

くるみ

第18号
(2023年1月)
vol.18



オケラの花 (【生薬名：白朮】オケラの根茎を掘り出して乾燥させたもの)

HERB STORY ハーブのお話

ネトル

ビタミン C、葉酸、鉄分等のミネラルなど、身体に必要な栄養素を豊富に含んでいるため、滋養強壮に役立ちます。造血作用があり、貧血を予防してくれる効果もあるとされています。血液をきれいにする浄血作用から、アレルギー疾患の体質改善に用いられます。

ハーバルセラピスト・薬剤師 菅野 百合子



ネトル (西洋イラクサ)

イチヨウ (白果)

イチヨウやメタセ

コイヤは二億年前に栄えた植物です。しかし、今なお生存しているのて生きていく化石といわれています。そのイチヨウの葉を薬用とする国々があり、多彩な効能効果が調べられています。一方、果実の中の仁はギンナンとして日本では食用にします。漢方や民間薬としては、この仁から調製したものを白果(はくか)と称し、咳止めに使っていました。『本草綱目』には、「煮て食べば、肺を温め、元気を益し、喘息を抑え、小便を減らし、生のまま食べば、痰を切り、毒を消し、虫を下す。つぶして顔や手足に塗布すると、皮膚病やしもやけに良い。」との記載があります。

ギンナンとして食べる場合の仁には、炭水化物、タンパク質、脂肪、アミノ酸、ギンゴール酸、ビロバロールなどの成分が含まれており、結核菌、ブドウ球菌、連鎖球菌、大腸菌を抑制すると報告されています。葉には、ルテオリン、ケル



セチン、イソラムネチン、ケンフェロール、ギンゲチン、ビロバロール、ギンコライドなどが含まれています。この葉について、ドイツ、イタリア、フランスでは生体調節機能が注目されており、血液の循環改善や認知症予防が評価され、薬として用いられます。

以上のように葉については、外国で薬とされ、研究も進んでいますので効果は期待できると考えられますが、日本ではサプリメントとして用います。つまり食べ物の範疇です。イチヨウの実(白果)を日本では食用にしますが、『本草綱目』には薬効だけでなく、注意喚起する記述があります。「小児が多食すれば昏睡し、ケイレンがおきる。」「銀杏は人をしてよく酔わしむ。」などです。現在、ギンナンによる中毒は発生していませんが、昔のギンナン中毒は八〇パーセント以上が一〇歳未満の子供でした。

晩秋の味覚として茶碗蒸しや酒のつまみのギンナンは大変美味しいものですが、食べ過ぎには注意しましょう。学術顧問 笠原義正



Pinus カフェに授乳室つくりました!

萬屋薬局では、地域の皆様の「交流の場」や「健康づくりの拠点」として、「コミュニティスペース Pinus」を七日町（旧大沼南側）に設置しています。その中に、「体に優しいお茶や軽食」を提供するお店として、令和2年7月に「Pinus カフェ」をオープンいたしました。カフェでは、弊社の管理栄養士と薬剤師が連携し、和漢生薬やハーブを使用した「美味しく体に優しいメニュー」の提供を心掛けております。2022年9月末に店内を明るいイメージに改装。カウンター席（コンセント付）を設け、皆様に、よりくつろいでいただける空間にリニューアルしました。



「萬屋薬局エコートバッグ」「萬屋薬局の八味唐辛子」のパッケージデザインをしてくださった山形県出身デザイナーのナオヤさん（アガスケ合同会社）に描いていただいた原画が授乳室内に掲示してあります。母犬が自分の子同様、子猫にも授乳している心温まる絵です、ぜひご覧くださいませ。

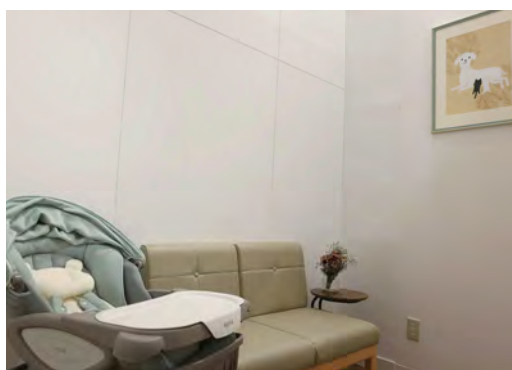


赤ちゃんほっと♥ステーションで子育てサポート!

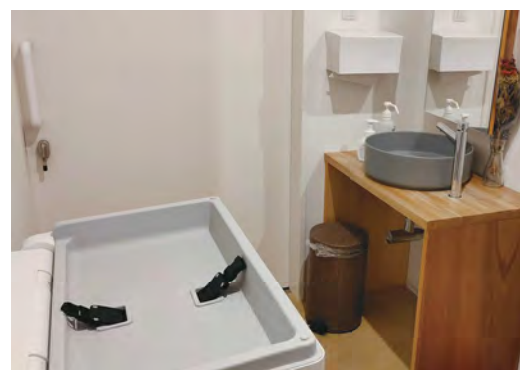
「子育て中のママ・パパ」をサポートするために、山形県の「赤ちゃんほっと♥ステーション」として登録しました。新設した授乳室は、清潔感があり使いやすいものとなっております。常勤している管理栄養士による「離乳食や産後ダイエット相談」、助産師による「母乳・育児相談」など、無料でご利用いただけますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。また、授乳婦さんにぴったりのオリジナルハーブティー『Madre(マドレ)』（1杯400円）も新たなメニューに追加しました（もちろん、授乳してない方にもおすすめです!）。「子育て応援パスポート」で飲み物50円引きもありますので、ぜひお試しあれ!



■明るく清潔な「授乳室」を設置



■広い授乳室内にはローハイベッドも



■パパも使えるおむつ替えスペース

離乳食相談

離乳食は赤ちゃんにとって初めての経験。思ったように進まないこともたくさんあります。不安なことがあったらお気軽にご相談ください。

産後ダイエット

妊娠中の体重変化はつきもの。体形が戻らず、お悩み中のママも多いですね。普段の生活を振り返りながら、あなただけのダイエット計画を提案します。

母乳・育児相談 ※要予約

「母乳は十分出てる?」「ミルクの量はこれでいい?」「夜なかなか寝てくれない」母乳や育児で不安なことを、助産師と一緒に解決していきましょう。

おいしい薬膳レシピ 番外編 part. 3

萬屋薬局パワーアップランチ

社員の健康増進のために始まった薬膳社員給食は、薬剤師・管理栄養士が協力し、漢方食材を取り入れた献立を考案しています。

今年度は、カレーをテーマに管理栄養士が考案した『パワーアップランチ』として実施しており、「シャキシャキたけのこがアクセント！『ごろっとチキンカレー』『夏野菜たっぷりキーマカレー』に続く3回目となる今回は『冬バテ防止！シュリンプカレー』です。

冬バテとは、冬に起こる数々の体調不良のことをいいます。頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。そんな「冬バテ」を予防する効果のある季節の食材『えび』『マッシュルーム』『ブロッコリー』を使ったカレーです。もちろん萬屋薬局オリジナルのカレー用香辛料「温補壮健 萬屋辛味」を使用しました。ピリッとした辛さがプラスされるだけでなく、食欲がそえられること間違いなし！シュリンプカレーで身体をあたため、冬バテ知らずで過ごしましょう！

身体の中から冬バテを予防しよう！ 冬バテ防止！ シュリンプカレー

はと麦をプラスすることで
たんぱく質豊富に！

- えび：足腰の冷え、疲労回復、血行促進、免疫力強化
- マッシュルーム：免疫力強化
- ブロッコリー：消化不良改善、肩こりや腰痛改善、虚弱体質



うこん 鬱金

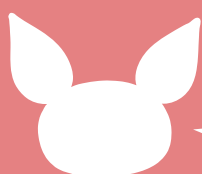
カレーには多くのスパイスが使われています。これらが相互に作用し、薬膳のような役割を果たして、**体調を整えている**のです。このカレーのスパイスのうちウコンは、身体によい作用を持つことで知名度が上がっています。

ウコンの原産地であるインドでは伝統医学のアーユルベータに記録され、**健胃**や**鎮静**を目的に用いられますが、聖なる色、魔除けの色としても宗教的に重要な役割を持っています。ウコンはカレーの色からも分かるように、黄色の色素を含み、この色素でインドやミャンマーの僧の衣が染められています。

ショウガ科の植物であるウコンは、漢方では鬱金と称し、芳香性健胃薬、利胆薬、**駆瘀血薬**とされ、肝炎、胃炎、産後の腹痛、胆道炎などに用いられます。ウコンの重要な活性成分はクルクミンに由来するものがほとんどです。動物実験では**抗炎症作用**や**抗菌作用**、老化の原因になる**活性酸素を取り除く作用**が報告されています。

香辛料、天然着色料として古くから用いられてきたウコンは、長い歴史を経てその効果が見直されています。

学術顧問 笠原 義正



皆様のご協力で 「企業献血 10 周年」



私たちは
献血推進キャンペーンを
応援しています。

医療に欠かせない輸血用血液は人工的につくることができません。また、生きた細胞ですので長い期間保存することもできず、絶えず誰かの献血が必要となります。

萬屋薬局では、平成 25 年から毎年、社員をはじめ、地域の皆さま、近隣の福祉施設や事業所など多くの方々のご協力をいただきながら、企業献血に取り組んでおり、10 周年を迎えました。これまで多くの方からお力添えを頂き、心から感謝申し上げます。

今年度は、9 月 27 日、28 日の 2 日間、萬屋薬局六日町本店を会場に企業献血を行い、156 名の皆さまから足を運んでいただき、献血へのご協力を頂戴いたしました。待ち時間を有効活用し、店内相談コーナーにおいて「骨密度測定」や管理栄養士による「栄養相談」を実施したほか、骨髄バンクに 6 名の方からドナーとして登録いただきました。

ご来場いただきました皆さまには、老舗料亭・きしょうかく 亀松閣に特注したお種人参と山形牛の入ったおにぎり「やくぜん結び」を提供させていただきました。

また、この 10 周年を記念し、開催した「けんけつ川柳コンテスト」では 143 名から計 259 句もの多数のご応募をいただきました。本当にありがとうございました。川柳選者等からなる選考会の結果、力作ぞろいのため賞を一つ追加し、各賞を決定いたしました。ご応募いただいた全作品は弊社ホームページの「くるみ号外『けんけつ川柳コンテスト』特集号」でご覧いただけます。

萬屋薬局では、今後も献血サポーターとして献血活動に取り組んでまいります。皆様のご協力よろしくお願いいたします。



けんけつちゃんもお出迎え



3 密回避でコロナ対策

萬屋薬局

けんけつ川柳コンテスト 結果発表

賞追加

出血サービス賞

あなたの血きつと誰かの役に立つ

献血をできない我身年齢ばれる

多目にね血の気が多いうちの嫁

萬屋薬局の献血誘う縁むすび

献血で心も体も軽くなり

HT

HK

TT

亀松閣ファン

りよっさん

まち合わせ 献血ルーム初デートらふらんす

献血は生命の LINE スルーなし HS

僕の血よ遠いどこかで生きてけろ HT

熱血応援賞

輸血受け 今生きてますありがとうございます

TR

輸血する 見知らぬ笑顔夢にみた

WM

べっぴん川柳賞

十六の春に乗り込む献血車

納豆大好きネキ

最優秀賞

萬屋薬局献血十周年に寄せて

山形県赤十字血液センター 所長 鎌塚栄一郎

萬屋薬局さんに初めて献血バスが訪れてから十年。今年も沢山の皆様（136 名）に献血協力いただきました。献血された皆様、長年ご協力いただいている萬屋薬局さんに感謝いたします。

血液は手術や外傷の治療に欠かせません。毎月、山形県では 4,000 から 5,000 単位（400mL 献血者 2,000 人から 2,500 人）の赤血球製剤が使用されます。献血なしでは助からない命があります。皆様の献血が文字通り命綱です。

献血バスの巡回日に都合がつかないときは献血ルーム SAKURAMBO をご利用ください。12 月 31 日及び 1 月 1 日以外は年中無休。9 時から 17 時まで全血献血（酸素を運ぶ赤血球製剤）と成分献血（血小板製剤（止血作用）、血漿製剤（凝固作用など）、原料血漿（血液から作るお薬の材料））を受付けています。2022 年 10 月で、献血ルーム SAKURAMBO も萬屋薬局さんと同じ十周年です。

新型コロナが始まって 3 年ですが献血に影響が出ています。企業や学校の集団感染による中止、献血会場変更、献血希望者減少、職員感染です。若年者の献血率も低下し、今後の献血確保が心配です。

感染防止対策として献血予約、スマホアプリラブラッド登録をお願いします。

皆様の協力で山形県では必要な血液を確保していますが切迫した状況が続いています。11 月には 1 日 2,000 人以上の感染者が出ました。一日も早いコロナの終息を願わずにはいられません。



「冬のスキンケアのポイント」

雪の冬期、気温や湿度の低下や暖房などにより、室内が乾燥し、寒さのため皮膚表面の温度の低下による血流障害などから、皮膚の乾燥や肌荒れを起こしやすい環境となります。また、感染対策による「マスク着用での皮膚トラブル」やアルコール消毒による「手荒れや爪が割れるなどのスキントラブル」も更に起こりやすい状況にあります。

冬のスキンケアのポイントは『十分な保湿』です。顔や体を洗う時は、皮膚を擦らないように、きめの細かいたっぷりの泡で洗うようにします。洗顔後や入浴



後は、即保湿です。化粧水などで肌に十分な水分を補給して下さい。肌のツツパリが出る前の水分が残っている状態での即保湿が効果的なのです。冬のような時期には、乾燥が気になる部分に重ね塗り等も有効です。その後に乳液や保護クリーム、オイルなどを重ねて塗り潤いを肌に閉じ込めましょう。化粧水や乳液などを塗る時も擦らないように、手のひらで肌になじませるよう優しく塗って下さい。

正しいスキンケアで、乾燥や肌荒れを予防し、寒い冬を乗り切りましょう。

【皮膚排泄ケア認定看護師 阿部安子】

経験を積んだ専門スタッフが、多様なニーズにお応えします！

お気軽に
お問い合わせください

皮膚・排泄ケア認定看護師が伺います！

助産師が伺います！

萬屋薬局訪問看護ステーション
萬屋薬局ケアプランセンター

松の実

電話：023-676-7770 FAX：023-676-7772
990-0042 山形市七日町 1-2-35





マイナンバーカードの保険証機能

その 18

医療機関・薬局で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。受付の際に、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、最新の医療保険の資格状況がオンラインで確認できます。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルから健康保険証利用の「初回登録」が必要です。萬屋薬局各店でも初回登録が可能ですので、お気軽にお声がけください。

1. 健康保険証としてずっと使える！

就職や転職・引越ししても、マイナンバーカードを健康保険証として使うことができます。

2. 持参する書類を減らせる！

受診時に高齢受給者証や高額療養費の限度額適用認定証等の持参が不要となります。

※自治体独自の医療助成制度等については持参が必要です。

3. 健康管理や医療の質が向上

ご本人の同意があれば、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。

(総務部長 阿部英明)



萬屋薬局全店でご利用いただけます

この
ステッカーが
目印！



～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!【<https://www.yorozuya-yakkyoku.jp/>】

読者プレゼント

〆切：2023年4月30日(当日消印有効)

今号のクイズ

Q

カレーのスパイスとして一般に使われるものは何でしょう

①ウコン ②センナ ③キハダ

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名様に山形県出身デザイナーのナオヤさんがデザインした萬屋薬局エコ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。

10
名様に!



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○)

①ウコン ②センナ ③キハダ

●「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