ふれあいファーマシー北九州

COMMUNICATION

ふれあいだより

新年号
2020
Vol.76

●発行責任者／堀　信二
●発　　行／一般社団法人 ふれあいファーマシー北九州
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30

九重三俣山

あけましておめでとうございます

1月から有限会社北九州保健企画を、一般社団法人に変更いたしました。社名は、「一般社団法人ふれあいファーマシー北九州」です。

民医連の理念に基づき非営利型の調剤薬局に生まれ変わりました。今までの有限会社も個人の独占所有を認めない経営を行ってきましたが、今回の変更で名実ともに非営利を追求する法人に生まれ変わりました。慣れ親しんだ薬局名「ふれあい薬局」はそのまま継続していきます。

今後もよろしくお願いいたします。

代表理事　堀　　信　二

新年号紙面　ビタミンについて……②③ページ
「こども薬剤師体験」を開催/上津役店リニューアル ……④ページ

「ビタミンについて」

ビタミンとは?

わたしたちにとってビタミンは大切な栄養素です。ビタミンとは「人の健康を維持していくうえでなくてはならない微量栄養素で、体内で合成できないため、食品から摂取する必要性のある有機化合物である」と定義されています。ビタミンが不足すれば病気になることもあります。

ビタミンの種類

これまでビタミンは数多く発見され、現在13種類あります。しかしビタミンと名前をもっている物質は 20 種類以上を超えています。

ビタミンには水に溶けやすいもの（水溶性）と水に溶けにくいもの（脂溶性）があります。ビタミン B 群（B1、B2、B6、B12、ニコチン酸、ニコチンアミド、パントテン酸、ビオチン、葉酸）、ビタミン C などの水溶性ビタミンは大量に摂取しても、必要量以上の分は尿となって体外に排泄されます。一方、ビタミン A、D、K、E の脂溶性ビタミンは水に溶けにくく尿中に排泄されないので、必要以上に摂取すると体内に蓄積され過剰症をおこす場合があります。

欠乏と過剰

ビタミンは私たちが生活していくうえで欠かすことができない物質ですが、とり過ぎてしまうと弊害がでることがあります。サプリメントで補っておられる方も多いと思いますが、中には医療用の薬との併用でとり過ぎになったり、薬の効き目に影響を与えてしまうものもありますので注意が必要です。

右に代表的な欠乏症と多く含まれている食品を表にしました。ビタミンはあらゆる食品に含まれていますが、その種類により野菜類に多いもの、肉類に多いもの、また特定の食材に多いものなど食品ごとに含まれている量が異なります。脂溶性ビタミンは体内に蓄積されやすいためサプリメントなどを利用する場合は注意が必要です。

年齢や性別、運動量や健康状態や栄養状態、生活環境などを考慮して補うことが望まれます。市販のビタミン剤を購入するときは薬剤師にご相談下さい。

	名　称	主な働き	多く含まれている食品	代表的な欠乏症
脂溶性ビタミン	ビタミンA（レチノール）	発育の促進、肌の健康維持 暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能	レバー、うなぎ、人参、バター、春菊、小松菜、ホウレンソウ	骨・歯の発育不良、夜盲症、皮膚・粘膜の上皮角化
	ビタミンD（D2,D3）（カルシフェロール）	小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進し、丈夫な骨を作る働き	まぐろ（とろ）、いわし、かつお、さんま、さば、うなぎ	小児：くる病 成人：骨軟化症、骨粗鬆症
	ビタミンE（トコフェロール）	抗酸化作用による動脈硬化など生活習慣病や老化を予防することが期待できる	アーモンド、大豆、うなぎ、しじみ、卵、牛乳	運動機能低下、神経機能異常、溶血性貧血
	ビタミンK（K1，K2）	出血した時に血液を固める因子の活性化 骨にあるタンパク質を活性化し、骨の形成を促す働き	納豆、ホウレンソウ、キャベツ、白菜、牛乳、馬鈴薯、トマト、大豆	血液凝固時間の延長
水溶性ビタミン	ビタミンB1（チアミン）	糖質からのエネルギー産生 皮膚や粘膜の健康維持を助ける働き	レバー、しじみ、うに、納豆、さば、卵、いわし、牛乳	脚気
	ビタミンB2（リボフラビン）	糖質、脂質、タンパク質を体内でエネルギーにするなど代謝を支える働き	豚肉、レバー、大豆、うなぎ、しいたけ、玄米	口唇炎、口角炎、角膜炎
	ビタミンB6（ピリドキシン）	タンパク質からのエネルギー産生	大豆、バナナ、玄米、ピーナッツ、肉類、馬鈴薯	皮膚炎、貧血、、先端疼痛症
	ビタミンB12（コバラミン）	葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビン生成を助ける働き	レバー、にしん、さば、いわし、卵、チーズ、うなぎ	貧血、末消神経障害、倦怠感
	ビタミンC（アスコルビン酸）	コラーゲンを作る 抗酸化作用により動脈硬化や心疾患を予防することが期待できる	ブロッコリー、いちご、レモン、ピーマン、柿、大根、柑橘類	皮下出血、コラーゲン形成低下
	ナイアシン（ニコチン酸アミド）	エネルギー産生する際に働く酵素を補助する働き	かつお、レバー、さば、いわし、大豆、小麦	口舌炎、皮膚炎、神経症
	パントテン酸	エネルギー産生する際に働く酵素を補助する働き	ピーナッツ、大豆、卵、にしん	めまい
	葉　酸	ビタミンB12と協力して血液をつくる働き	ほうれんそう、大豆、かぼちゃ、バナナ、牛乳	巨赤芽球性貧血
	ビオチン（ビタミンB7）	皮膚の健康維持 エネルギーのリサイクルを助ける	卵（加熱）、大豆、えんどう豆、ピーナッツ、鶏肉	皮膚炎

参考文献：改訂　食品成分表2017

（A・S）

「こども薬剤師体験」を開催しました

8月4日 戸畑店

当日は、24人の小学生が白衣を着てかわいらしい「こども薬剤師」になりました。

薬にみたてたお菓子を一回分ずつ小分けにする「分包」では、機械からお薬が出てくるところを初めて見て「わあ、すごい」と歓声が上がっていました。他にもジュースを使っての水薬の調剤や薬の説明書作り、中身に間違いがないか確認して袋に入れる「監査」まで行いました。薬剤師の指導を受けながらみんなの表情は真剣そのもの。できたお薬を患者さん（親御さん）に少し緊張しながら説明して、お渡しするまでを体験しました。

最後は一人ひとり、記念写真と認定証をもらって笑顔で終了。楽しかった、将来は薬剤師になりたい、貴重な体験になった、などうれしい感想をたくさんいただきました。　（N・Y）

上津役店リニューアル

「ふれあい薬局上津役店」は北九州市八幡西区に開局して18年目を迎えます。診療所の医療活動が充実していく中で、外来の調剤はもちろんのこと、患者宅における訪問服薬指導や共同組織と連携した取り組みも行ってきました。

昨年4月、隣のテナントが空いたのをきっかけにもっと多くの方々に薬局を利用していただきたいという思いから店舗拡大の改装計画がスタートしました。

待合室を拡大し市販薬や介護用品の販売空間を広げました。そして、地域住民のための交流スペースを新たに作ることにしました。イベントや子ども食堂の会場等に使っていただこうと考えています。今後、より多くの方々に「上津役店」を利用していただきたいと考えております。ぜひ新しくなった薬局を見にきてください。　（H・S）

ふれあい薬局　戸畑店

営業時間

●月・火・木・金曜　9:00～18:00
●水　曜　9:00～20:00
●土　曜　9:00～17:00
（日曜・祝日はお休み）

〒804-0082　北九州市戸畑区新池1丁目5-30
Tel 093-881-2332　Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

●月・水・金曜　8:50～18:30
●火・木曜　8:50～17:00
●土　曜　8:50～12:00
（第2・4土曜はお休み 日曜・祝日はお休み）

〒807-0073　北九州市八幡西区上津役東1丁目7-27
Tel 093-613-3215　Fax 093-613-3216

ホームページ　http://fureai-ph.jp

ふれあい薬局　検索

※ホームページよりフェイスブックへもアクセスできます。フェイスブックでは、日頃の活動や感じた事なども載せております。ぜひ、ご覧ください。