



夏秋号

AKEBONO vol.105

あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

- ② 健康食品について(続編)
- ③ 接遇学習会 / 私の推薦図書



2015
HIROSHIMA

原水爆禁止世界大会 広島

大野あけぼの薬局
事務 / 品川 花鈴



八月四日〜六日、広島の前水爆禁止世界大会に参加してきました。「八月六日を二度と繰り返してはいけません。」今年も広島の人々は頭に焼き付けて離れない悲しみや苦しみと向き合いながら世界に向け核廃絶を訴えています。

被爆体験の実相を聞いた時に、「正しい知識を見聞きし、そして、もしその時私が広島・長崎にいたらどうだっただろう。」と想像してみてください。というお話がありました。



私はこの三日間被爆者の方から原爆が投下された日とその後のお話を聞き、遺跡を見てきました。そして迎えた八月六日、私は原爆が投下された午前八時一五分の黙とうの時に、教えていただいた話を鮮明に想像できたのです。私があの時、あの場所にいたら...:そう思うと怖くて苦しくて涙ができました。

なぜ戦争・核兵器がいけないのか、一番説得力がある答えは実体験を伝えることです。だから被爆者の方々は、思い出すことも話すことも辛いあの日のことを私たちに伝えてくれるのです。

戦後七〇年が経ち、当時を知る人の平均年齢は八〇歳を超えました。戦争を知らない私たちが直接話を聞けるのは今しかありません。私たちが戦争を伝える日が来る。私は今回聞いた話を大切に継承していきたいと思っています。

あけぼの

「健康食品」の話題

続編

脂肪の吸収を抑える
ノンアルコール飲料？

機能性表示食品が認可されてから様々な商品が発売されています。その中のひとつ、「脂肪の吸収を抑え、糖の吸収をおだやかにする」のうたい文句で、ノンアルコールの飲料水が販売されているのを見かけるようになりました。

申請当初は、「未成年に飲酒を始めるきっかけになる」という意見があり、なかなか認可されませんでした。「あくまでアルコールを含まない」ということで発売に至っています。

糖の吸収を
おだやかにする脂肪の吸収を
抑える

成分は「難消化性デキストリン」

これは、でんぷんから作られた「水溶性食物繊維で、糖分の吸収を遅らせる効果と、脂肪の吸収を抑え脂肪の排出を促進する効果、食後の中性脂肪の上昇を抑える効果、便通を良くする効果があると言われています」

これまでは「トクホ」として、脂肪の吸収を抑える飲料水（コーラや一部のお茶）、お通じを良くする食物繊維「イージーファイバー」等として販売されています。

どのくらい効果があるの？

医薬品に比べると比較的少ない人数で試験を行い、中性脂肪（LDLコレステロールではない）の吸収抑制効果、糖質の吸収を遅らせる効果はあるようですが、どのくらいの量を飲むとどの程度の効果が得られるのか、現在のところよくわからないようです。



副作用は？

飲みすぎると下痢をする可能性があります。ありますが、もとは食物繊維ですのでそれ以外の副作用は報告されていません。



食べ過ぎはよくありません

CMを見ていると、「これさえ飲んでいれば高脂肪、高カロリーの食事を好きなだけとって良い」「焼肉やピザの食べ過ぎをなかつたことにする」といった気分になります。ですがそうではありません。ついつい食べ過ぎてしまつては、意味がありませんね。やはり、バランスのとれた食事をするのが大切です。

（本部 薬剤師／
西村 美和）

参考資料

「健康食品」の安全性・有効性情報

<https://hfnet.nih.go.jp/>

科学的根拠に基づく食情報を提供す 消費者団体

<http://www.foocom.net/>

ろう者とコミュニケーション・合理的配慮

接遇学習会

『ろう者とコミュニケーション・合理的配慮』をテーマに接遇学習会を開催しました。

障がい者を差別してはいけない、ということは誰にでもわかることです。しかし、意図的に差別はしていないというだけでは不十分という事がわかりました。

ホームまでのエレベーターがないから車椅子の人は電車に乗れない、わかりやすく説明する人がいない、点字の資料がないからといって会議に参加できない等、結果的にやりたいことが制限され、社会参加できないことは差別につながります。障がいのある人が困っているときに、その状況に応じた変更や調整を、お金や労力などの負担がかかりすぎない範囲で行うことが「合理的配慮」だそうです。このような学習を通して、誰もが利用しやすい薬局づくりを目指したいと思いました。

(八戸店 事務／田中 由美子)



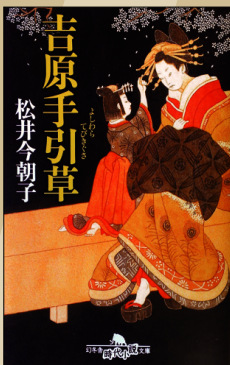
Coffee break

わたしのせいせんとしょ

NO.006

私の推薦図書

皆さんのお気に入りの本を紹介するコーナーです。本のタイトルと紹介文を200字程度でお書きの上、あけぼの薬局各店にハガキ又は持参してご応募ください。



「吉原手引草」 松井 今朝子／著

物語はインタビュー形式で進みます。

「吉原」で起きたある事件に触れると皆口を堅く閉ざします。頂点を極めた花魁、葛城は事件後こつ然と姿を消してしまいます。なぜ事件は起きたのか?! 数奇な運命に流されながらも立ち向かう彼女の生きざま、人間関係、生い立ちが明らかになるにつれ、謎が少しずつ解けて行きます。

聞き取りを終える頃にはバラバラに散りばめられたピースが一つの世界にピタリと収まるのが心地よく、同時に吉原で働く人々、役割、しきたりなど背景もしっかり知識として残る仕組みになっているので、閉鎖的な世界「吉原」の手引書としても十分読み応えのある作品です。

紹介者 中央店 事務／相馬 いちよ



なのはな

流しそうめん



7月25日、恒例行事の流しそうめんを行いました。天気にも恵まれ、総勢約50名の参加でした。流れる麺に苦戦しながらもカップに沢山取り込んで、おいしそうに食べていました。

流しそうめんの他には、焼き鳥・たこ焼き・枝豆・飲み物、BGMはねぶた囃子でちょっと早い夏を楽しめたと思います。参加された方からは、「おいしいね!」「満足じゃ!」など今年も笑顔が沢山見られました!!

(なのはな / 福沢 絵理子)

あけぼの 大間原発 反対 現地集会

●OMA

7月19日(日)下北・大間町で「大間原発反対現地集会」が行われ、当社から四名が参加しました。この集会は8回目を数え、全国から500人を超える人たちが集まりました。

ステージでは原発再稼働や建設中の大間原発反対を訴え、参加者とともに連帯しました。その後、市街地をデモ行進しました。ときおり民家から手を振って応援してくれる方がいらっしゃいました。

政府は今夏、鹿児島県の川内原発で、東日本大震災後初の再稼働を強行しました。危険な原発はこれ以上必要ありません。私たちはこれからも反対の声を上げ続けます。(大野店 事務/立花 典明)



わたしの たばもの

series no.2



Pumpkin

秋の代表的な味覚の素材といえば、「いも・栗・かぼちゃ」どれもホクホクで美味しいですね!中でもかぼちゃは栄養がとっても豊富な食材と言われています。かぼちゃの栄養素として特に多く含まれるβ(ベータ)カロテンは免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがあるそうです。実よりも皮にたくさんのβカロテンが含まれているので「調理は皮ごと」がポイントです。

最近では日本でもハロウィンが注目されていますよね。皆さんもかぼちゃを使った料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。(新町店 事務/野土谷 舞美)