かわらばん

2022年　4月号
ファルマ利用者委員会発

ウォーキングをしながら、春の息吹をたくさん見つけるのが楽しいこの時期。桜が咲く前に花を咲かせ実を結ぶ梅。その実は伝統的な食べ物ですが、明治以降薬としても重用されています。風邪をひいて食欲がないとき、梅干しを入れたおかゆは美味しく感じられると思います。梅干しは保存食として優れているだけでなく、その成分についても様々な効用が報告されています。

SDGsとは

SDGs(エスディージーズ)という言葉を最近よく聞くようになりましたが、内容をご存知でしょうか。

「SDGs」とは、Sustainable Development Goals の頭の文字を合わせた言葉で、日本語では「持続可能な開発目標」と訳されています。

2015年9月、ニューヨーク国連本部にて開かれた国際サミットで150を超える加盟国首脳の全会一致で採決されました。これは2016年から2030年の15年間で達成する目標を記したもので、「地球上の誰一人取り残さない」という強い意志のもと、地球を保護しながらあらゆる貧困を解消し、すべての人が平和と豊かさを得ることのできる社会を目指し設定されました。

その中で設定された17の目標は、課題解決の糸口になるものです。

貧困や飢餓、ジェンダーや働き方改革、環境問題など色々な目標が設定されています。

例えば2020年７月からレジ袋が有料になりましたが、これもプラスチックゴミを減らそうという目標の一つです。

今、世界中の海がプラスチックゴミで汚染され、魚や鳥たちが食べてしまって命を落としています。いずれは人間の体にも取り込まれ、健康を害することになって行くでしょう。

お金を払うことによってプラスチックを使っていると気づいてもらい、エコバッグにするなど行動を変えることによって「海の豊かさを守ろう」という14番目の目標を守ることになります。目標は17ありますので一度目を通してみてください。一人一人でやれること、地域や企業、国や世界と協力してこの世界をより良くしようとする事ですので、皆が意識を変えて、できる事から実践していきたいですね。

さて、日本に住む私たちは福島を経験しました。そして、青森県には二つの原発と核燃料再処理施設があります。

原発推進の理由の一つに、二酸化炭素(CO_2)を排出しないクリーンなエネルギーだからとあります。地球温暖化対策に貢献するというのですね。

SDGs目標７「エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」は、全世界の人々が電気を含めたエネルギーを使えるようにし、なおかつこれまでの石油や石炭といった環境に影響を及ぼさない、クリーンなエネルギーにシフトして行こうという事です。

原子力はCO_2を出さない発電方法としてはSDGsと繋がっていると言えなくもありませんが、一方で発電時に「核のゴミ」と言われる放射性物質が発生し、処理し切るためには万年の年月が必要です。これは子孫に大きな負の遺産を残す事になり、持続可能の考えから遠のきます。合わせて福島の事故のような原子力災害の危険性を考えると「住み続けられるまちづくりを」という、これまたSDGsの考えから遠いものです。

事実、各国の事情や思惑が一致せず、原子力についてはSDGsに記載がありません。それだけ微妙で難しいという事なのです。

今後原子力発電は先進国で縮小し、発展途上国や新興国で拡大し、世界全体では増加するという見通しが出ています。ちなみに、大気汚染が深刻化する中国は今後世界最大の原子力国になる見通しなのだそうです。

世界の人々を豊かにするエネルギーを原子力に頼らなくする方法はないのでしょうか？豊かさと世界滅亡が紙一重のように思えてなりません。

SDGsに明記できない原子力について、皆さんもぜひ、考えてみて頂ければと思います。

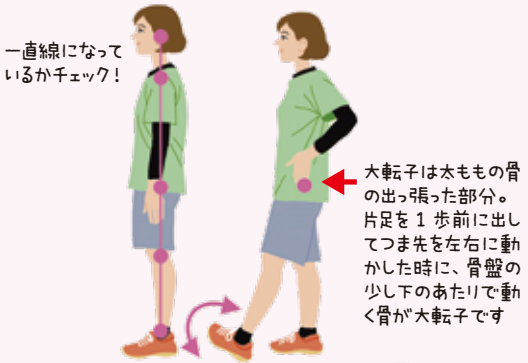
《黒石薬局　小田桐徳子》

レッツ体操

新型コロナ対策のため自宅で過ごす方が増えています。今回のテーマはきれいな立位姿勢のつくり方です。簡単にできる「姿勢チェック」と、きれいな姿勢を維持するための胸と背中の体操を紹介します。

きれいな立位姿勢
「姿勢チェック」

・鏡に対して横向きに立つ
（誰かに見てもらってもOK）
・耳の穴・肩（肩峰）・股関節中央（大転子）・膝関節中央・くるぶしの位置が一直線になるように背筋を伸ばす



⑴ 胸と背中の体操Ⅰ

①両手を肩に置いて胸を張り、足を肩幅に開いて立つ。
②４つカウントしながら肘を近づけ、身体の正面で閉じる。
③４つカウントしながら⑴の姿勢に戻る。
（10回×１～３セット）

⑵ 胸と背中の体操Ⅱ

①足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
②４つカウントしながら肘を引いて胸を張り、両肩の肩甲骨を寄せる。
（両手はグー）
③４つカウントしながら肘を伸ばして背中を丸め、両肩の肩甲骨を離す。
（両手はパー）
（10回×１～３セット）

※⑴と⑵をそれぞれ10回×１～３セット

紫外線対策

紫外線は、骨を作るために必要なビタミンDを体内で作る手助けをしたり、洗濯物や布団を日干しする際には殺菌効果も発揮します。ところがこのように生活に必要な紫外線も、浴びすぎるとかえって有害になってしまいます。急性症状には、肌が赤くなったり少し時間を置いてから黒くなる日焼けがあります。慢性症状には、シミ、しわといった皮膚の老化や皮膚がんがあり、眼病の原因にもなります。

紫外線対策として日焼け止めや帽子、サングラスはよく知られていますが、食べ物でも紫外線対策ができることをご存知ですか？紫外線の量は４月ごろからどんどん増え始め、６～８月にピークを迎えます。そこで紫外線量の多い時期に積極的に摂りたい栄養素を紹介します。体の中から紫外線対策をしていきましょう！

●ビタミンC

メラニン色素を排出する働きがあり、シミやソバカスなどの色素沈着を防いでくれるだけでなく、できてしまった色素を無色にするのを助ける働きもあります。また、コラーゲンの生成を助けて肌にハリを与えてくれます。紫外線による肌の老化を防ぐために、最も重要なビタミンです。ブロッコリー、じゃがいも、レモン、キウイフルーツ等に多く含まれます。

●β-カロテン（ビタミンA）

体内で代謝され、必要な分だけビタミンAとなります。紫外線によって生み出された活性酵素を抑制する抗酸化力を持ち、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。人参、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤ、ニラ等の緑黄色野菜に多く含まれています。

●ビタミンE

血流を改善して肌のハリを保つ働きがあります。また、古い細胞から新しい細胞へと変わる新陳代謝を促します。ビタミンCと一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。赤ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、アーモンド等に多く含まれます。

（弘前調剤センター　津川　俊彦）

あなたの身近にかかりつけ薬局　株式会社ファルマ

弘前調剤センター　TEL0172-37-6016
藤代薬局　TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局　TEL0172-62-1288
黒石薬局　TEL0172-53-6226
ファルマ　一ツ谷薬局　TEL0173-39-2277
ファルマ弘前薬局　TEL0172-28-8955
居宅介護支援事業所ファルマ　TEL0172-40-0119