



■発行所／たんぽぽ薬局
〒869-1102 菊池郡菊陽町原水5587-4
TEL096(340)2121 FAX096(340)2123
■発行責任者／平田 彰子

たんぽぽ薬局だより

秋号

2008.No.27



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、そのバカをやったのけた人たちがいます。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。

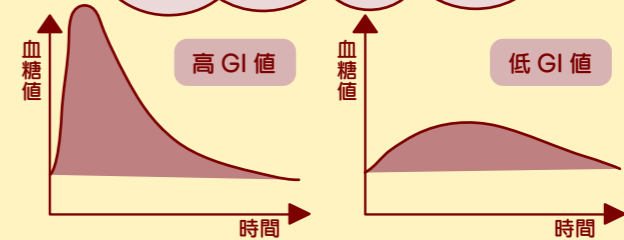
(水俣さくら薬局／事務長・山近 茂)

GI値って？

グリセミックス・インデック

テレビや雑誌で目にした事のある“GI値”。
一般に「食べても太りにくい食品」の指標とし
ダイエットにいいとして知られるようになった
けど、ホントかな？

国際的な糖尿病治療ガイドラインでは食事療法の指標となっており決して怪しげなものではありません。GI値は血糖値が上がるスピードのことです。消化吸収が速ければ血糖上昇は早くGI値は高くなります。消化吸収が穏やかであれば血糖はゆっくり上昇しGI値は低くなります。



インシュリンと血糖値

血糖値が上がればインシュリンがすい臓より分泌され、血糖値を下げようとします。このとき、エネルギーは肝臓や筋肉でグリコーゲンという形で蓄えられるのですが、これには限界があります。この限界を超えた分は、内臓や皮下に体脂肪として蓄えられます。

低GI値

GI値の低い食品を食べると、血糖の急激な上昇を防ぐことが出来、脂肪として蓄えられることがないということです。しかし、**GI値の低い食品が、必ずしも低カロリーであるわけではありません。**低GI値食品でもたくさん食べたり、調理の仕方や一緒に食べるものによりGI値が変わってくるので、必ずしもダイエットに有効というわけではありません。

したがって同じカロリーの食品を食べるときは、低GI値食品を選んだほうが太りにくいということです。

また、低GI値食品は腹持ちがよいのも利点です。

※は低GI値食品

GI値の高いものから、**砂糖** ▶ **もち** ▶ **白米 白いパン ジャガイモ** ▶ **※ライ麦パン 等** ▶ **※そば サツマイモ 玄米** ▶ **※パスタ**

白米よりも玄米を！
白米に五穀や押麦、アマサランスなどを加えたり、胚芽米などに変えると低GI値食品になる！

白いパンよりも全粒粉パンを！
油もGI値を低下させるため、デニッシュ系のパンも低GI値食品だが、カロリーも高いので食べ過ぎに注意！

ジュース・菓子には要注意！
これらに含まれる砂糖やブドウ糖は、最もGI値が高い食品！



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を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。



薬剤師募集中！ 新卒・既卒を問いません。
正職・パート・アルバイトなど相談に応じます。詳しくは、たんぽぽ薬局へおたずねください。

開局時間

曜日	時間
平日	午前9時～午後5時30分
土曜日	午前9時～午後0時30分