

池原社長

関東は6月9日に梅雨入りしました。なかなかはっきりしない日が続きます。気温差で例年になく風邪をひいているお客様も多いようです。社員の皆様も体調を崩さないよう、健康管理に十分気を付けて下さい(^\_^)

今年の夏もやはり『節電』がテーマになります。弊社は5月連休明けからクールビズしています。また、晴れている日は窓を開け、暑い日はなるべくエアコンを入れずにうちわを使います。猛暑日は我慢できませんので、エアコンの温度を高めを設定します。これ位の努力して『節電』如何なるか？しかしながら体調を崩しては何もならないので、無理しないで頑張りましょう \ (^o^)/

菱沼担当部長

7月7日(土)七夕の日に東京スカイツリーに行く予定です。一度は行って見たい場所ですので、応募して入場券を入手しました。家の二階のベランダより東京スカイツリーの第一展望台から上の部分が見えます。もしかして、逆に第一展望台から家が見えるかも？七夕様をお願い・ . . . でも無理でしょうね・ . . . 少しは期待しています。また、梅雨の時期なので天気が心配です。

寺谷部長

6月8日私は千葉営業所にいました。何だこの暑さは・ . . ><各地で最高気温を観測したようだ。埼玉県熊谷市では、最高気温 39.8度を観測し史上初めて6月に39度台となるなど、夏の前半に東日本を中心に記録的猛暑となった。

本社に戻り、3階の事務員Tさんに急に暑くなって体調崩したと話す・ . . ><事務Tさんが、歳なんだから気を付けて下さい！歳なんだから・ . . 2回、言わなくても・ . . ><

今年の夏も暑いようだ・ . .

節電も大事だけど体が一番大事！体調管理をしっかりしましょう！(^)v

第二ブロック 江口ブロック長

おそらく今回の社内報は皆さんが節電・原発問題の話題で書くと思うので、天の邪鬼な私は違う話題で書こうと思います(^\_^)

つい先日千葉市にある「ホキ美術館」に行ってきました。ホキ美術館は日本初、世界的に見ても稀な「写実絵画専門美術館」です。写実絵画は写真と見間違ふほど緻密に描かれた絵画です。

エントランスから入った最初の1枚目の絵から驚きの連続で1日居てもおそらく飽きないだろうというほど感動しました。髪やまつ毛の1本1本にいたるまで精密に描かれた絵画はどれほどの労力と時間と気力を費やしたであろうか想像を絶する本物の作品にただただ感動するばかりでした。

感動するとは、人が何かを感じて動くことだと思います。そして人を動かすのは本物だけだと強く強く感じました。

私達の仕事も同じだと思います。お客様がお薬を使っていただくこと自体が「この人から使ってやろう」と感じて動いてくれることだと思うのです。そのためには我々が本物にならなければなりません。お薬や病気の知識は当然勉強して持たなければ本物ではないし人としての本物にもならなければなりません。扱っている商品はこだわり抜いた本物の商品でも、それを勧める情熱が本物でなければやはり感動してはいただけません。私達も本物の薬屋さんを目指して行きましょう。

絵画の保存状態を保つため美術館は快適な湿度と温度管理がされています。この夏一度、避暑を兼ねて本物を感じに美術館に足を運んではいかがですか？(^ ^)

## 第一ブロック 溜ブロック長

梅雨の時期が終わり、本格的な夏がやって来ました。暑いですね。

決められない日本の政治。野田政権がやっとのことで、関西電力大飯原発3、4号機の再稼働決めました。節電の夏と言われ、特に関西圏は15%の節電目標を組み、計画停電の準備もしていました。昨年関東地区で計画停電が実施され、信号も止まり、車の運転には大変気をつかいました。また、夕方訪問した客先は真っ暗の中、お客様に懐中電灯を付けて頂き、入替作業を行いました。そういう事は思いで話にして、2度とやりたくありません。日本にある50基の原発が全て止まったのが5月5日でした。すべて停止し42年ぶりに「稼働ゼロ」の状態になったとの事。そして今回賛否両論ある中での再稼働です。

私の住む三郷市は地上1mの空間放射線量が0.162マイクロシーベル前後あり、他のさいたま市、加須市、熊谷市などと比較して、約3倍もの放射線量があります。三郷市は公的費用による除染地域に指定されています。この1年である程度の放射線は体に入っていると思われませんが、全く自覚症状がない。どれ位被曝すれば、どうなるのか不明です。

生活習慣病よりもたちが悪い。つまり怖いものです。この事は福島の方はもっと強く感じている事でしょう。

我が家も昨年同様にゴーヤを植えて、緑のカーテンを作っています。1週間に2回はゴーヤチャンプルをおいしく食べています。(でも我が家のゴーヤも放射線を少なからず含んでいるのでは?)

## 草加営業所

これから夏に向かってだんだん暑くなって来ます。

暑くなると当然薄着に成りますが薄着になると悩むことがあります。それは私も年々歳と共に太ってきて今ではりっぱな体型になってしまいました。

そこで肥満と病気について調べてみました。

肥満とは単に体重の増加だけではなく体内に脂肪細胞が過剰に蓄積した状態で脂肪細胞からレプチンや腫瘍壊死因子TNF- $\alpha$  性ホルモンなど様々な物質が分泌されていることが明らかになってきました。

例えば過剰なTNF- $\alpha$  はインスリン抵抗性を引き起こし糖尿病や高血圧の発症の要因になったり性ホルモンの過剰分泌によ更年期以降の乳ガンや子宮ガン発症の要因となることがわかりました。

従って体重の増加、脂肪細胞の過剰蓄積は、糖尿病 高血圧症 心疾患 乳ガン 子宮ガン 生活習慣病 不妊症 腰痛 膝痛のような症状を引き起こしやすくなるようです。

また、肥満にはかくれ肥満 肥満 かた太り タイプがあります。

かくれ肥満タイプはBMIは低いのに体脂肪率が高い。 体重は標準以下であっても体脂肪の割合が多いタイプです。

脂肪が多いということはその分筋肉や血液、骨などが少ないということでこのままでは身体の機能が衰えて健康を害してしまうかもしれません。見た目からはわからないので本人も自覚がないことが多いのもこのタイプです。

運動不足や減量食で極端なダイエットをくりかえすと食べる量は多くなくてもカロリーが脂肪に変わりやすくなるのでバランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けると良いでしょう。

肥満タイプは体脂肪率も BMI も高いので生活習慣病につながるおそれがあるので体重を落とすとともに脂肪を減らす努力が必要で、まずは食生活を見直すと良いでしょう。

かた太りタイプはBMIは高いけれど体脂肪率は低い。見た目は太めだけど脂肪は標準か、それ以下でスポーツをよくする方や運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。現状は問題ありません。ただ運動をやめた後もこのままの食生活を続けると運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。

さらにこれまで蓄えた筋肉も脂肪に変化してしまいますし、あっというまに肥満になってしまう可能性があります。

運動量が減った場合には徐々に体重を減らしていきましょう。

今後、生活習慣病にならない為にも食事や運動等が大切で自分も食生活を見直しウォーキング等を1日30分以上続けて行きたいと思います。

レプチン（食欲 女性ホルモンの調節）

TNF- $\alpha$  （インスリン抵抗性作用）

## 千葉営業所

早いもので昨年大騒ぎした計画停電から、もう1年経ってしまいました。思い起こせば、昨年の今頃は廻商中に信号が消えてしまったり停電準備で忙しくて点検を断られたりで大変でした。今年も引き続き一人ひとりが節電に努めていきたいと思います。話は変わりますが、我々千葉営業所も大型ルーキー2名、脇田くん、斎藤くんが5月に入社し、ついに定員の9名体制になりました。脇田くんは、ちょっとドジだけど礼儀正しくとにかく真面目です。斎藤くんは、25才という若さで積極的に営業しています(夜の営業もお盛んらしい・・・)この二人を加え、人員が安定した新生千葉営業所は暑さをふっ飛ばし邁進していきます！

## 宇都宮営業所

いよいよ暑~い夏がやってきました。皆様は夏と言えば何を思い出しますか？花火大会、かき氷、そうめん、ビールなど 人それぞれ違いますが、健康アドバイザーとして忘れてはいけないものは、熱中症だけどもっと怖いものはなんと脳梗塞なんです。体内の水分が奪われる夏は血液の粘着度が高まるので特に脳の血管が詰まる脳梗塞には気を付けて下さい。細めの水分補給は大切です。しかし、おいしいビールは利尿作用があるので脱水症状になりやすくなり、逆効果です。ビールだけでなく、ジュース、炭酸飲料、コーヒー、お茶も同様に逆効果なんだって・・・スポーツドリンクが一番良いみたいですよ。鏡で自分の顔を見て下さい。普段の自分の顔より、左右どちらかの口元が下がっていたり、目尻が下がっていたら、脳梗塞の危険ありなのでチェックしてみてください。ロレツが回らないのも要注意です。我が家では、昨年より、太陽光発電のオール電化にしました。車も地球にやさしいハイブリッド車に乗っています。皆様一人一人が限りある資源を大切に、すばらしい夏を迎えましょう！！

# 初公開！水戸の全貌が今、明らかになる！

なんてことはない、営業所紹介です。はい



正面玄関です

(裏は無いけど(T\_T))



100円です

篠原涼子が微笑みかけます  
(^u^)



ポストです  
社長が買ってくれました



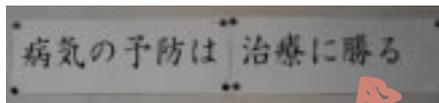
遅刻したら大変！  
するわけないか！2時間も前に来ているのに



今時、日めくりカレンダーです  
岡部主任が毎日めくってます (^ u ^)



理念・ビジョンです  
小さいけれど、大きな声で読んでます



お客様に伝えたいことです



薬の棚です  
吉田さんが整理整頓しています (^ - ^)

コピー機です

(儲かった時に買って  
もらっちゃいました。  
モノクロだけど)





チラシの面々です  
今日もよろしくね m(\_\_\_\_)m



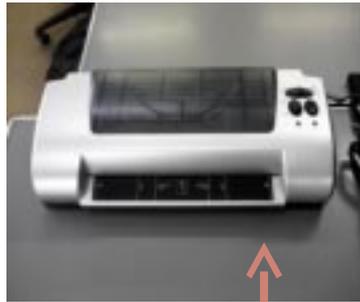
生産国不明のシュレッダー  
しかし、威力が凄い!



自慢の電話機  
感熱ロール紙使用  
(どこで買って来たんだ!)



下駄箱です  
下駄は入ってないけど(ー`)



これでパウチ作ってます  
(寺谷部長からもらっちゃいました (^ - ^))



まだ、黒板使ってます(^)v  
(黒くないけど)

クーラーです

いつ壊れてもおかしくない、と診断されてから  
早5年、まだまだ元気に動いています





倉庫です  
いつも綺麗にしています。m( )m



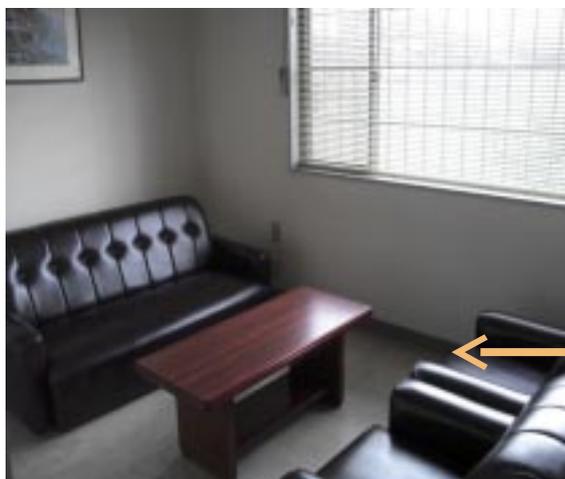
台所へ向かう通路です  
(電気つかないんです  
担当部長が電球外  
したから(T\_T))



台所です



トイレです



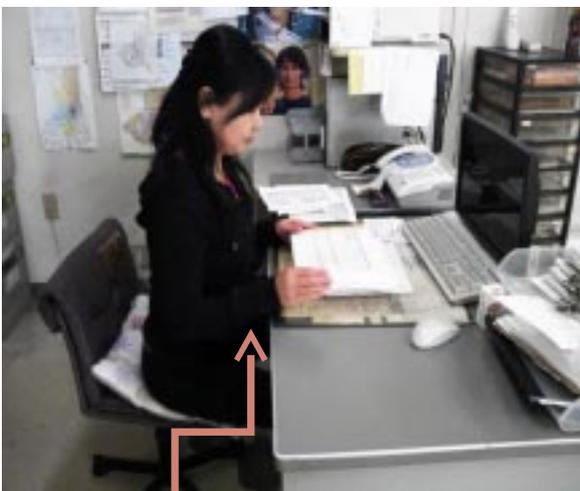
応接室です  
(出来れば応接されたくない(T\_T))



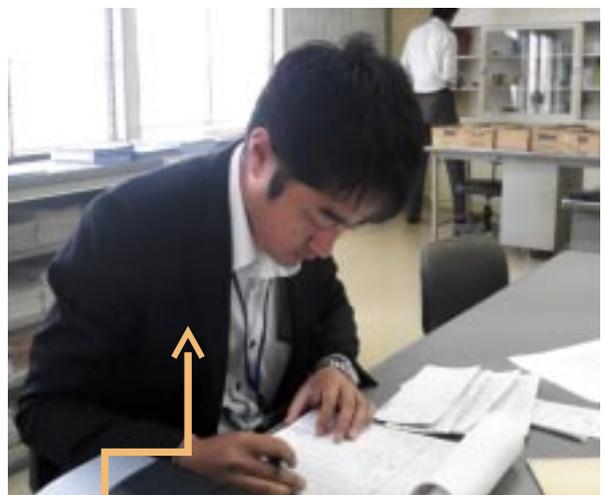
応接室からの景色です



オフィスです  
忙しそう



吉田さんです  
食べ放題のレストランで、サラダを袋で持ち帰った伝説の人です



来栖君です  
先輩をおちょくるのが日課です



岡部主任です  
出張に、ホワイトタイガーのぬいぐるみを持ってきます



2 m

稲村君です  
でかいです。いつもクーラーの掃除を頼まれます



斉藤主任です  
でっかいくしゃみで、花粉と戦っています



折口君です



ここに住んでいます



そして作者の風見です  
人生の殆どが食事の時間です



以上、水戸営業所でした



誰か、草刈りやってー！

## 仙台営業所

東日本大震災から2度目の夏が来ます。  
節電しながらの夏場はかなり体調への影響もあると思いますので体調を悪くしない程度の節電に取り組みましょう。

## 山形営業所

さくらんぼの季節到来です。  
山形のさくらんぼが全国生産高の7割を占め「さくらんぼ王国」となっているわけは・・・昔はオウトウと呼ばれ山形へは明治以降に渡来。  
当時は全国で試作されましたが山形以外では殆どが失敗し、霜害、台風被害の比較的少ない本県だけが実績をあげた。  
さくらんぼの中で味も人気も1の品種が「佐藤錦」で東根市の篤農家、佐藤栄助が生みの親で、氏は日持ちはよくないが味の良い「黄玉」と酸味は多いが固くて日持ちの良い「ナポレオン」を交配させ大正元年から10年掛かりで作りあげたもの。それを世に広めたのが育ての親でもある苗木商の岡田東作氏である。

## 柏営業所

温暖化の影響でしょうか  
今年は「花がいい」とあちこちで聞きます。梅が散らぬうちにモクレンが咲き、モクレンが落ちぬ間に桜が開花、どこにいても福島のような光景が見られたようです。  
心は和みますが、気候が異変を起こしているのは間違いなく、それによる今までになかったような自然災害も出てきています。  
カラダもしっかりと夏のカラダに切り換えていかないと、この夏を乗り切るのは大変かもしれませんね。  
経済不安が体調不良を呼ぶ原因にもなっているようなので  
「くすり屋のから元気」  
これがお得意様で価値を発揮する時です。

## 木更津営業所

今年も暑い夏が近づくとつれ、電力問題の話題が至る所で騒がれています。  
この間、最終訪問を終え、得意先から車で薄暗くなった田んぼ道を帰っていると、田んぼの方からうっすらと動く光が見え、車を止めて降りてみるとその光るものは蛍の光でした。  
最近ではすっかり見られなくなった蛍を少しの間眺めながら、現在の街の夜の光は本当に必要なのか、まして原子力というリスクのあるものを用いてまでも・・・仕事の為、必要な部分もあると思うが、それ以外の不必要な部分まだまだ多いと思う。そんなことを考えながら今年の夏の節電に取り組もうと思います。  
追伸、ついに木更津営業所から禁煙車が(\*^v^\*)石坂主任禁煙に成功!!!しかし、そのせいで只今体重8キロ増(1カ月X° o°)。そして現在はダイエット生活スタート、それは次回の社内報に写真でアップ予定ですのでご期待下さい。

## 大宮営業所

こんにちは、大宮営業所です。

今年もまた暑い夏がやってきますね、これから夏に向けて徐々に身体を作っていかななくては秋にドブプリと疲れがきそうです。

さて、これから特に冷たい清涼飲料水を飲む機会が増えてきますね。容量が大きいペットボトル入りを手にすると、自然に飲む量も多くなります。軽い糖尿病の人が清涼飲料水を大量に飲むと「ペットボトル症候群」になるそうです。血糖値が著しく上昇し、意識を失い、死に至るケースもあるのでご注意を。

「肥満型で、自分では気づいていない軽度の糖尿病患者が要注意」喉が渇くたびに、自販機などのジュース類に手をのばし続けた結果、

血糖値が異常に上昇、さらにのどが渇くため清涼飲料水を多飲

血糖が上がり、膵臓から出るインスリンが効きにくくなったり、インスリンが出なくなったりして急激な脂肪分解が起こる。

の影響で、意識もうろうとなり、病院に担ぎ込まれてはじめて、ペットボトル症候群と分かることが多い。【水】【お茶】などを交互に飲むことにより予防ができるそうです。みなさん気を付けましょうね。

## 本社事務 貸場 真紀

毎年の事ですが、そろそろ、私の苦手とする季節がやってきます。

そう・・・「夏」です。 苦手な理由は

暑い

紫外線注意・・・日焼けは危険

汗を大量にかく・・・昨年、数十年振りにあせもが！！

薄着になりたいが・・・諸事情で二の腕・足が出せない

どこも混雑・・・みんなバカンス中

田舎に帰る？・・・祖母の家は斜め前

その他いろいろ

でも、一つだけうれしい(助かる)事があります。

通勤時間の半数を占める高校生が、夏休み中なので、席取り合戦が一時、休戦になるのです。ただし、乗客の平均年齢は上昇・元気や覇気は急降下してしましますが。

今年の夏は、(車内の平均年齢を下げることはできませんが)パワーは上げられるよう「帽子・日焼け止めクリーム・冷たいドリンク」で何とか乗り切りたいなと思います。