

日野町におられる医師・歯科医師・薬剤師などの方々から町民の皆さんへ
医療や公衆衛生の面からアドバイスいただくシリーズです

アルコールとビタミン・ミネラルの関係

..... ヤクゴ薬局 日野おおくぼ店 薬剤師 山田 玄さん

節度ある適度なアルコールは血液中の善玉コレステロールを増やし、高血圧、虚血性心疾患、脳卒中などを引き起こす動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。ただし、大量飲酒、一日酔い、慢性飲酒では非常に多くのビタミンやミネラルが失われ、体に色々な障害が起ります。特に多く失われるビタミン・ミネラルは次のとおりです。(効能)

- V_A(皮膚や粘膜を正常に保つ。免疫機能の維持。目の明暗の感受性の維持。成長促進。発癌抑制作用等) □V_B1(糖質を分解しエネルギーにかえる。疲労の蓄積を防ぐ等)
- V_B2(脂肪の燃焼を促進。皮膚や粘膜を正常に保つ。抗酸化作用等) □V_B6(タンパク質の代謝を助ける。神経機能を正常に保つ。アレルギーの予防。改善等) □V_C(免疫力を高める。コラーゲンの生成を促進し、血管や皮膚粘膜を強くする。胃癌の予防。動脈硬化の予防等) □葉酸(細胞を作り出す核酸を合成する。

健康な赤血球をつくる。動脈硬化の予防。成長や妊娠の維持等) □K(体内の余分なNaを排泄する。心機能を正常に保つ。降圧作用。情報伝達に関与等) □Na(他のミネラルの吸収を促す。Kとともに血圧を調整する等) □亜鉛(味覚を正常に保つ。免疫力を高める。酵素の組成に関与。細胞分裂に関与。生殖機能の維持等) □Ca(骨や歯の成分となる。精神を安定させる。神経細胞の情報伝達に関与。筋肉の収縮に関与等) □Mg(筋肉や心臓を正常に動かす。精神を安定させる。エネルギー代謝に関与。タンパク質の合成に関与。骨の構成成分等)

このように、どれも体にとって非常に重要な栄養素なので、バランスの良い食事を心がけ、くれぐれも、飲みすぎには注意しましょう。



ヤクゴ薬局 日野おおくぼ店 日野町大窪1012番地4 ☎0748-53-1133

みんなでおさえ合う国民健康保険

ご存じですか？ ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品」(後発医薬品)は、先に開発された新薬(先発医薬品)の特許期間終了後に製造・販売される医薬品です。厚生労働省が、これまで効き目や安全性が実証されてきた新薬と同等の効能を認めたもので、開発費が低く抑えられ、そのため低価格になり、薬局などで支払う薬代の軽減につながります。

国保に加入されている方には、「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。処方希望する際に医療機関などに提示して活用しましょう。

どんな種類があるのか

ジェネリック医薬品は、高血圧や脂質異常症などさまざまな分野や症状に対応しています。内服薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもあります。

どこで処方するのか

薬局で調剤してもらったことができます。病院などでジェネリック医薬品を希望することを伝え処方し

てもらおうか、薬剤師さんと相談のうえ、薬局でジェネリック医薬品に変えることができます。ただし、ジェネリック医薬品が発売されていない場合や、医師が「後発品への変更不可」とした場合は、処方が受けられません。

体に合うか不安なときは

急にジェネリック医薬品に切り替えるのが不安なときは、短期間からジェネリック医薬品を試すことができます。「分割調剤」が利用できます。使ってみて、体に合わないと感じたときには、もとの薬に戻すことも可能です。

ジェネリック医薬品との

差額をお知らせしています

現在服用されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担が軽減できる方を対象に、軽減できる額(差額)をお知らせする「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を、年4回発行しています。お薬を選ぶ際の参考にしてください。

問い合わせ先 ◆ 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6571

スポーツの秋にうれしいニュース。東京オリンピックをめざす桐生祥秀選手が日本人初の100m9秒98を達成しました。レベルは全く違いますが同じく陸上競技にかかわったものとして、とてもうれしく思います。

さて、9月20日、国連本部で核兵器禁止条約の署名式が行われました。唯一の被爆国日本では、核兵器のない世界をめざす運動が進められてきました。日野町でも昭和59年に「非核日野町宣言」が採択されています。こうした草の根の運動が核兵器禁止条約へと世界中に広がりました。日本政府がこの条約の批准に背を向けていることは残念であり世論を広げることが必要です。

ところで、北朝鮮はミサイル発射や核実験を繰り返しています。こうした暴挙に国際社会で批判が高まるのも当然です。国連安全保障理事会では全会一致で北朝鮮への「経済制裁の強化」や「対話による解決」などが決議されました。国際社会の結束による平和的な解決を望みたいと思います。ミ

サイル攻撃とミサイル防衛は、まさに「矛」と「盾」です。必ず敵地を破壊することも必ずミサイルを打ち落とすこともできなれないと思います。緊張の高まりによる軍事衝突があってはなりません。今、「北朝鮮の脅威」を口実に「敵基地攻撃能力の保有」や「核武装論」まで「勇ましい議論」がでています。「安保法制」成立から2年になります。「憲法違反」の集団的自衛権の行使や非核三原則の空洞化、憲法改正まで一気呵成に突き進む危険があります。憲法施行70年、平和国家として歩んできた日本が国際平和のために努力するところこそ大切です。

来年2月には、韓国平昌で冬季オリンピックが開催されます。オリンピックは平和の祭典、朝鮮半島の平和に貢献することを願いたいと思います。そして、スキーモーグルで伊藤みきさんの4度目、妹のさつきさんの初出場を期待したいと思います。一生懸命努力し汗を流す姿は美しい。今回も伊藤姉妹の活躍をみんなで応援したいと思います。

サイル攻撃とミサイル防衛は、まさに「矛」と「盾」です。必ず敵地を破壊することも必ずミサイルを打ち落とすこともできなれないと思います。緊張の高まりによる軍事衝突があってはなりません。今、「北朝鮮の脅威」を口実に「敵基地攻撃能力の保有」や「核武装論」まで「勇ましい議論」がでています。「安保法制」成立から2年になります。「憲法違反」の集団的自衛権の行使や非核三原則の空洞化、憲法改正まで一気呵成に突き進む危険があります。憲法施行70年、平和国家として歩んできた日本が国際平和のために努力するところこそ大切です。

「家族」×「男女共同参画」

標語コンクール作品募集

男女共同参画社会づくりのため、

「男女で家族の支え合い」をテーマに標語作品を募集します。家事・育児に奮闘する家族の様子や日常生活の中でふと感じる家族の思いやりなど、あなたが伝えたい家族への感謝の気持ちを標語に込めて、お送りください。

作品テーマ

「男女で家族の支え合い」

応募方法

①必要事項を記入した応募用紙を応募先まで郵送または持参。

※応募用紙は全戸配布しています。また、町ホームページからもダウンロードできます。

②メールで必要事項を入力の上、応募先アドレスまで送付。

必要事項

- ・ 応募者氏名
 - ・ 郵便番号、住所
 - ・ 連絡先電話番号
 - ・ 応募区分(小・中学生の部)
- (一般の部)

・ 応募作品

応募締切

平成29年10月31日(火)

問い合わせ先 ◆ 企画振興課 企画人権担当 ☎0748-52-6552

賞品・展示

- ・ 入賞者には、賞状と副賞(図書券)を贈呈します。
- ・ 入賞作品は、広報ひのおよび町のホームページで公表します。

応募資格

- ・ 日野町内在住、または日野町に通勤・通学している人

応募規定

- ・ 作品については、未発表のものに限ります。
- ・ 応募は一人3作品以内とします。

注意事項

- ・ 応募作品の著作権・使用权は日野町に帰属し、今後、町の広報紙やホームページなど、多目的に無償で使用することがあります。

応募先

〒529-1698 日野町河原一丁目1番地 企画振興課 企画人権担当
FAX: 0748-52-2043
Email: kakku@town.shiga-hino.lg.jp

第一回優秀作品

はなさない あなたのこの手も この町も