

みどり通信 春号

市役所・県庁にお願いに行ってきました！

「無料低額診療に薬局での代金も含めるよう」 「国の制度として充実させてほしい」と

今治療が必要なのに、その支払いに困っている人がいます。無料低額診療とは、生活の立て直しができるまでの一定期間の医療費をその医療機関が肩代わりするものです。戦後の混乱期に必要とされたものですが、最近年を取って病気になったり、失業で収入が途絶えたりなど、医療を受けにくくなった人たちが増えてきて、無料低額診療を行っている病院に駆け込む人が増加しています。県内でも「済生会病院」「松原病院」に窓口があります、また、昨年度から「光陽生協クリニック」を含む福井県医療生活協同組合に無料低額診療の申請が認められました。



しかし、現在の制度では、保険薬局がお薬代を減免することはできません。医薬分業が進む前の制度だからです。薬局では必ず、保険の負担割合に応じた金額を請求しなければなりません。みどり薬局の患者さんでも、お薬代が支払えないため、受診して処方せんをもらっても薬局に行くのをやめる方や、毎日飲む必要のある薬でも間引きして飲んでいる方がいました。無料低額診療を利用しても、お薬代が支払えないために治療の継続ができず悪化してしまう恐れがあります。

安心してお薬を飲むための制度を作ってもらうように署名を集めています。

今、みどり薬局では市役所との懇談を続けています。まず感じたことは、市役所には「気軽に生活相談する場がある」ということです。「困っている方の相談にはいつでも受けていく」とのお話でした。離婚した、体を壊した、働き先が変わって収入が減った、子供が増えた、など誰もがぶつかるかもしれない問題です。

そんな時に まずは市役所に相談できる場所があるということを覚えておきましょう、みどり薬局の職員に連絡していただければ、一緒に考えていきたいと思っています。お薬のことだけでなく、生活についてもご相談ください。



健康的な油の摂り方

調理油など食品の材料に使用される油の主成分は脂肪酸で、いろいろの種類があります。油はエネルギー源であり、身体の組織を作り、正常に機能させる働きもあって、人間の健康を維持するのに必要ではありますが、偏ったり摂取し過ぎたりすると、いろいろと不具合が生じてきます。

今回は、特に重要な「リノール酸」「オレイン酸」「 α リノレン酸」の3つに焦点をあてました。

- ① **リノール酸（オメガ6）**： 植物性油（大豆油、コーン油、ヒマワリ油綿実油、ゴマ油）や動物性脂肪に多く含まれています。

食品からしか摂取できない必須脂肪酸ですが、現代の日本人は、全体的にリノール酸をとりすぎる傾向にあるようです。 摂取しすぎると…血栓性疾患、高血圧、癌、アレルギー、炎症などの症状を発症・悪化させることもあります。

癌の発生もさまざまな要因があげられますが、その1つとしてリノール酸の摂り過ぎが言われています。リノール酸を主成分にした油は、価格が安いので、加工食品や外食産業などで多く使われています。私達は、まったく意識せずにリノール酸を大量に摂取しています。

- ② **オレイン酸（オメガ9）**： 植物性油（オリーブ油や菜種油）やナッツ類、ウナギなど動物性脂肪に多く含まれています。
食べなくても体内の炭水化物や蛋白質から作り出すことができます（母乳の全脂肪中の1/3がオレイン酸）
酸化しにくく加熱に強いので、加熱調理に向いており、動脈硬化・高血圧・

オメガとは・・・
不飽和脂肪酸を分類するときの名称

心疾患などの生活習慣病を予防・改善する効果もあり、また、リノール酸過多の現代ではその働きが見直されています。ただし摂取しすぎると…エネルギー過剰になり肥満を招き、生活習慣病の危険因子を増やします。

- ③ **α リノレン酸（オメガ3）**： 植物性油（エゴマ油に特に多く含まれている）動物性油脂（EPA・DHAもオメガ3）・青物野菜にも含まれています。

食品からしか摂取できない必須脂肪酸。

働き…リノール酸によるアレルギー反応を抑える。体内に入って、一部はDHAやEPAに変わります。DHAやEPAは血液をサラサラにする働きがあることから、動脈硬化や心筋梗塞を防いだり、脳の働きを高めるなどの効果があります。

心血管疾患の初期予防、高血圧抑制や皮膚のしわやたるみ予防も期待されます。

欠点…含有量が少なく、酸化しやすい。

ω -3脂肪酸と ω -6脂肪酸の望ましい摂取比率は1:1から1:4であると言われていますが、洋風の食事では1:10から1:30にまでなります。植物油の多くにはリノール酸が豊富に含まれているものの、 α -リノレン酸はあまり含まれていないからです。

そこで必要になってくるのが、 α リノレン酸を多く含む油を選択することです。 α リノレン酸は、リノール酸の好ましくない作用を抑える働きをします。

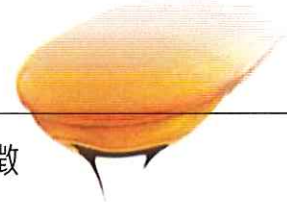
みどり薬局は、 α リノレン酸が豊富なえごま油を販売しています！！



◆ おすすめの油

リノール酸の少ない油をピックアップしました。

油の種類	豊富な脂肪酸	加熱	特徴
なたね油（種子）	ルン酸	○	風味は爽やかで、どんな料理やお菓子にもあう。キャノーラ種が有名です。
オリーブ油（実）	ルン酸	○	加熱調理に最適。オレイン酸が一番豊富
えごま油（種子） （しそ油）	αリルン酸	×	風味はオリーブ油に似ている。酸化しやすく加熱に弱いので、ドレッシングなど調味料として使う方がいい。野菜ジュースやスムージーに混ぜるとベータカロチンの吸収も良くなる。 開封後は冷蔵保存とし、なるべく早く使い切ること。目安は1日2g以上ですが、小さじに1杯程度がGood！
亜麻仁油（種子）	αリルン酸	×	加熱に弱いので、ドレッシングなど調味料として使うのがおすすめ。少し苦い。



えごまソイ(大豆) マヨネーズサラダはいかが？

サラダに茹で大豆を使うと女性に嬉しいイソフラボンもとれて、エゴマ油をマヨネーズとマスタードで割るとぐっと食べやすくなります

油は加熱すると性質が変化します。油の特徴を把握し、調理方法によって油を変えてみるのもいいですね。

「人にやさしい」 コーナーについて



無添加の石鹸

=弱い肌にぴったり！ こすらず、洗い過ぎず

美味しい「ひよこ豆」

=亜鉛・鉄も無理なくとれる
シチューにいかが？

エゴマ油 あります！！
=今日の話！

みどり薬局入ってすぐ右、「人にやさしい」コーナーです。もともと、アトピー性皮膚炎などアレルギーのある方に適した食品などを扱っていましたが、その中から「すべての人にお勧めしたい商品」を昨年末のリニューアルを機に独立させました。シャボン玉石けんは頭皮の健康に良いと話題になったこともあり、多くのファンがいます。香料や着色料が入っていません、一度お試しください。

○ ×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1: エゴマ油は体に良く、特に揚げ物に最適である？

問2: お金がなければ、風邪が悪化しても我慢すべき？

問3: 無料低額診療という制度が福井県にはある？

応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り 2015年5月10日

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

おくすりクイズ!

正解者の中から抽選で、
みどり薬局の500円分の商品券
をお送りします。ご応募、お待ち
しております!!



福井県原発はどうしたら良いの？

3月8日(日)、東京の日比谷で「0308NO NUKES DAY 反原発★統一行動」に参加しました。主催者によると、約2万3千人が参加したそうです。この日は全国各地で「反原発」の集会が行われており、その中でこれだけの人が集まったのですから、本当に凄い!福井から集会に参加して、原子力発電所がいかに危険なものか、ということを確認しました。私は、原子力発電所の再稼働には反対だし、なるべく早く廃止にすべきだと思います。原子力発電所は、私たちの暮らしを豊かにしましたが、それは表面上のことで、実際には、大きな負債を生み続けています。1日も早く原子力発電所がない未来が訪れてほしいと、そう願っています。

みどり薬局事務 松本 優美

少し気になる「便秘と食物繊維とお薬」の話・・大腸がん検診を受けましょう!

お薬の影響、食事や運動の関係、また年齢とともに「腸の動き」が悪くなって「私は便秘症」と下剤を常用している方も多いと思います。そこで「食物繊維」です!食物繊維は「食べ物のカス」と思われていた時代もありましたが、近年は重要な栄養素として肥満を防止するだけでなく、便秘の解消、生活習慣病予防など幅広効果が認められています。不溶性食物繊維・・水分を含み十数倍に膨らみ腸壁を刺激してぜん動を高め、便秘・肥満の解消、腸の健康に寄与。水溶性食物繊維・・腸内で水分と混ざり、ヌルヌルとしたゲル状となって有害成分を吸着して排泄させます、つまり余分な栄養を吸着し、吸収を遅れさすため血糖の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの排泄を促したり、ナトリウムを排泄し、高血圧を予防します。

下剤は毎日飲むと習慣性となることもあります。みどり薬局でご相談ください。

そして、「大腸がん検診を受けましょう」

