



## ビタミンA

ビタミンAは「目のビタミン」といわれ、目の健康に深く関わっている脂溶性のビタミンです。ビタミンAは目や粘膜、皮膚の健康を保ち、成長を助けたり、病気の回復を助けたりします。

### 不足すると?



粘膜が乾燥しやすくなるために、目が乾く、皮膚がかさつく、風邪をひきやすくなる、胃腸の粘膜が傷つきやすくなる、髪が傷む、爪がもろくなるなどの症状があらわれます。昔、ビタミンAが足りないと「鳥目(夜盲症)」になると習った記憶はありませんか?

### 摂りすぎると?



大量に摂取すると、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振等の症状が出ることがあります。普通に食事をしているだけでは、過剰症の心配はほとんどないと言われていますが、ビタミン剤やサプリメント等をとる場合には注意が必要です。部分的な脱毛の原因になることも…

### 多く含まれている食品は?

ウナギや、鶏や豚のレバー、緑黄色野菜に多く含まれています。野菜では、ニンジン、西洋カボチャ、モロヘイヤ、春菊などが多いようです。ビタミンAは脂溶性のビタミンなので、緑黄色野菜は油炒めにしたたり、生の場合でもドレッシングをかけるなど、油脂と一緒にとることで体内への吸収が良くなります。



あけまして  
おめでとうございます  
今年もよろしくお願いたします

すみれ薬局職員一同



## 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。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。2011年もよろしくお願いたします。

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 860-0811 熊本市本荘2丁目14-13  
TEL096-375-9100  
すみれ薬局 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



# すみれ薬局だより

発行所 / すみれ薬局  
〒860-0811 熊本市本荘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/>

2011  
No.30

新春号



## あけましておめでとうございます

皆さまには、昨年から引き続き、私共の各薬局をご利用頂き大変ありがとうございます。昨年は、初めての薬学部長期実務実習の学生を、ひまわり薬局2名、くすの木薬局1名、受け入れました。2ヶ月半に及ぶ実習は、学生はもちろん、職員も不安な中でのスタートでしたが、患者様にもお薬をお渡しする際に、学生の説明を聞いて頂く等のご協力を頂きながら、無事実習を終える事ができました。改めて御礼を申し上げます。



代表取締役  
鳴海 真弓

さて、昨年は民主党政権の日本が、どのように変わっていくか、多くの国民が期待していましたが、後期高齢者医療は廃止どころか、さらに患者負担が重くなるような内容に衣替えしようとしています。

昨年の11月、国保料の値下げや、中学生までの医療費の窓口負担無料化を公約に私共の会社の前社長が熊本市長選挙に立候補して、これらの改善を訴えました。この事は今後の熊本市政に少なからず影響を与えていくと確信しています。今後も署名活動などを通じて、この取り組みを皆様と一緒に進めていきたいと考えています。

政府はTPP(環太平洋戦略的経済連携協定)参加の検討を開始すると決定しました。これへの参加が決まると、関税が廃止されて、日本の工業製品は売れる分、日本の農業は、外国からの安い食料が入ってきて壊滅的な打撃を受けることが想定されます。私たち国民は安心して食べられる日本の食料を手でできなくなります。農業が壊滅的な打撃を受ければ、日本から田畑がなくなり、そこに住む様々な生物の生態系だけでなく、人間が住む環境にも影響して来るのです。

昨年は、異常気象が相次ぎ、熊の被害がよく報道されましたが、環境の変化がすでに起きている顕著な出来事ではないでしょうか。日本の農業を守るという事は、私たちが生きる環境も守っていく事につながるのです。昨年は日本で「国連地球生き物会議」が開かれ、世界中で地球の環境やいのちの危機を守る取り組みが始まっています。目先の事にとらわれずに、百年先を見据えて、この事を国民皆で真剣に考えていくべきではないでしょうか。

医療も、農業も、私たちの未来に関わる大事なものです。環境やいのちを守る活動に少しでも役立てるような薬局活動ができればと思います。今年も、どうぞよろしくお願い致します。