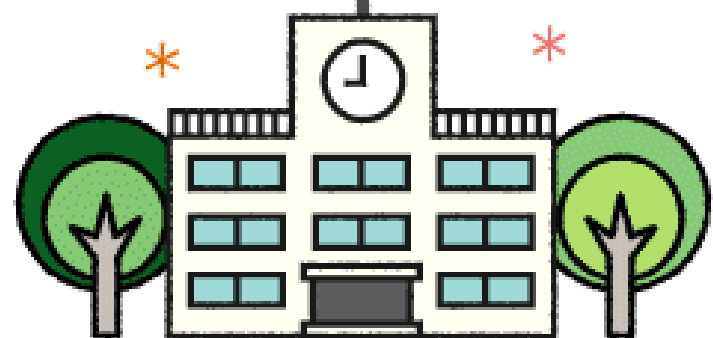


\* 学校薬剤師 ~生徒の健康を守る~



幼稚園や小・中・高等学校、養護学校には、学校医と同じように「学校薬剤師」がいます。あまり馴染みがないかもしれませんが、学校という環境を、薬剤師の立場から守っていくことはとても大切だと考えています。今月号は、学校薬剤師の活動の一部をご紹介します。

学校薬剤師の仕事とは

幼稚園、小・中・高等学校、養護学校には、学校保健法により学校薬剤師を配置することになっています。学校薬剤師は、学校の環境衛生についての検査を実施したり、児童・生徒の快適な学校環境をつくるための指導や助言などを行っています。

学校プールの検査

プールの水質が適正に管理されていないと、プール熱やハヤリ目などの感染がおこります。そこで、シーズン中は定期的に「消毒は基準通りか」「有機物などの混入による汚れないか」「一般細菌・大腸菌群などが繁殖していないか」の検査を行っています。

学校保健委員会への参加

PTAの父兄を対象にした講演会で、薬に関する話を依頼されることがあります。また、児童・生徒に対して薬物の乱用防止(たばこ・覚せい剤など)の講話を行うこともあります。

教室内の環境測定・検査

学習の主な場である教室の環境を整えるため、専用の機器で様々な測定をしています。

- ①空気の測定... 温度、湿度、炭酸ガス濃度、浮遊粉じん、化学物質などが適正かどうかを調べています。
- ②照明環境... 明るさやまぶしさ、さらには黑板面の減り具合なども調べています。
- ③騒音レベル... 騒音は、学習能率の低下を招き、心理的にも不快です。判定基準を超える場合は、改善を提案します。
- ④机・いす... 長時間使用する机やいすが、児童・生徒に合っているかどうかを管理しています。
- ⑤その他、飲料水や給食についての検査をしています。



\* 健康長寿は食事から \*  
9月20日は「敬老の日」。いつまでも若々しく元気でいられることが何よりの願いですね。今月は、ご高齢のかたの食事と栄養について考えてみました。



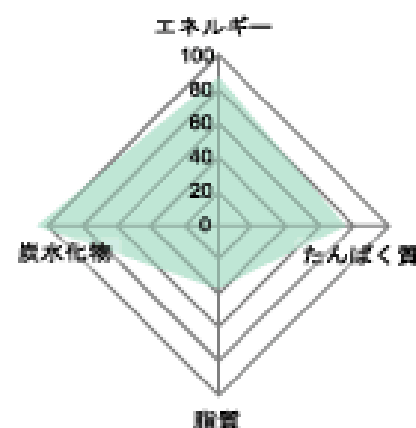
年をとったら、食事は野菜を中心として、肉を避けるべき?

それは誤解です!

- ・ごはん
- ・大根と里芋の煮物
- ・お浸し(ほうれん草とにんじん)
- ・みそ汁(玉ねぎ)

**栄養不足!**  
特にたんぱく質(動物性食品)とエネルギー(カロリー)が不足

例えば、このような献立は、野菜が中心でよさそうですが、実際は...



グラフは70歳以上の女性が1食に必要な栄養量の充足率です。(食事摂取基準2010より)

最新の研究では、適度に動物性食品(肉や卵、乳製品)を摂ることで、老化の速度を遅らせ、病気になりにくくすることが分かってきました。(ただし、糖尿病や脂質異常症などのあるかたは、指示された食事療法を守ってください)

(参照:財)長寿科学振興財団ホームページ

動物性食品を簡単に摂るには...

★たまごを加えてみましょう



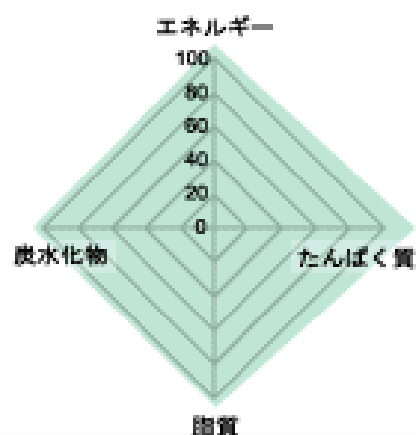
栄養バランスアップ!

- 先ほどの献立のみそ汁にたまごを1個加えると...
- ・ごはん
  - ・大根と里芋の煮物
  - ・お浸し(ほうれん草とにんじん)
  - ・みそ汁(玉ねぎ)+たまご1個

他にも...

- ・納豆+たまご
- ・うどん+たまご
- ・カレーライス+半熟たまご

※ただし、卵は1日1~2個までに。



グラフは、エネルギー(カロリー)と三大栄養素に限ってしています。その他すべての栄養素で、充足率がアップするわけではありません。

- ★スーパーにも、焼き鳥、和風ハンバーグ、肉団子など、少人数用のお惣菜が売っています。上手に利用しましょう。
- ★食事として一度にたくさん食べられないときは、牛乳やヨーグルトなどを間食で補いましょう。(※お菓子は適度に楽しみ、食事に影響がないようにしましょう)

※ご高齢のかたは個人差が大きいので、ご心配な点は医師または当薬局の薬剤師、栄養士にお気軽にご相談ください。

※少量で栄養が確保できる栄養補助食品の取り扱いもございますので、どうぞお声かけください。