

ビタミンとミネラルのおはなし その④



ビタミンB1(チアミン)

ビタミンB1は、水溶性ビタミンの1種です。糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。また糖質を栄養源として使っている脳神経系の正常な動きにも関係しています

不足すると?

不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、食欲がなくなったり、疲れやすい、だるいなど夏バテのような症状がでたり、集中力がなくなったりし、さらに不足すると脚気になってしまいます。最近インスタント食品の利用増加にもなって、ビタミンB1不足による脚気も報告されています。また、多忙な人や激しいスポーツをする人は体内でビタミンB1が不足しやすくなります。



摂りすぎると?

通常の食生活においてとり過ぎによる過剰症の心配はほとんどありません。過剰に摂取されたビタミンB1は速やかに尿中に排泄されますが、大量摂取によって浮腫、アレルギー反応がみられたという報告もあります。



多く含まれている食品は?

穀類のはい芽(米ならヌカの部分)、豚肉、レバー、豆類などです。(ただし、精白米でははビタミンB1が豊富なヌカを大部分とり除いています。) また、野菜はぬかみそ漬けにするとビタミンB1が増えます。



**3月21日から1週間、
宮城県の医療機関へ支援に行ってきました。**

被災地周辺には数多くの避難所があり衛生状態のよくないところもありました。避難所には医師や看護師などの医療スタッフとともに数名で訪問し、私は医師の処方にしたがい、その場で調剤して患者さんへお渡ししたり、避難者が持っておられた薬の鑑別などを行ったりしました。また現地の薬局でも業務を行いました。職員も当然被災しており、そんな状況でも患者さんへの薬剤提供を震災直後から休むことなく続けていました。津波などで薬が流されてしまった方も多く、薬を必要としているたくさんの方の患者さんへ薬剤師としてできる限り必死にがんばっている現地スタッフの姿に、私も少しでも手助けになればとの思いでがんばりました。

ひまわり薬局 西山真純



泥だらけの薬歴簿

株式会社健康共同ファルマ 入社式

**よろしく
おねがいします!!**



左から事務新入職員の追田佐枝子(本社)、浦田彩実(ひまわり薬局)



福祉用具貸与事業所ひまわり

私たちは、利用者様の「介護せ配達人です!」

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年もよろしく願っています。

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 〒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.31

初夏号



二つの震災から学ぶこと

東日本大震災は、3月11日の太平洋三陸沖を震源として発生し、津波と原発事故も相まって、甚大な被害をもたらしています。亡くなられた方々のご冥福を祈るとともに、被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。



取締役・さくら薬局 甲斐 康幸

各薬局をご利用いただいている皆様から寄せられました義捐金・物品は熊本民医連としてまとめた後、全日本民医連を通じて被災地に送らせていただきました。ありがとうございました。

私たち健康共同ファルマからは求められた薬剤のリストから降圧剤を早速送り、その後、宮城に二人の薬剤師が支援に向きました。

さて、私達薬局の加盟する全日本民医連は過去に(1995年1月17日)阪神・淡路大震災を経験し、その支援の経験からいくつかの教訓を得ました。それはまず被害にあった現地の病院・薬局が地域のネットワークを生かし救命など当面の支援を全力で行なうこと。そして、その「被害の実態」とともに、そのときに求められる「人」「物」の情報を発信し続けることです。全国からかけつけた仲間の支援スタッフを統括し、他の団体と調整する仕組みも必要です。支援物資も具体的なリストを作成し、以前のように支援物資の整理(違う銘柄の薬が重なるなど)に手間を取られことも防ぎます。

支援の中身も当初の救急医療から次第に慢性疾患管理、悪化防止、リハビリに移り、後には心のケアの必要性が強調されました。支援に行かれた方々の二次被災のケアも必要です。

今回は原発の事故も重なりさらに健康の回復とともに地域の復興が大きな課題として残っています。「地震・津波から原発を守るのか」との以前から国会等での指摘が生かされなかったのが悔やまれます。そして、それは私たちの住む町でもこれから考えていかないとけない課題でもあります。まだまだ支援は必要と思われる。今後ともよろしくお願いいたします。

