス世界記録に**「世界最大の木造建築物」**として認定されました。大屋根リングの下には、ベンチが設けられ休息の場となり、一息つけることができました。会場内も休めるところが意外と多く、無料の飲料水の給水場やトイレも並んではいるものの設置場所が多く、あまり不便は感じませんでした。夕方7時すぎには、海上花火が打ち上げられ、大屋根リングの上から見物しました。とても素晴らしいかったです。次の日は、大阪府茨木市の**安威川ダム湖**上にできた日本一長い歩行者専用吊橋**「GODA BRIDGE」**に行きました。長さ420m、高さは湖底から55m、湖面から50mです。中央地点でバンジージャンプができ、渡っている間に3組がジャンプをしていました。幅も広く揺れもあり大きくなかったので、高所恐怖症の私でも、どうにか渡り切ることができました。遠出ではありますが一見の価値ありますよ。





皆さん、こんにちは。気温も下がりようやく「秋」が感じられ時期になりました。街の木々にもオレンジや黄色が増えました。紅葉を楽しみにお出かけする方も多いのではないでしょうか?今年も残すところ1ヶ月となりました。1年間本当にありがとうございました。予防養生が大切です。自分の身体の声をよく聞き、できるところから生活を見直し、よい体調をめざしましょう。来年もよろしくお願ひいたします。

## マリン薬局第62回 シリーズ 『牡蠣』



# 眼の悩み

## 白内障・緑内障・黄斑変性症



中高年の誰もが避けて通れない眼の悩み。年齢とともに進行するのは老眼だけではありません。最近は、白内障、緑内障、黄斑変性症といった眼の病気が急増しています。

白内障は、眼の水晶体をつくるタンパク質が**活性酸素**によって酸化され、変質してしまうことが原因で起こる病気です。

この予防や改善に有効なのが、亜鉛やビタミンCといった抗酸化成分。特に亜鉛は、活性酸素を無害化するSODという酵素の構成成分であるばかりでなく、その働きを活発にするなど、活性酸素の退治に欠かせない成分なのです。

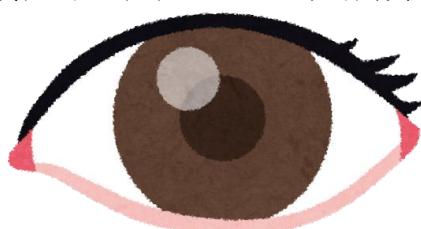
緑内障は、精神的ストレスが引き金となって**眼球内の圧力**が異常に高くなり、視神経が障害を受けるために起こる病気です。

この病気の予防や改善には、視神経の損傷を修復し、網膜の働きを正常に保つビタミンAと、その代謝を促す亜鉛、網膜の40～50%を構成する成分、タウリンが必要なのです。

黄斑変性症は、**網膜の中の黄斑**という部分が傷み、その働きが衰える病気です。

この黄斑変性症お予防と改善に有効なのが、亜鉛なのです。亜鉛は、網膜の細胞を再生する働きが大きく、黄斑の損傷も修復してくれます。実際に黄斑変性症の治療に亜鉛の摂取を積極的にすすめている医療機関もあり、約半数の人に改善効果が認められたという報告もある

のです。亜鉛をはじめ、ビタミンA、タウリンなど、牡蠣には、眼の衰えや病気に効果のある成分が豊富に含まれており、眼でお悩みの方にぴったりの食品と言えるのです。



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。

このたび 10 月より、広中央店から三津田店へ異動となりました。ご挨拶が遅くなりましたが、これまでお世話になった皆さまに心より感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

年末年始は、寒さや忙しさの影響で、体調を崩しやすい時期です。漢方では、この季節は「腎（じん）」を養うことが大切とされます。腎は生命エネルギーの源で、寒さや疲れ、睡眠不足に弱い臓です。また、忘年会や新年会などでつい食べすぎ・飲みすぎになりやすく、胃腸への負担も大きくなります。暴飲暴食は“脾（ひ）”の働きを弱め、体のだるさや肌あれの原因にもなります。一年の疲れを癒やし、新しい年を健やかに迎えるために、温める・休む・整える〈食事や生活リズムを見直し、睡眠や運動、心のリズムをバランスよく保つこと〉を忘れずに、無理なく、体も心も穏やかに過ごしましょう。



皆さまにとって、笑顔と健康あふれる素敵なお年になりますように。

さて、今月のテーマは **「漢方処方解説その 26」** です。

★清熱解毒剤（熱邪が臓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：竜胆瀉肝湯・大柴胡湯・防風通聖散・乙字湯

## ◆ おつじとう ◆ 乙字湯

### ◎処方分析

当帰は血分の代表薬で、瘀血を取り除き、局部の腫れや痛みを緩和する。油性を持つ薬で、腸管を潤すことができ便秘に効果がある。大黄、黄芩、升麻は清熱解毒の効果を持

当 帰	_____	養血活血・消腫止痛・潤腸通便
大 黄	_____	瀉下通便・涼血去瘀・清熱解毒
黃 芩	_____	清熱解毒
升 麻	_____	昇提
柴 胡	_____	
甘 草	_____	諸薬の調和

ち、血熱を清する。大黄は強い瀉下通便作用によって、便秘を治療すると同時に、当帰の活血去瘀作用を補佐し増強させる。升麻と柴胡は昇提作用によって、脱肛症状の原因である中気下陷を治療する。ただし中気の不足を補益することはできない。

### ★適応症状

・痔・出血・疼痛・便秘・舌赤・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。三津田店の道菅です。日照時間が短くなるとセロトニンの分泌が低下し、ストレスの原因になります。ストレスともうまく付き合っていきましょう(^^)/

## 第十五話 ～～酵素とストレス～～



「コース博士！ 最近なんだか疲れやすいんだ…。寝てもスッキリしないし、イライラすることも多くて。」



「ほう、それはストレスがたまってるのかもしれません。けん坊くん、ストレスを感じると体の中でどんなことが起きるか知ってるか？」



「うーん…頭がカッカしたり、胸がドキドキしたりすること？」



「そうじゃな。実はストレスを受けると、“**コルチゾール**”というホルモンがたくさん出るんじゃ。このホルモンを処理するために、**体の中の酵素たちがたくさん働かされてる**。」



「えっ！ ? **ストレスを感じるだけで酵素が減っちゃう**の？」



「その通り。しかもストレス状態が続くと、消化や代謝に使う酵素が足りなくなってしまう。だから疲れが取れなかったり、食欲が落ちたりするんじゃよ。」



「たしかに、最近食べても美味しく感じない日があるかも…。」



「そういう時こそ、体内の酵素を元気にしてあげるのが大事なんじゃ。大高酵素の発酵飲料を飲むことで、消化や代謝を助けて、体内の酵素を温存できるんじゃよ。」



「なるほど～！ 酵素ってストレス対策にも関係あるんだね！」



「うむ。ストレスを“感じないようにする”のは難しいが、**酵素をうまく使って“ためない体”をつくる**ことはできるぞい。ぬるめのお湯割りで飲めば、気持ちもほっと落ち着くはずじゃ。」

### 【ワンポイントアドバイス】

○ストレスを感じた時は、深呼吸と“酵素タイム”を。

○1日1杯の大高酵素お湯割りで、心と体のバランスを整えましょう。

