

ビタミンとミネラルのおはなし その①

健康・美容に欠かせない栄養素？

人間が生きていく上で絶対に欠かせない3大栄養素

炭水化物 脂質 たんぱく質

これらは体内に入ってから分解されますが、そのままではエネルギーになりません。

これらの栄養素をエネルギーに変換するためには

酵素

が必要!

+

ビタミンとミネラル

酵素と3大栄養素の間で潤滑油的な役割を果たしています。またそれぞれにお互い補い合っています。

ビタミン？

生命(vital)に必要な、窒素を含むアミン化合物(amine)という意味です。たくさんの種類があり、極めて少ない量で動物の栄養に影響を及ぼします

ミネラル？

以前は、ミネラルのことは「無機質」と呼ばれていました。水素、炭素、窒素、酸素を除く、生体内で様々な生理作用を行う元素の総称で、動物の生命維持に欠かせない微量元素のことを指します。

ビタミンもミネラルも体内で合成することができないため、食物などから摂取しなければなりません。

あなたはバランスよく摂れていますか？

現代生活では食料はあふれ、不足はないと思いがちですが、身体が本当に必要としているビタミンとミネラルは、睡眠不足や、化学肥料で栽培された野菜やインスタント食品の摂取、生活習慣や食生活の乱れ、ストレスなどでバランスを崩している場合が多いのです。今一度、生活習慣や食生活を見直してみよう。



◆◆新人紹介◆◆

坂本 泰浩

本社・事務  
出身/熊本市  
趣味/卓球と読書



久保山 理恵

ひまわり薬局・事務  
出身/水俣市  
趣味/スポーツ観戦と映画観賞

村越 有祐美

ひまわり薬局・薬剤師  
出身/鹿児島県指宿市  
趣味/生け花と犬の散歩

よろしくお願致します!

小田 由貴

さくら薬局・薬剤師  
出身/熊本市  
趣味/パドミントンとテニス

すみれ薬局パート職員紹介

2010年3月26日入社

飯嶋 圭

出身/熊本市  
趣味/バイオリンの演奏

すみれ薬局を利用されている皆さんに、元気を与えられるような事務員になりたいです。よろしくお願致します。



ACCESS MAP



2010年4月1日からの調剤報酬改定のお知らせ  
明細書の発行の義務化の拡大

調剤報酬改定に伴い、患者さまの調剤に関する内容と窓口負担等が変わりました。

今回は、レセプトの電子請求を行っている保険薬局では、原則として薬品名等が記載されている明細書を無料で発行することになりました。医療の透明化や情報開示を求める声に対応するものです。ご不明な点等はお気軽にお尋ね下さい。

一方で、今回の診療報酬改定は、国民が求める安全・安心の医療提供を保障するための評価は十分とはいえ、保険で良い医療が受けられなくなる内容を含んでいます。

私たちは、必要とされる医療を必要な人が安心して受けられるように診療報酬の引き上げや改善と患者負担の大幅な軽減を求めて医療関係者、患者さま、国民の皆様とともに奮闘してまいりますので、引き続きご協力をお願いします。

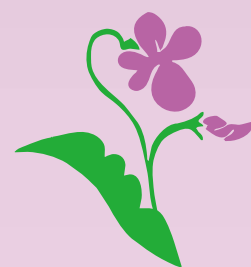
■開局時間

曜日	時間
月～金	午前9時～午後5時30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

携帯で簡単登録!

住所や電話番号の情報が載っているQRコードです。

すみれ薬局情報



■発行所/すみれ薬局  
〒860-0811 熊本市本庄2丁目14-13  
TEL096(375)9100 FAX096(375)9101  
■発行責任者/谷口 由美子  
HPアドレス/http://www.kk-pharma.jp/

すみれ薬局だより

初夏号

2010.No.28



松田寿生さん撮影

二つの「千人検診」

1987年11月、不知火海一円19箇所で一斉検診が行われました。1,088人が受診し587人を水俣病、271人をその疑いと診断した検診です。私たち地元の民医連職員は手分けして各地区を担当しました。初めての地区の公民館ではマイクを借りて検診を案内、検診会場の設営・弁当の手配、帰りの船の予約などに汗を流しました。そして支援の医師や看護師とともに何人会場に来られるかと気をもんだものです。

その22年後、2009年9月の「不知火海沿岸健康調査」には1,044名が17箇所の会場で受診され、全国の民医連などからさまざまなボランティアが集い、多少の混乱はあったもののその役割はずいぶん整理されたものになっていました。

この二つの「千人検診」の間で何が変わったのでしょうか?そう、被害者が自ら声を上げ語り始めたことです。緊張で手を震わせながら用意した原稿を読み上げる姿は、薬局でじっと薬を待っておられるそれからは想像できません。そしてその小さな声人が動かし、支援の輪を広げる事が、その声の主を励まします。今この患者救済の歯車が大きく動き始めようとしています。さまざまな思惑でこれを止めたり逆転させることのないよう、さらに声をあげていきましょう。

(株)健康共同ファルマ取締役

さくら薬局管理薬剤師 甲斐 康幸

