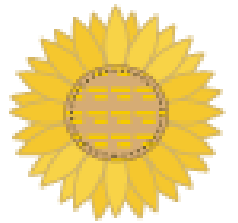


ひまわり薬局 ニュース



2015年6月号 No.34 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

ビタミンの働きとは？

ビタミンは毎日の食事からバランスよくとる事が必要ですが、知らず知らずのうちに偏ってしまいがちです。1日に必要なビタミンは微量ですが一部を除いて体内では作られないため食べ物から摂取する必要があります。(唯一、ビタミンDは体内で作られます。)

- 脂溶性ビタミン (A、D、E、K)・・・油と一緒に摂ると吸収がよくなります。排出されにくく、摂り過ぎると過剰症になります。
- 水溶性ビタミン (B1、B2、B6、B12、C、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)・・・尿などに排出されやすく、体にためておくことができません。必要な量を毎日摂る事が大切です。

人が必要とするビタミン 13 種類の中で、薬として処方される機会の多いビタミン B12、C、D、E についてみていきましょう。

ビタミンD・・・カルシウム、リンの吸収に関わります。骨や歯の形成に役立ちます。
(魚、うなぎ、シイタケ、きくらげなどに多く含まれます。)

ビタミンE・・・動脈硬化や老化を進行させる過酸化脂質の生成を抑えます。新陳代謝を活発にして血液の流れを良くします。この他にも、コレステロールを低下させる働きが知られています。
(ナッツ類、緑黄色野菜、穀物、豆類、たらこ、うなぎなどに多く含まれます。)

ビタミンB12・・・赤血球の生成を助けます。神経の機能を正常に保ちます。
(レバー、肉、魚、チーズ、卵、牛乳などに多く含まれます。)

ビタミンC・・・コラーゲンの生成に関わり、丈夫な血管や筋肉、ハリのある皮膚を作ります。癌や老人性白内障を予防する働きや悪玉コレステロールを抑える作用、抗ストレス作用などがあります。
(緑黄色野菜、柑橘類、イチゴ、じゃがいもなどに多く含まれます。)

※※ここで気になるのはどのくらい摂ればいいのか？ということですが※※
どのくらい摂る必要があるかは、年齢やビタミンの働きで大きく異なります。不足しても様々な症状が出ますが、摂り過ぎて害が出ることもあります。普通の食事では摂りすぎを心配する必要はありませんが、健康食品と一緒に使う場合は使い方に注意しましょう。 薬剤師：丸山 奈緒子



調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありますか？
- アレルギーはありますか？

③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた

鶴岡ひまわり薬局



山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL: 0235-28-3500