

# 身近な栄養素シリーズその⑫ コラーゲンのはなし

## 「からだの各部分の老化防止にコラーゲン」

コラーゲンは動物の体内の結合組織に多く含まれるたんぱく質の一種です。からだを構成するたんぱく質は、およそ500万種類あるといわれていますが、その30~40%をコラーゲンが占めています。

コラーゲンが不足すると...



- 皮膚の水分量が減り、老化が進む。
- 内臓の機能が弱まる。
- 骨がスカスカになり、骨粗しょう症になりやすくなる。

## コラーゲンの働き

- 白髪、抜け毛、薄毛など髪の変化の老化を防止します。



- 肌のはり、柔軟性を保ち、老化を防止します。



- アレルギー体質の改善に効果があります。  
(たんぱく質に過剰反応がない場合)



- 老眼や眼精疲労の改善、老人性白内障の予防をします。



- がん予防に期待できます。

- 骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防します。



- 関節の痛みをやわらげます。



コラーゲンは肉や魚に多く含まれます。また、最近では飲料やお菓子などにもコラーゲンを配合しているものが増えてきました。コラーゲンは摂取後、体内で一度アミノ酸に分解されて再び合成されますが、その合成を助けるのがビタミンCや鉄分です。あわせて摂取するようにしましょう。

## 原水禁世界大会に参加して

先日、初めて原水禁世界大会(長崎)に参加してきました。その大会の中で、「核兵器がこの世界に存在する限り、私たちは潜在的にヒバクシャである」という言葉が印象に残っています。その言葉を聞いて、核兵器廃絶の問題、世界平和の実現の問題は、戦争で被害を受けた人々だけの問題ではなく、現在を生き、未来を紡いでいこうとする私たちみんなの問題であるということに改めて感じることができました。私たちみんなの力で、核兵器のない平和な世界を創っていきましょう。



## 開局時間

曜日	時間
月~金	午前9時~午後6時00分
水	午前9時~午後7時30分
土	午前9時~午後1時00分
日・祝	休業

## ACCESS MAP



発行所/有限会社 健康共同ファルマ くすのき薬局  
〒861-8006 熊本市龍田5丁目1番43号  
TEL096(337)5600 FAX096(339)9590  
発行責任者/山田 泰弘

有限会社 健康共同ファルマ

# くすの木薬局だより

秋号

2008.No.30



## もりもりもりあがる雲へ歩む

昨年、連れ合いが北海道釧路から水俣病の講演に呼ばれました。これ幸いとノコノコついていたら、最大の誤算はこの人は飛行機に乗れないこと。陸路北海道まで寝台列車と新幹線で鉄道の旅を十分すぎるほど楽しみました。

薬局で陸路北海道へという話をしたら、「事務長、車でいかれるんですか?」の質問。『バカなこと言うんじゃないよ...』と、内心思ったのですが、そのバカをやった人たちがいます。北海道で開かれた洞爺湖サミットに向けて、水俣病キャラバンの宣伝カーが水俣から札幌まで駆け抜けました。救済を求めつづける患者さんたちの命がけの行動でした。

近畿で水俣病裁判が起こされようとしています。水俣現地から職員が手分けして患者さんを訪ね歩きます。たった一本の九州なまりの電話の声を頼りに待つ人のもとへ。歩く、歩く。駅の階段を、田んぼのあぜ道を。電車やバス、モノレールを乗り継いで、見知らぬ土地を歩き回りました。それだけに、ドアチャイムが鳴ったときの患者さんたちの驚きようは、ドキュメンタリー映画の一場面のようなものでした。

日ごろ、薬剤師も薬局で処方せんを待つだけでなく、訪問服薬指導で地域を駆け回っています。待つ人のもとへ、きょうも歩く。

(水俣さくら薬局/事務長・山近 茂)