スタッフのひとりごと



岡田昌之（まさゆき）
薬剤師、ケアマネージャー



「女性とミネラル」

からだに必要なミネラルは、ナトリュウム・カリウム・カルシュウム・リン・鉄・亜鉛など、ビタミンと同様に、外から摂取しなければならないものです。女性のからだは、生理、妊娠、出産、閉経とホルモンに左右されることが多く、ミネラル不足に陥りがちです。ミネラル不足の原因の第一位は、食生活にあります。減食はもちろん、お酒の飲みすぎ、ストレス、運動不足、添加物の取りすぎは、ミネラルの消費量を増大させてしまいます。特に、カルシュウムや鉄は、不足しやすく、リンやナトリュウムは、過剰に摂取しがちです。ミネラルは、バランスが大切です。食事の摂り方に、注意や工夫が必要です。ミネラル不足と感じたら、ぜひご相談ください。



岡田乃布彦（のぶひこ）
管理薬剤師
研修認定薬剤師
ケアマネージャー

「物価高騰と、薬の値段の低落」

コロナ禍のあと、生活に直結する電気ガス水道の代金や食料品、米などすべての価格が上がり続けています。
今年の新入社員の初任給は 30 万円を超えている企業もあるとか、なんでも値段があがっていますね。私たち国民の生活はなおさら苦しくなってきていると実感しませんか。さて、自民党の派閥の政治資金パーティーをめぐる裏金事件があり、過去にも、ロッキード事件からリクルート事件、森友加計学園問題など数えきれないほど、自民党とカネが問題化してきました。信頼おける政治が行われ、子供たちに負の遺産を残さず日本で安心して子供を産んで育てて、希望をもって活力ある日本になるでしょうか。日本は毎年、薬価改定があります。薬価とは、病院やクリニックの医師が処方するお薬の価格のことです。変なこと薬の値段だけが下がり続けています。物価と人件費がこれだけ上がっているのに、ずうっと25年間下がり続け、慢性的な薬の不足、国内の製薬会社の弱体化が進んでおり新薬は研究できず、患者にはマイナス面が出てきています。薬の品質も低下しており、新しい治療薬が出てきません。これからは薬価もあがっていくべきだと思います。国民に必要な薬の不足が続きます。



（毎回お読みいただき、また多くのお声をいただきありがとうございます。
今回も、ご感想などお聞かせくださいませ。）お声をいただくと嬉しいです。