

(特集) 脂溶性ビタミン、いちご薬局移転

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集 ビタミン②(脂溶性ビタミン)

ビタミンとは微量で生命維持に必要な働きをし、ほとんどが体内で作ることが出来ず、外部から摂る必要のある栄養素です。

ビタミンは水溶性ビタミン (58 号特集) と脂溶性ビタミンに分けられます。水に溶けやすい水溶性ビタミンは尿中に排泄されるため、摂り過ぎても問題ないものがほとんどでしたが、脂溶性ビタミンには「ビタミン過剰症」の注意が必要になってきます。

### ★ 脂溶性ビタミン

水溶性ビタミンとは異なり、水には溶けないので尿中には排泄されず、体内に蓄積されるため、過剰摂取に注意する必要があります。

種類	主な働き	含まれている食品
ビタミンA (レチノール)	目の機能を正常に保つ 粘膜や皮膚を強くする	鶏肉、レバー、バター、チーズなど
ビタミンD※ (カルシフェロール)	カルシウムやリンの吸収を 助け、骨を丈夫にする	さんま、まぐろなど
ビタミンE (トコフェロール)	細胞の老化を抑える 手足などの血行をよくする	マーガリン、落花生、アーモンドなど
ビタミンK※	血液の正常な止血、凝固 作用を保つ	ブロッコリー、納豆、 クロレラ、ほうれん草など

※)体内でつくることの出来るビタミン

ビタミン D は皮膚表面で日光に当たることで生成されます。

(過度の日光浴は皮膚の炎症を誘発するので気をつけましょう。)

ビタミン K は腸内細菌で生成されます。

### ★欠乏症、過剰症と主な医療用医薬品

種類	不足したら・・・(欠乏症)	摂りすぎると・・・(過剰症)	主な医療用医薬品名
A	夜盲症	胎児奇形、肝障害	チョコラA、チガソン
D	くる病 (子どもの場合) 骨粗しょう症 (大人の場合)	高カルシウム血症、 口渇、多尿	ワンアルファ、アルシオドール アルファロール、 ロカルトロール
E	血液障害	心配ありません	ユベラ、ニチEネート
K	鼻血など出血しやすくなる	核黄疸、吐き気	ケイツー

★抗血栓治療薬ワルファリン、ワーファリンを服用中の方は、ビタミンKを含んでいる食品を摂ることにより、薬の効果が減弱するため注意が必要です。

サプリメントなどに頼らず、普段の食事のバランスに気をつけましょう。(宮本)

### いちご薬局移転といちご薬局北店の営業時間変更のお知らせ

いちご薬局が5月1日(木)からいちご薬局北店の南隣1階に移転します。それに伴い、いちご薬局北店の営業時間が下記のように変更になります。各薬局をご利用の患者様にはご迷惑をおかけいたします。

#### いちご薬局北店 新営業時間 (2008. 5. 1~)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	
午後						
夜間						

※午前の営業時間のみ、9時~12時30分

#### 新しいちご薬局 営業時間 (2008. 5. 1~)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	
夜間	○		○	△	○	

※午前は9時~13時

午後は13時~17時

午後は17時~20時 (木曜は19時まで)

