

シャクヤク【生薬としては根が利用される】



萬屋薬局すこやかナビ

くるみ

第16号
(2021年5月)
vol.16

HERB STORY ハーブのお話

ローズヒップ

レモンの20～40倍のビタミンCを含み、コラーゲン生成に関係するため美容効果が期待できます。感染症や炎症などビタミンC消耗後の補給にも役立ちます。便通を促す緩下作用があるので、体内の老廃物を排出させ体を内側からすっきりさせます。

ハーバルセラピスト・薬剤師 菅野 百合子



浜防風

はまぼうふう

ハマボウフウはセリ科の

植物で、日本各地の海岸の

砂丘に自生しています。根は

深く砂中にのび、地下茎は短

く、葉は厚く光沢があり、夏に

は白い小花を密生します。わが

国では古くから薬草や野菜とし

て利用してきました。中国では

ボウフウという植物を漢方薬の

材料としています。日本にボウ

フウは自生していません。近

縁のハマボウフウを利用して

きました。しかし、中国では、ハ

マボウフウを「北沙参」と称し

て、鎮咳、去痰、強壮薬にします。

また、ハマボウフウは高級野

菜としても利用され、味は清々

しく香りも良く、ほろ苦味と香

りで吸い物や刺し身のあしらい

に用いられてきました。成分は、

プソラレン、スコポレチン、ベ

ルガプテン、インペラトリン、

クニデイリンなどが報告されて



います。動物実験では、解熱作用、鎮痛作用、ヒトの肺腫瘍細胞に対する阻害活性、抗菌作用、抗真菌作用が確認されています。

防風はもともと風による病を防ぐことで防風という名前がついています。風とは風にあたるゾクゾク寒気がしたり、急にクシャミをしたりするその原因のことです。さらに、風にあたり目が赤くなる、身体がしびれる、急に熱が出ることを風の邪(風邪)といい、今はこれをカゼ(風邪)と読んでいます。ボウフウもハマボウフウもこの風を防ぐものです。漢方処方には**防風通聖散**、**荊芥連翹湯**、**十味敗毒湯**、**消風散**、**清上防風湯**、**釣藤散**などがあり、主に消炎排膿薬、鎮痛薬とみなされる処方に配合されます。

学術顧問 笠原 義正

コロナ禍のメンタルヘルス ～ニューマイペースの勧め～

こころのクリニック山形 院長 古沢信之

山形県のコロナ感染者も4月20日現在、連続2桁を更新しており、他人事ではなく、いつ感染してもおかしくない状況になりつつある。かといって、いたずらに不安になったり落ち込んだりすることなく、正しい情報をもとに、自ら感染したりさせないことと、現実の生活をできるだけ有意義に楽しく両立させていくことが大切だと思う。

元気印の代表と思われている松岡修造さんは、実はネガティブ人間だという。「ネガポジ」の考えを提唱している。ネガティブをポジティブにであろう。笑顔を意識的に作るとポジティブになってくる。ひょっこりひょうたん島の、「泣くのはいやだ、笑っちゃおう」である。泣くことよりも笑うことの方が難しい。でも笑う門には福来たるである。ストレスの原因が自分の中にあるのか外にあるのかを考える。外であれば変えられないことが多いから、「考えるな」とストップする。中であれば変えられるから考える。マイナスやネガティブな考えが浮かんできたら、「ストップ」と口に出していう。「OK」でもいい。そうしてネガティブをしゃ断する。結果がその時は負けでも、自分は頑張ったと笑うことが大切であり、周りの目を気にすることなくニューマイペースを勧める。卓球の石川佳純さんは、くじけそうになった時、「あきらめていいよ、あきらめなければ」で立ち直ったという。10のうち9諦めても1だけ諦めないと、ネガティブがポジティブとなり次に繋がっていく。

周りと同じではなく、本当に必要なもの大事なものを見直し、自分らしく生きることが大切であり、楽観バイアスを持つことを私もお勧めしたい。



地域のみなさまの
お力が必要です

献血にご協力ください



山形県の献血者数(2020年度実績:2021年3月末まで)					2020年度採血計画			
400mL	27,526人	200mL	1,009人	成分	12,906人	合計	41,441人	41,040人

みなさまのおかげで2020年度採血計画を達成することができました。今後とも献血へのご協力とご理解、よろしく申し上げます。

【献血ルームご案内】 山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO 山形市香澄町2-2-36 山形センタービル5階 電話:フリーダイヤル 0120-107-093

訪問看護ステーション
ケアプランセンター

松の実 NEWS



令和2(2020)年5月に開設した「萬屋薬局訪問看護ステーション松の実」では地域の主治医の先生方の指示のもと、利用者さまが住み慣れた場所において快適な在宅療養となるようサポートに努めてまいりました。

この度、今後の在宅療養サービスの更なる向上のため、株式会社アイエスが運営している「訪問看護ステーションベル訪問ケア」との事業統合を行い、新たなスタートを切ることとなりました。

今回の事業統合により経験豊富な訪問看護スタッフを迎え入れるとともに、併設している「萬屋薬局七日町店」と「ケ

アプランセンター松の実」との連携を強化し、訪問看護ステーションの機能向上を図っていきたいと考えております。今後ともよろしくおねがいいたします！

変更前

◇訪問看護ステーションベル訪問ケア
住所：山形市江南 2-1-9

◇萬屋薬局訪問看護ステーション松の実
住所：山形市七日町 1-2-35

変更後(令和3年5月1日～)

◇萬屋薬局訪問看護ステーション松の実
住所：山形市七日町 1-2-35
ピノスビル 2階
連絡先：023-676-7770

萬屋薬局では薬剤師の在宅訪問による服薬支援にも積極的に取り組んでいます。薬剤師・看護師・ケアマネジャーがチームを組んで、患者さんの自分らしい療養生活を送れるようサポートさせていただきます。

重症な方が利用するイメージがある『訪問看護』ですが、主治医の許可(指示書)があれば赤ちゃんから高齢者まで年齢に制限なく利用できます。夜間や休日でも電話による相談、状態変化に応じて24時間の対応をさせていただきますので、訪問看護利用を考えたら、お気軽に訪問看護ステーション松の実までご相談ください！

2019年、「天気の子」という映画が大ヒットした。日本アニメ界でも美しい世界観や繊細な自然描写が人気の新海誠監督の作品だ。雨の止まない毎日から世界の未来を救うため、一人の少女の生涯を犠牲にしなければならない現実を知った人々が、どの道を選択し行動していくかが描かれている。実はこの作品にはサブタイトルがある。Weather With You...weatherには「切り抜ける、耐え抜く」という動詞の意味があり、困難の中でも諦めず自暴自棄にならずに、「あなた」と共に乗り越えていくのだ、という強いメッセージだ。

さて、「コロナ禍」と言われ1年以上が経過した今、数々の避けられない悲劇が相次いでいる。だが、そんな中でこそ気付けた「人の優しさ・愛おしさ」



がまさに weather への鍵となる。学校ではコロナ犯人探しをする保護者がいる、といった心ない報道がある一方で、教師の心情や体調を気遣い、子

供達の教育への工夫に感謝する保護者のメッセージが後を絶たない。終末期在宅療養でも「会えないのが寂しい」と、施設や病院でなく自宅で看取りたいと思う家族が増え、また、それを全力でサポートしたいと尽力する医療スタッフがいる。ワクチン接種を早急に進めるため、医療職の分担・連携が今までになかったところまで試みられている。

いずれも小さな鍵ではあるが、after コロナを明るく照らす窓の鍵であると信じてはいられない。平等に与えられた1分をどのように過ごしたいか、改めて自覚する時がきている。【七日町店 志田伸子】



パレスグランデール 佐藤真吾 中国料理長の

おいしい薬膳レシピ

豚三枚肉の柔らか塩麴蒸し なつめソース添え



材料(1人分)

豚バラブロック肉	70g
絹豆腐	1/4丁
紹興酒、塩	少々
鶏ガラスープ	適量
菜の花	10cm程度
ラディッシュ	1/2個

★塩麴ソース材料★

酒、砂糖、ハチミツ、塩、
片栗粉、旨味調味料
……………それぞれ少々
生姜湯、塩麴、鶏ガラスープ
……………それぞれ適量

◆なつめソース材料◆

水、三温糖 (1:1)、なつめ

◆なつめソース◆

・ナツメは、ボールまたは耐熱容器に水と一緒に入れ、1時間半～2時間蒸して戻す。戻したら皮をむき、種を取り除く。

・三温糖と水 (1:1 の割合) をボールでかき混ぜてから鍋に入れて沸かす。3分位ゆっくり煮立てる。

・なつめとシロップを合わせてかき混ぜ、ミキサーにかける (1人分は、なつめ 1/2 個とシロップ小さじ 1 だが、多めに作るとミキサーも回しやすい)

作り方

- ①沸かしたお湯に紹興酒を入れ、豚バラブロック肉の中心まで火を通す。
- ②耐熱容器に①の豚バラブロック肉を塩で濃い目に味付けした鶏ガラスープで浸し、柔らかさを確かめながら蒸す (約1時間から1時間半)。スープに浸したまま冷まし、その後冷蔵庫で一日寝かせる。(この下味により、柔らかい肉の身がしまり、厚さや薄さのカットの調整がしやすくなる)
- ③絹豆腐は豚バラブロック肉の大きさに合わせてカットし、塩をふり軽く蒸す。
- ④鶏がらスープに塩麴、酒、砂糖、塩、ハチミツ、旨味調味料、生姜湯を加え、塩麴タレを作る。豚肉の下味の加減で味を調整し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿に絹豆腐、豚バラ肉をのせ、塩麴タレを上からかける。その上に◆なつめソース◆をかけ、茹でて塩で軽く味付したラディッシュと菜の花を飾る。

たいそう 大棗

大棗はクロウメモドキ科のナツメまたはその近縁植物の果実を乾燥したものです。ナツメの名前の由来は、芽が出るのが他の植物より遅く、初夏になってようやく芽吹くので夏芽 (ナツメ) になったといわれています。成分としてはトリテルペン系の物質や糖類を多く含みます。含まれる糖質の75%は単糖類のグルコースやフルクトースです。

漢方では他の生薬の急激な作用をやわらげ、百薬を和すとされ、強壯、利尿、鎮痙、鎮静作用を期待して用いられています。

ナツメは民間療法として気持ちが落ち着かないときや不眠症、頭痛、のぼせなどに用いられていました。ドライフルーツやジャムとして食用にもします。したがって、薬草としての作用は緩和なものです。病気にならないように予防し、健康を増進させることが役目なので薬膳にはもってこいの逸材です。

学術顧問 笠原 義正

おかげさまで『萬屋薬局七日町店』は 令和3年5月8日で1周年を迎えました。

昨年1月の突然の大沼店営業休止、コロナ禍での七日町店移転開設と、お客様には大変なご迷惑・ご心配をおかけいたしました。このように1周年を迎えられたのは、多くのお客様の支えがあったからこそと、深く感謝しております。

これからもお客様の健康のサポートをさせていただくべく、安全に考慮し社員一丸となって努めてまいります。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、『萬屋薬局七日町店』をよろしく願いいたします。

感謝

萬屋薬局七日町店

【七日町店】【Pinus カフェ】【松の実】、2年目も頑張ります！

- | | | | |
|-------|-------|--|----------------|
| 2020年 | 5/1 | 訪問看護ステーション/ケアプランセンター松の実 事業開始 | |
| | 5/8 | 萬屋薬局七日町店 オープン | |
| | 7/3 | コミュニティスペース Pinus (Pinus カフェ) オープン | |
| | | おにぎり 販売開始 月金 | |
| | | やくぜん弁当 販売開始 水 | |
| | | 健康アップ教室、ミニ勉強会 開始 | |
| | 9月 | SUKSK 対象事業として登録 | |
| | 10月 | 秋・やくぜん弁当 販売開始
秋の薬膳珈琲、秋のハーブティー 販売開始 | |
| | 11月 | 薬と健康の相談室「薬談室」オープン
薬膳カレー 販売開始 第2・4 金 | |
| | 12月 | 冬・やくぜん弁当 販売開始
陳皮入り米糍甘酒 販売開始 | |
| | 2021年 | 1月 | 初売り (福袋の限定販売) |
| | | 2月 | 薬膳さくらいろ甘酒 販売開始 |
| 3月 | | 春・やくぜん弁当 販売開始 (SUKSK メニュー登録)
薬膳パン 販売開始 (SUKSK メニュー登録) 火木 | |



済生館側入口



Pinus カフェ



萬屋薬膳珈琲



オリジナルハーブティー



七日町側入口



やくぜん弁当

SUKSK 減塩



SUKSK 食塩控えめ

SUKSK 野菜たっぷり

SUKSK 食塩控えめ



薬膳パンの取材の様子



山形まるごとマラソンの川内選手の実走 PR

無料の健康測定、ご利用ください

薬と健康の相談室

薬談室



体組成



血圧

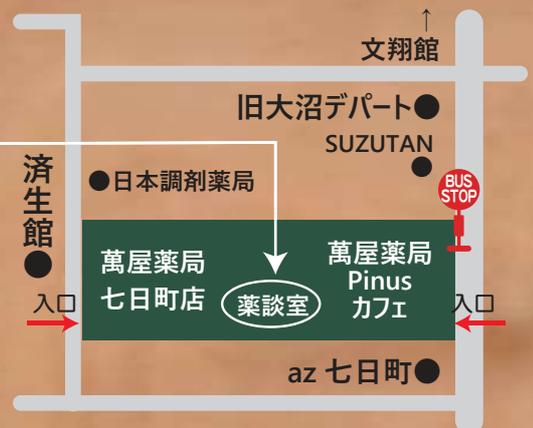


血中酸素濃度



相談スペース

イベントのお申込み、やくぜん弁当のご予約は
萬屋薬局 Pinus ☎023-676-7425





処方薬と一般薬の違いは？

その 16

処方薬とは医療用医薬品とも呼ばれ、医師が診断した上で発行する処方せんに基づいて、薬剤師が調剤して患者様にお渡しするお薬です。**処方薬**は、薬局やドラッグストアで購入できる**一般薬**と呼ばれるものよりも効果の高いものが多いのですが、副作用にも注意が必要となります。また、他のお薬との飲み合わせによって効果が変わるものがあるため、多科を受診されている患者様には重複投与や飲み合わせのチェックによる健康被害を未然に防ぐことも重要です。

一方、薬局などにて自分で選んで買うことができる薬は、カウンター越し（英語：over the counter）に売買されるということで、**OTC 医薬品**とも呼ばれます。カウンター越しというのは必ず薬剤師や登録販売者と話をして購入することを意味しますが、特に大きなドラッグストアなどで薬を買う時、自身で

迷うことはあっても、相談して買う機会となると少ないのではないのでしょうか？

OTC 医薬品は、さまざまな年齢や体質の人が自身の判断で使用できるように、**処方薬**に比べて薬の有効成分の含有量を少なくし、効き目を抑えめにしたりしています。それでも他の薬との飲み合わせによっては、薬の効き目が変わったり、有害な副作用が現れることもあります。そのため、**処方薬**を服用中に **OTC 医薬品**を使いたい場合や、**OTC 医薬品**を使用中に**処方薬**を服用しなければならない場合は、必ず薬剤師または登録販売者に相談するようにしましょう。

萬屋薬局では、お薬、漢方、食事、介護、看護などに関わる相談に専門職が丁寧にお応えいたしますので、お気軽にご利用ください。（登録販売者 佐藤 美樹）



～萬屋薬局すこやかナビ～くるみの最新号およびバックナンバー（全号）はウェブサイト（ホームページ）からもご覧いただけます！【<http://www.yorozuya-yakkyoku.jp/>】

読者プレゼント

〆切：2021年8月31日（当日消印有効）

今号のクイズ

萬屋薬局七日町店が今年5月に迎えたのは何周年でしょうか

Q

①1周年 ②30周年 ③150周年

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様に萬屋薬局エコトートバッグをプレゼントいたします。右枠内全てを記入し、点線で切り取って萬屋薬局各店舗にお渡しいただくか、ハガキの裏面に貼付して投函してください。

郵送の場合の送付先

〒990-0054 山形市六日町 2-3
萬屋薬局「くるみ」係

※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。



ここがポイント

※配達も承ります



「必要なものを」
「必要な時に」

福祉用具・介護用品の販売および
レンタルは当店へお任せください。

在宅事業部・鈴木 / 武田までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え（正解に○）

①1周年 ②30周年 ③150周年

●「くるみ」へのご意見をお聞かせください

ご住所
お電話番号
お名前

（ 歳）男・女