

骨とカルシウム 摂取を大切に!

人間の体を支える骨は、体のバランスを保ち臓器を守るだけでなく、カルシウムの貯蔵庫という重要な役割があります。カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラルで、個人差はありますが体重の1.5%~2%を占めています。体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%が血液などの体液や心臓、筋肉などに溶け込んでいます。カルシウムは、心臓では脈拍のリズムを一定にする働きをし、神経の情報を伝達したり筋肉を動かす働きに関わっており、生命の活動に無くてはならないものです。

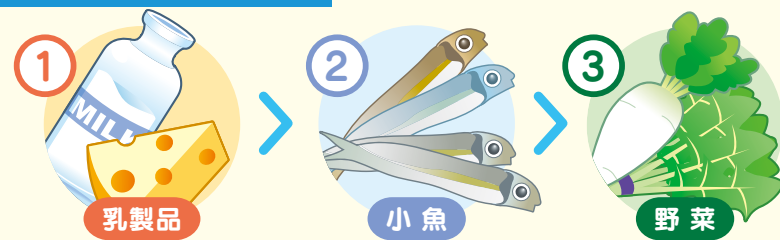
骨は一見変化しないように見えますが、実は活発な新陳代謝を繰り返して、体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしています。骨は、体内のカルシウムの濃度を一定にするため、溶出と吸収を繰り返しており、毎日のカルシウム摂取が大切になります。

1日あたりの理想的なカルシウム摂取量

成人では600mg摂取することが望ましいとされています。(牛乳コップ1杯200ml中には約220mg含有)
しかし、カルシウムの摂取量は2500mgという上限があるため注意しましょう。これを超えて摂取すると、腎結石や高カルシウム血症などを招く可能性があります。必要以上に摂取することは控えましょう。

カルシウムの体への吸収率

食品の種類によって吸収率は異なり、以下の順番で吸収率が高まります。



カルシウムは体に吸収されにくい性質を持っており、ビタミンDと一緒に摂取すると吸収が高まります。ビタミンDを体内に摂取する基本方法は食品からですが、日光を浴びることも大切です。日光を浴びることで、私たちが必要とするビタミンDの半分近くをまかなうことができます。
また、カルシウムは摂取するだけでなく、運動をして骨に適度な負荷をかけることが骨の強度を増すとされています。適切なカルシウム摂取と運動を心がけ、丈夫で健康な骨を保つようにしましょう。

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、住民の方と一緒にしました。

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。

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と思います。



増永智子

夏の班会 報告

7月30日に神水老人いこいの家で、友の会神水1班の班会を開きました。

今回は「睡眠と健康についての話」と「健康体操」をおこないました。参加して下さいました11名の皆様、ありがとうございました。これからもご要望にこたえながら班会をひらいていきたいと思っています。新しい参加者の方もお待ちしております。またぜひご参加ください。



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)



開局時間

曜日	時間
月・火・水・金	午前9時～午後7時30分
木	午前9時～午後5時30分
土	午前9時～午後1時00分

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。

ひまわり薬局情報



ひまわり薬局だより

■発行所/ひまわり薬局
〒862-0954 熊本市中央区神水1丁目20-7
TEL096(387)2101 FAX096(387)5399
■発行責任者/西山 真純
HPアドレス/http://www.kk-pharma.jp/

2012
No.69

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を通じた呼びかけで、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、原子力カマラ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。

原発爆下と「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る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」を強く求める声が圧倒的であり、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力カマラ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わなければなりません。いつくも早く解散して国民に信をとうべきです。