

核兵器廃絶に向けて 私達の平和への取り組み

8月になり夏も本番を迎えました。日本にとって8月は終戦を迎えた月、広島と長崎に原爆が投下された月です。そこで8月のコアラ新聞は「平和」を主題に、核兵器の事、あおば薬局・コアラ薬局で行っている平和への取り組みについてご紹介いたします。

■世界の核兵器

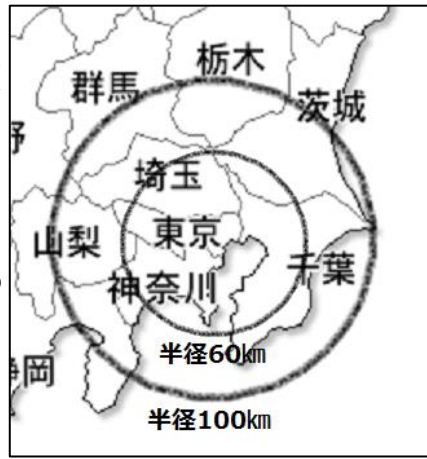
突然ですが現在、世界にはどれ程の核兵器が配備されているのかご存知でしょうか？

その数およそ19000発。アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の5カ国を筆頭に世界で10カ国以上が核兵器を保有していると言われています。

また、その威力は凄まじく、かつて旧ソ連が核実験を行った核爆弾「ツァーリー・ボンバー」の威力は広島に投下された爆弾の3300倍。爆心地から半径60 km以内にいる人間は致命的な火傷を負い、半径100 kmの範囲で爆風による被害を受け、爆発による衝撃波は地球を3周する程の威力でした。現代の核兵器はさらに小型化が進み、一発のミサイルが複数の都市を同時に消滅させる力を持っています。

核兵器は1度でも使用してしまえば人類を滅ぼす兵器、絶対に使うことが

許されない兵器です。「核の抑止力」という言葉のもとに各国が核兵器の配備を進める現状が本場に正しい社会なのか。世界中で議論が行われています。



核の怖さを知っている国

↑東京から半径60 kmと100 kmの範囲

私達の住む日本は歴史的に核の恐怖を体験してきました。1945年8月6日には米軍による広島への原爆投下、その3日後、8月9日には長崎への原爆投下が行われました。これは現在に至るまで世界で唯一、他国から核兵器による攻撃を受けた事実となっています。

その他にも米軍によるビキニ環礁での水爆実験に巻き込まれた第五福竜丸乗組員の被爆被害（1954年）や、2名の死者と667名もの被爆者を出した東海村JOC臨界事故（1999年）が有名です。

そして今もなお福島第一原発から放出され続けている放射性物質の恐怖と直面している私達は、恐らく世界で最

も核・放射能の恐ろしさを知っている国の国民ではないでしょうか。

次の世代、そのまた次の世代を超えて数十年から数万年もの間、有害な放射線を発し続ける核燃料を利用する原発の事、既に紛争地で使用されている劣化ウラン弾の事、そして核兵器の事。大きなテーマではありますが、決して他人事ではありません。2012年7月には原発の再稼働へ反対する人々が毎週金曜日の夕刻から国会を取り囲むという事態まで起こりました。私達は今まさに、歴史的な転換点に立っています。



■私達の平和への取り組み

あおば薬局・コアラ薬局はお薬を通してお客様の健康と、地域社会に貢献するという理念を掲げています。そして、かけがえのない命を一瞬にして奪ってしまう全ての戦争・全ての核兵器に「絶対反対」の意思を表明し、行動しています。

その行動には「3・1ビキニ・デー全国集会」「平和行進」「原水爆禁止世界大会」への参加などがあります。

平和行進とは、毎年行われる原水爆

禁止世界大会の参加に向けて、開催地である広島、長崎まで全国から行進をリレーしてゆく運動で、私たちは毎年平和への願いを込めて歩いていきます。これからも地域への貢献、平和への貢献を通して、皆様に愛される薬局作りを目指して尽力いたします。

■おわりに

2013年7月から群馬県内の平和行進が始まり、30度を超す炎天下の中多くの人が「核兵器のない世界」を目指して行進しました。

歩くことは小さな運動かもしれませんが、核兵器を無くしたいという気持ちを声にだし、行動にすることで何かが変わることを期待せずにはいられません。また、薬局内にある核兵器全面禁止アピールの署名に是非ご協力をお願いいたします。

次号コアラ新聞では「原水爆禁止世界大会」に参加して学んだ事、感じた事を報告させていただきます。（本間隆彦）



↑平和行進の様子（7/11）

薬と食べ物(飲み物)の間には、避けるべき食べ合わせ、飲み合わせがあるというのをご存じでしょうか？

薬の成分と食べ物(飲み物)に含まれる成分の相性が悪い場合があります。

Q 血液をサラサラにする薬と納豆はだめ？



A ワーファリンという血液を固まりにくくする薬は、ビタミンKと相性が悪く、薬の作用が弱まってしまいます。

納豆は納豆菌がビタミンKを産生するので、ワーファリンを服用している方は食べてはいけません。豆腐や煮豆など他の大豆製品は問題ありません。また、緑黄色野菜や海藻にもビタミンKが含まれますが、大量に摂取しなければ大丈夫です。

ワーファリン以外の血液をサラサラにする薬は特に食べ物の制限はありません。

薬と食べ物の相性ってあるの？！

Q グレープフルーツジュースと血圧の薬はよくない？

A 一部の血圧の薬

とグレープフルーツジュースと一緒に服用し、悪影響(相互作用)として血圧低下がみられたという報告があります。

フェロジピンやニソルジピンという薬です。

薬の種類や個人差の影響にもよりますので、ご心配な方は薬剤師にご相談ください。

Q 夜、お酒を飲むけど、睡眠薬飲んでも大丈夫？

A 効き過ぎによる記憶

障害や呼吸障害が起こることがあります。アルコールは睡眠薬以外の薬でも悪影響を起こすことがあるので、薬を服用しているときは、アルコールの摂取は控えましょう。今回ご紹介した以外にも食べ合わせ、飲み合わせによる注意が必要な場合がありますので、薬剤師にご確認ください。

(インターネット参照) (稲川)

夏バテを予防しよう！

ゴーヤと豚肉の辛味噌炒め

ゴーヤといえば沖縄の郷土料理では欠かせない野菜です。ゴーヤと豚肉の料理は疲労回復、夏バテ予防に理想的と言われています。

ゴーヤはビタミンCがレモン約3倍あり、ミネラルも豊富です。豚肉はビタミンB1が豊富です。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

【材料】(二人分)

- ゴーヤ 1本
- 豚バラ 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- じゃがいも 中1個
- にんにく (スライス)
- 生姜 (みじん切り) 各1かけ分
- オリーブオイル 適量
- 味噌 大さじ1と1/2
- 豆板醤 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 少々
- 塩 ラー油各少々

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり、わたをとって薄切りにし、塩もみ、水洗いしておく。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。じゃがいも、人参は短冊切りにする。
 - ② ●の調味料は混ぜておく。
 - ③ 豚バラは一口大に切っておく。
 - ④ フライパンにオリーブオイルを引き、生姜、にんにくを色がつくまで炒める。炒めた後、にんにくは取り出す。
 - ⑤ 肉を炒める。肉の色が変わり始めたら、人参、ジャガイモ、ゴーヤ、玉ねぎの順で入れる。
 - ⑥ ゴーヤの水分がとんだら、●の調味料を混ぜて入れ、さっと炒め合わせ、塩とラー油を加え、ひと混ぜして出来上がり。
- ※お好みでラー油をごま油にかえても美味しいです。

(クックパッド参照) (岡本)

みんなの絵

編集後記

梅雨も明け、暑い日が続きますね。私の趣味の一つにサイクリングがあります。先日、榛名山を一周するというイベントに参加してきました。まだまだビギナーなので、アツプダウンの多いコースはとても疲れます。しかし、ゴールした時の達成感はとても素晴らしいものです。(翌日からの筋肉痛と日焼けの痛みには悩まされましたが...) 漕いでいる最中、ついつい人生も自転車も同じようなもので、ずっと楽なこと(下り)ばかりではなく、つらいこと(登り)との繰り返しがあり、それを経験しながら目標(ゴール)を達成していくのかな?などと考えてしまいました。

健康のためにも運動は欠かせないのでこれからも続けていきたいです。

(伊平)

