

ビタミンとミネラルのおはなし その⑧



ビタミンC ビタミンCは水溶性ビタミンの1種で、熱に弱いビタミンです

- ★ タンパク質の構成成分である**コラーゲンの生成**を促します
- ★ **活性酸素を分解**し、免疫力を高め、風邪などいろいろな**病気を予防**します
- ★ **ガンの原因**の1つであるニトロソアミンが**作られるのを抑えます**
- ★ ストレスに抵抗する**抗ストレスホルモン**を作ります
- ★ しみ・そばかすの原因になる**メラニン色素の沈着を防ぎます**

不足すると？

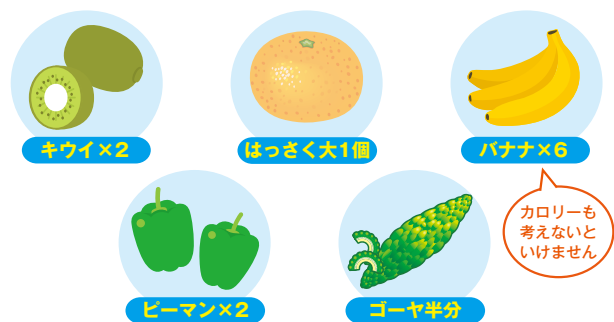
ビタミンCが不足すると、コラーゲンの構造が弱くなるために、出血、貧血、倦怠感、食欲不振などが出てくる場合があります

摂りすぎると？

摂りすぎた時は、吐き気、下痢、腹痛などが出やすいようです

ビタミンCは多目に摂っても数時間で体の外に出ていってしまうので、一度に摂らずに、数回に分けて摂った方が良いです

1日に必要なビタミンC100mgを摂るためには？



豪雨被災地支援に行ってきました。

熊本民医連では、7月の豪雨で被災された地域の支援活動を行っています。

ひまわり薬局からも7月27日に薬剤師1名、事務1名で北区龍田内地域での支援活動に行ってきました。

伺ったのは、床上浸水したご家庭。床下にたまった泥を外に流し、その泥水をくみ出す作業を、住民の方と一緒に行いました。

お手伝いしたご家庭は、相対的に見ると被害の比較的小さい所でしたが、被災したという状況に変わりはありません。1階の床の一部を剥いで、住居の2階で生活し、まだ終わらない復旧作業に毎日従事する大変さを目の当たりにし、一瞬で起こる災害の爪痕の深さを実感させられました。被災のショックやストレス、被災後の衛生環境、猛暑の中続く復旧作業など、被災地の皆さんの心と体の健康が案じられてなりませんでした。

豪雨災害から数週間が経ってもなお、被災前の生活環境に戻るにはまだまだ時間がかかる状況です。私たちができることは限られているかもしれませんが、被災地の皆さんのことを心に留めながら今後も微力を尽くせたらなと思います。



増永智子

原水爆禁止2012 世界大会 広島へ行ってきました!

今年是被爆67年目。被爆者の高齢化が進む中、被爆体験を継承していくことの大切さと、核兵器を廃絶しようという皆さんの熱意を感じることができました。

(ひまわり薬局 増永智子)



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を一纏に考えることです。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。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
熊本市中央区神水1-21-16 電話(096-387-5211) FAX(096-387-5323)
Eメール:okamoto@kk-pharma.jp 岡本 修

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



(株)健康共同ファルマ 〒860-0811熊本市中央区本荘2丁目14-13
すみれ薬局 TEL096-375-9100
FAX096-375-9101

すみれ薬局だより

■発行所/すみれ薬局
〒860-0811 熊本市中央区本荘2丁目14-13
TEL096(375)9100 FAX096(375)9101
■発行責任者/野村 周子
HPアドレス/http://www.kk-pharma.jp/

2012 No.35

秋号



今、原発再稼働など国のあり方をめぐっての重大局面、せめぎ合いの時代



専務取締役 出田 孝一

7・8月にかけてはいろんな出来事が起こり国民の将来を左右することになりつつあります。まず、2012年7月11日から7月14日にかけて九州北部を中心に発生した集中豪雨であります。

熊本でも龍田・陳内や阿蘇の地域で大きな被害が起こりました。激甚災害に指定され、行政も思い切った対策を打つのではないかとありますが、熊本県民医連も対策本部をつくり、職員を中心にボランティアを組織し、7月は延べで173名の支援者を送り出しています。まだまだ、現地では収束の見通しはたっていないので、引き続き阿蘇への物心両面の支援を続けたいと思います。

毎週金曜日に首相官邸を取り囲む脱原発のシュプレヒコールは、仙台を含む全国各地に波及しています。この運動は「紫陽花革命」ともいわれ2012年に、原子力規制庁の設立、ストレステストの2次評価、を待たずに原発再稼働を進めようとする野田政権・経産省に反対して日本で起こった民主化運動であり、一人の青年のTwitterを通した呼びかけで、数多くの人々が毎週金曜日に総理官邸前に集結して原発再稼働の反対を訴えています。その背景には、ひとたび事故を起こせば簡単には収拾出来なくなる原子力発電への不安だけでなく、原子カラムに代表される霞ヶ関と産業界との癒着体質と、そこに作られた利権構造に対する国民の不信感があります。

原爆投下と「3.11」を経て、私たちは、爆弾による抑止力と技術革新による安全という「二つの神話」から本当の意味で脱却する必要がありますのではないのでしょうか。

そういった中に、将来の原発比率などエネルギーの選択で、国民同士が議論して意識がどう変化するかを調べる政府の討論型世論調査(DP)の討論会が8月5日東京都内であり、2日間の日程を終えました。討論会では「原発ゼロ」を強く求める声が目立ちました。討論を経て、原発ゼロへ意見を変える参加者もいましたが、これからの将来は原子カラムに代表される霞ヶ関と産業界の方に任せるわけにはいきません。政府が設置するエネルギー環境会議は、2012年6月29日「エネルギー・環境に関する選択肢」を提示しました。政府は、この「選択肢」に対して8月12日までパブリックコメントを国民に求め、8月上旬までにこの「選択肢」をもとにした「国民的議論」を行っています。パブリックコメントの内容を分析した結果が新聞紙上にも掲載されていましたが、9割が「原発ゼロ」を支持する意見だったことが明らかになりました。

原発、TPP問題、オスプレイ配備反対運動等は矛盾の根本は日米安保条約につながります。消費税増税法等は国会を通過しましたが、国会や政党公約の上に3党合意を置き、国民の約6割は反対する消費税増税を強行する首相には退陣してもらう以外ありません。いつくも早く解散して国民に信をどうべきです。