



就実大学の先生より

◆ 就実大学薬学部 教授 塩田 澄子

しゅうじつ薬局の正式名称は就実大学薬学部附属薬局です。

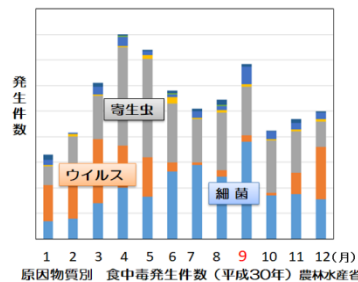
薬学部では、専門性の異なる43名の教員がそれぞれのテーマで薬学教育・研究に携わっています。

私の研究テーマは「細菌による感染症」です。

細菌が原因となる食中毒は夏に多いのですが、表に示すように例年9月の発生件数が多く、この時期こそ注意が必要です。涼しくなるのになぜ?と思われるかもしれませんが、もう大丈夫という油断や、夏の疲れがたまり抵抗力が弱くなるためです。

また、屋外でお弁当やバーベキューをする機会も増えます。細菌は30度を超えると活発に生育し、O157に代表される腸管出血性大腸菌では、数匹~100匹で発症します。食中毒の原因菌で一番多いカンピロバクターは、牛、鶏、豚の腸に生息し、排泄物に汚染された食肉が感染源となります。牛肉や焼き鳥は生焼けを避けてしっかり加熱するよう、特に免疫力の低い高齢者、乳幼児、妊婦さんは気を付けて下さい。

食中毒の予防の三原則は「付けない!」「増やさない!」「やっつける!」。具体的には、手指・食材・まな板・包丁をよく洗う、加熱せずに食べるものから作る、生肉・生魚をつかむ箸は別にする、調理したらすぐに食べる、よく加熱する、体調不良・手に傷のある時は調理をしないなどです。下痢や嘔吐の症状があれば、脱水に気を付けこまめに水分補給をしましょう。症状がひどい場合は、市販の下痢止めは服用せずに、必ず受診して下さい。



ストレスとどう付き合っていくべきか



ストレスの原因は? 仕事・人間関係・睡眠不足・家事・育児・環境の変化・将来への不安など・・・

日本人のストレスは? チーム力や上下関係、忍耐力への美徳が求められています。

ストレスにより、めまい・頭痛・胃痛・下痢・便秘など体への影響、

睡眠不足・活気の低下・イライラ・不安・抑うつなど心への影響も懸念されます。

~ストレスと上手に付き合う方法~

- 他者に相談すること
- 深呼吸をすること
- 魚介類を中心とした食事をとること
- 適度に体を動かすこと
- 十分な休息をとること
- 自分なりの気分転換を見つけること

※我慢すること、抱え込むことが美徳とは限りません。信頼できる方の手をかりましょう。

★漢方薬★

神経質な方に・・・桂枝加竜骨牡蛎湯

怒りっぽいと感じる方に・・・抑肝散加陳皮半夏

イライラする不眠症の方に・・・柴胡加竜骨牡蛎

★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

岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL: 086-294-9100

就実大学・就実短期大学

岡山県岡山市中区西川原 1-6-1 TEL: 086-271-8111 (代表)