



ビタミンは、その化学的な性質から「脂溶性」と「水溶性」に分類されます。

### 脂溶性ビタミン

水に溶けにくく油(脂)に溶けやすいビタミンの総称です。ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKがあります。



脂溶性ビタミンは水洗いや加熱調理による損失が少なく、油と一緒に調理し摂取することにより吸収率が高まります。過剰に摂取した場合、水溶性ビタミンのように尿で排出されないため、人体に害を及ぼす場合がありますので注意が必要です。食事からの摂取では過剰になることはほとんどありませんが、サプリメントで摂る場合は用法用量を守りましょう。

### 水溶性ビタミン

水に溶けやすいビタミンの総称です。ビタミンB群(B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12)、ビタミンCがあります。



水溶性ビタミン(特にビタミンC)は水洗いや加熱調理による損失が大きいので、調理法は「茹でる」「煮る」よりも「蒸す」「炒める」などが適しています。過剰に摂取した分は、尿中に溶けて外に排出されますが、サプリメント等での異常な摂り過ぎは弊害がある場合もあるようですので注意しましょう。

## 原水爆禁止世界大会(in長崎)に参加して

今回、初めて原水禁世界大会に参加してきました。日本各地からの参加はもちろん、世界の様々な国々の人が参加していました。今まで私は、核兵器について、被爆国としてしか考えたことがありませんでした。しかし、家族が人殺しをしてしまったような気持ち、と語った米国人女性の話や、以前は核兵器使用を指導する立場だったが、今は反対の活動をしているという、英国人男性の話や、日本だけでなく世界中の人が、これ以上被爆者を増やしてはいけない、悲しみを増やしてはいけないという思いの下、核兵器廃絶を目指して活動していることを感じました。

世界中の小さな草の根の運動がつながり、集まってこそ、核兵器のない平和な世界が実現できるのだと実感できた大会でした。(ひまわり薬局 西山ひかる)



写真右からさくら薬局小田さん、ひまわり薬局西山さん

## ACCESS MAP



## 福祉用具貸与事業所ひまわり

私たちは、利用者様の「介護幸せ配達人です!」

福祉用具貸与事業所の仕事は、自宅で介護が必要になった方の住環境と一緒に考えることです。オープンから1年4ヶ月がすぎましたが、お客様にとって身近な事業所になれるよう、日々努力しています。

福祉用具販売、レンタル、住宅改修工事等何でもご相談下さい。

(株)健康共同ファルマ 福祉用具貸与事業所 ひまわり  
熊本市神水1-21-16 電話(096-387-5211) FAX(096-387-5323)  
Eメール:okamoto@kk-pharma.JP 岡本 修



(株)健康共同ファルマ  
**すみれ薬局**

〒860-0811 熊本市本庄2丁目14-13  
TEL096-375-9100  
FAX096-375-9101

### 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

秋号

2010.No.36



## 暮らしやすい熊本市を目指しましょう。

今年の気象はどうなっているのでしょうか、7月は豪雨で国内各地で甚大な被害がでました。梅雨が終わったとたん一気に夏になりました。私も知らなかったですが、真夏日(まなつび)は最高気温が30℃以上の日。猛暑日(もうしょび)は最高気温が35℃以上の日。2006年以前はマスコミ等で酷暑日(こくしょび)と表現されることが多かったが、2007年4月1日に行われた予報用語改正によって正式に定義づけされたそうです。この猛暑日が連日続くような日本列島です。まさに異常気象であり、地球に住む人間として、地球温暖化への対策を本当に実施に移していかないと大変です、私たちへの警告ではないでしょうか。拙者はささやかですが通勤を自転車です。まだまだ蒸し暑いなか、熱中症は続く可能性はあるかと思っておりますのでしっかり水分補給をして対策をしましょう。

こういった中、7月11日投票で参議院選挙が行われました。結果は民主党政権にきびしい審判が下されました。消費税増税問題、米軍普天間基地の無条件撤去など国民の意向を無視したことが、民主党の後退につながったのではないかと思います。一橋大学名誉教授の渡辺治さんは菅政権について次のように述べています。「菅政権は、鳩山政権が国民の運動の圧力のもとではじめた従来の保守の枠組みから逸脱しかねない政治を、保守の枠に戻そうとする。語の正確な意味での「反動」政権だと思っています。」

国民的な課題は多くありますが国の財政問題は本当に大変であり、財政再建はいろんな分野に波及します。2011年3月末に期限切れとなる「思いやり予算(在日米軍駐留経費負担)」特別協定に関する日米交渉が始まります。3,369億円まで膨れ上がったこの予算、米兵一人当たり1千万円となります。日本では年収200万円以下の「ワーキングプア」が1千万人とされます。本当に予算の使い途が間違っていないでしょうか。事業仕分けで一刀両断とやってほしいと国民は望んでいます。

皆さん方はNHKのラジオ深夜便をご存知でしょうか。1990年から始まって20年間、夜の11時20分から翌朝5時まで放送され、リスナーは200万人とされています。内容も多彩でニュース、日本列島くらしのたより、インタビュー、ロマンチックコンサート、にっぽんの歌ころの歌などのメニューが一杯です。私は、殆ど毎日、視聴していますが、全部は聞けませんので、3分の2は録音で、後で聞くようにしています。是非、一度聞いていただき、リフレッシュしてみたいかたがでしょうか。

熊本市国保料を引き下げる署名活動が進んでいます。保険がなく暮らしが大変な574世帯(2009年度資格証明書)があることが熊本市の国保課長から報告されました。この世帯以外も大変です。

この運動をご一緒に行い、箱物だけが増える市ではなく、暮らしやすい熊本市を目指したいと思います。



専務取締役 出田孝一