

ビタミンとミネラルのおはなし その⑥



**ビタミンB6**

ビタミンB6は、水溶性ビタミンの1種で、皮膚炎を予防することから発見されたビタミンです。ビタミンB6は、たんぱく質の代謝に関わり、たんぱく質を分解して人間の体に必要なアミノ酸に分解、合成する過程をサポートします。髪の毛や皮膚、歯を健康にし、成長を促進します。神経細胞の興奮を抑える神経伝達物質(GABA等)の合成に関与します。皮膚問題(イライラ、吐き気、頭痛等)を軽減させるとも言われています。

**不足すると?**

不足すると皮膚炎、口内炎、湿疹、じんましんなどのアレルギー症状が出ます。また、末梢神経への関与から足がつかたり、手足がしびれやすくなる等の症状も報告されています。

**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B6は速やかに尿中に排泄されるので報告例はあまりありませんが、感覚神経に障害がみられたという報告があります。

**多く含まれている食品は?**

レバー等の肉、マグロ、カツオ、サンマ等の魚、バナナ、オレンジ等の果物等  
ビタミンB6は、長く貯蔵したり、煮込んだりすると破壊されやすくなります。料理の際はさっと洗い、魚などを煮込む時もさっと煮込む等の工夫をしましょう。



**あけましておめでとうございます**

今年もよろしくお祈りいたします

すみれ薬局職員一同



**新入職員紹介**

11月から薬剤師として勤務しています。ひまわり薬局 綱崎 智織です。



趣味は映画鑑賞です。特にパイレーツオブカリビアンが好きです。よろしくお願いします。

**2011年日本平和大会  
in 沖縄に参加して**

11月25日～27日の3日間、平和大会に参加してきました。現在、注目を集めている住宅地に囲まれた普天間米軍基地や第二次世界大戦時の戦跡など多くものを見ることができました。その中で人を殺めてしまう戦争、それを可能する基地も放棄すべきと強く感じました。やはり、人は不安より安心を、喪失より誕生を希求すると思います。ごくごく自然な願いだとは思いますが、そのためにも基地や兵器よりも、教育や医療・福祉などを充実させた日本であってほしいと思いました。

ひまわり薬局  
坂本泰浩



**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。2012年もよろしくお祈りいたします。

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  
**すみれ薬局**  
〒860-0811 熊本市本荘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。



**ACCESS MAP**



**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/

2012  
No.33

新春号



**あけましておめでとうございます**

昨年3月11日未曾有の東日本大震災が起き、自然の脅威の凄まじさを見せつけられました。被災された方々にお見舞いを申し上げますと共に亡くなられた方々に、心から哀悼の意を表します。さらに追い討ちをかけるように、福島原子力発電の放射能漏れ事故が起きました。まだまだ完全な復興は程遠い状況です。東北、福島の被災者の方々が一日も早く安心して暮らせる被害対策が立てられる事を願います。震災直後の3月と4月に、私共の職員の薬剤師2名が、被災した宮城県民医連の薬局に支援に行きました。その後も支援の薬品を送ったり義捐金を集めたりして、微力ながら復興に向けたお手伝いをして参りましたが、今後も、様々な形で復興の支援にかかわっていきたく思っております。さて、今回の福島の原子力発電の事故が起きて初めて原発がどんなに危険なのか良く分かりました。「原子力の平和利用」という安全神話に知らず知らずのうちに自分が洗脳されていたのですね。日本にいつのまにか54基の原発が出来ていた事を「知らなかったでは済まされない」という現実打ちのめされた気がします。核兵器と原発は一体のもので、どちらも人類とは共存できないと知りました。



代表取締役  
鳴海 真弓

ドイツ政府は昨年の6月に原子力からの撤退を決定しました。その背景には子どもを持つ女性たちが中心となった反原発の粘り強い闘いがありました。1986年のチェルノブイリ原発の事故以降新しくできた女性団体を中心に食品の放射能測定をし、原発周辺の子供たちに白血病が多いことを告発し、福島の事故以降は毎週月曜日に反原発の集会を開きました。また20の都市で「原子力からの即時撤退」を求める大規模なデモが行われ25万人が集いました。参加者の多くは子どもを持つ女性たちだったそうです。

これから日本も被災地の瓦礫処理問題や放射能による健康被害の追跡調査など解決しなければいけない課題が山積してきます。私たち一人一人が自分自身の事と捉えて取り組んでいかなければならないと思います。日本も早くドイツのように原子力からの撤退を実現したいものです。国民の合意を作っていくのは簡単ではありませんが、「子どもたちに安心して暮らせる未来を残すために」きっとその事では、日本国民が一つになれるのではないのでしょうか。

今年は、健康共同ファルマが、創立20周年を迎えます。これも、ひとえにご利用頂いている皆様のおかげでございます。

そして初めての薬学部6年制の新卒業薬剤師を迎えます。

新しい仲間と一緒に、いっそう努力してご期待に応えられる薬局活動を模索してまいります。本年もよろしくお祈りいたします。

