

健康ステップアップ

2010年 夏号
北星学園大学 医務室
(29号)

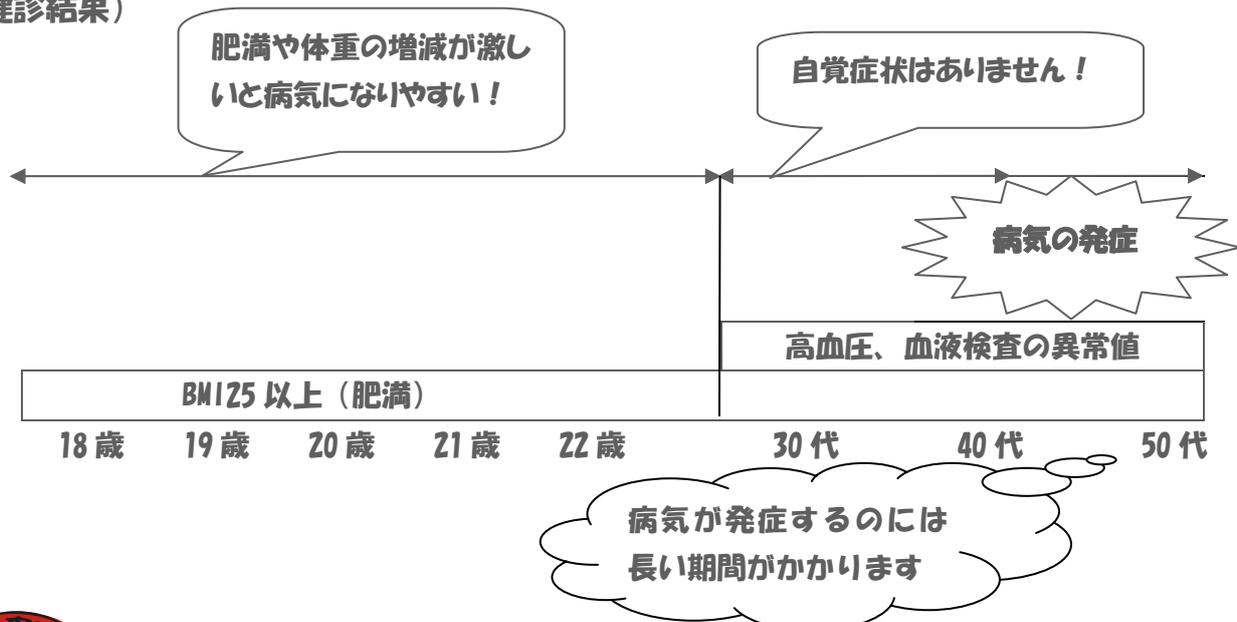


健康診断を受けることについて

4月に実施した健康診断の結果通知書を5月に郵送しました。自分の結果は確かめましたか？
自分では「健康だ」と思っている、気づかないうちに病気がじわじわと進行している場合があります。「具合が悪くなったら病院に行くからいい」と言われる人もいますが、その段階では病気も進行しており、手遅れということも少なくありません。生活習慣病の発症は「ある日突然」「運悪く・・・」と考えがちですが、少なくとも10年以上かけて、自覚症状がないまま、少しずつ進行します。

健診は、そんな自覚症状のない段階で早期に気づくことができますので、予防につながります。また、自分自身の体の状態を知るための大切な手がかりとなり、現在の生活習慣の改善ポイントを探ることができます。一年に一度は健診を受けましょう!!

(健診結果)



市販薬の使用について

医務室では、市販薬が常備されておりますので風邪のひき始めなど、つらい症状がある時には利用していただきたいと思っております。しかし、安易に薬を使用することはおすすめできません。

～そのワケは～

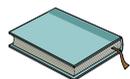
市販薬というのは薬局・薬店でだれもが買える薬のことで、一般用医薬品ともいいます。薬の製造に対して成分などの厳しい規制があって、比較的安全性が高く、特に医師の処方せんを通さずに服用しても、危険性が少ないとされるものです。比較的安全性であるかわりに、作用の力は弱いのが普通です。しかし、過敏症の人や衰弱の著しい人では、思わぬ副作用が出るなど、必ずしも安全とはいえません。また、あまり市販薬に頼りすぎて、重大な病気を見逃すなど手遅れにならないように注意することも大切です。



<薬の飲み合わせについて>

2種類以上の薬が重なると、互いに作用しあって影響することがあり、ある場合には作用が強くなったり、ある場合には弱くなったり、ある場合には有毒な化合物を形成することもあります。薬物の相互作用、いわゆる飲み合わせです。

薬の効きが良くないからといって、時間を空けずに他の薬を飲むといったことは、以上のことよりお奨めできません。薬の飲み方で悩んだときは相談してください。



医務室の本

【家族の勝手でしょ！ 写真274枚で見る食卓の喜劇 岩村 暢子著 新潮社】

私達保健師はよく、「3食きちんと食べましょう」、「バランスの良い食事を心がけましょう」とお勧めします。それは、食事が生きる為の全ての元になると考えているからです。ちょっと大げさに聞こえるかもしれませんが、よい食事が身体の栄養になることはもちろん、よい生活リズムを作り、精神的なエネルギーにもなると考えます。その食事をおろそかにすることは、自分自身をおろそかにすることではないでしょうか。

社会人になると、会社や地域社会など様々な場面でマネジメントをする力が求められます。既に大学のサークルなどで必要とされている人もいるかもしれません。そのマネジメント力はまずは自分をマネジメントすることで培われます。セルフマネジメントの1つとして食のマネジメントがあります。自分の健康のために献立を考えて食材を選び、料理をして美味しく食べる工夫をする。学生時代にそういう力が付くと、きっと将来役に立つと思います。

さて、そんな思いを持つ中、 衝撃的な本に出会いました。都心の一般的な家庭の食事を10年間に渡って追跡したものです。うまい棒をお皿に並べて朝食にしたり(お菓子化する食事)、サンドイッチとおろし蕎麦と、ホットケーキなどの主食(炭水化物)しかない食事をバラエティー豊かと言ったり(「主食重ね」は豪華な食事)、鍋物料理でもないのに、フライパンや調理用の鍋をそのままテーブルに並べたり(食器化する調理器具たち)、驚くような実態がフツの家庭で起こっている様子が明らかにされています。

みなさんはいかがでしょう？食事について、学生の皆さんにも考えてもらえたら、と思います。

* 医務室にある本はお貸し出来ます。図書館にもあります。

医務室からのお知らせ

夏休み中は開室時間が短縮されます。(短縮期間:8月3日~9月17日)

平日 8:45~16:30

土曜 8:45~12:30

※ 8月14日(土)~8月19日(木)は事務一斉休業のため、閉室します。