



就実大学の先生より

◆ 就実大学薬学部 教授 手嶋大輔 ・ 講師 毎熊隆誉

医療現場からの声をテーマに共同研究 社会と学生が深くつながる学びの場

医療現場からの要望をテーマにした薬学研究を実施しています。実習を通してつながりのある病院や薬局から上がってくる声を基に、現場で発生する医薬品の問題についての研究を行っています。ゼミには薬学科の4・5・6年生が所属し、分析班・細胞班・疫学班の3部門のいずれかに所属、部門に基づいた各自のテーマに取り組んでいます。例えば、鎮痛剤や風邪薬に入っているアセトアミノフェンという成分の簡便な微量血中濃度測定や睡眠薬(先発品)とジェネリック(後発品)の同等性など、身近な医薬品や用法がテーマになることもあります。現場の声を学びに活かし、研究で得られた情報を現場に返します。開かれた大学としての役割も果たしています。学生が将来の進路に合わせた課題に取り組むことで、社会に出た時に大学の学びが生かれます。3年間を通して一つの研究に取り組む中で、学年の枠を超えて協力し合うムードが生まれ、大学院生も含めた縦のつながりが出来上がっています。普段の研究活動のほかに、花見やクラス会、卒業生の送別会といったイベントも大切にしています。今後は病院や薬局などの連携先をもっと広げて、より多くの現場の意見を拾い上げられる関係づくりを進めたいと考えます。研究活動の根底にあるものは、「あくまでも患者のための医療」に貢献したいという想いです。学生がその想いを実感し、のびのびと学びの楽しさと意義を追求できる研究室となっています。

健康寿命とは？



健康寿命という言葉をよく耳にするようになり、健康に生活できる期間を延ばすことに関心が高まっています。健康寿命とは「**日常生活が制限させることなく生活できる期間**」であり、長寿国日本において、平均寿命と健康寿命との差は、男性で約9年、女性で約12年となっています。

健康寿命をのばす利点は？ ・医療や介護に依存しない ・家族との時間を過ごす ・社会貢献 ・趣味を楽しむ
健康寿命をのばすための健康づくりは、何歳からでも始めることができます。

健康に対する意識を高めて、以下のことに注意し、健康の目標を立てることが大切です。

- ① バランスの良い食生活 … 野菜や果物を適度に摂取する
- ② 適度な運動 … 継続的に1日30分程度の運動を心がける
- ③ 十分な睡眠 … 睡眠時間を決め、質の良い睡眠を心がける
- ④ 禁煙やお酒との付き合い方 … 日本酒1合程度に制限する
- ⑤ 心身の健康 … 趣味や楽しみを見つけストレスをためない

※ウエハースなどの食品を活用し、手軽に栄養素を補給することもおすすめします。



★処方せんの有効期限は発行日より4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。当薬局は全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

就実大学薬学部附属薬局
就実大学・就実短期大学

岡山県岡山市北区田益1291-1 TEL:086-294-9100

岡山県岡山市中区西川原1-6-1 TEL:086-271-8111(代表)