

5年生 藍野 芙季子
千葉県 幕張総合高等学校出身

5年生 御牧 真代 5年生 荒井 有美
東京都 日本大学豊山女子高等学校出身

5年生 木村 友彦
茨城県 下妻第二高等学校出身

5年生 種市 諒宗
青森県 三沢高等学校出身



今日は、ゼミ活動の一環として JEF 市原・千葉の中学生サッカー選手に食支援を行っている5年生にお話を伺いました。

どんな支援を行っているのですか？

(御牧) 選手みんなには、隔週で「栄養ドリル」を配布して、「育成期サッカー選手にとって必要な食事と栄養」について興味や関心を持ってもらおうと……。それから保護者の方にも、「栄養情報」を同じく隔週で配布しています。

(木村) 僕は昔からスポーツ(バスケット)をやっているけど、小さな頃からこういう学習を継続的にすることって、とても大事なことで今更に感じるよ。だって、食事とかってすごく無意識に摂っていた気がするもん。お腹が減ればいっぱい食べて、お腹が減ってなければそれなりになって感じて……。でも本当は、しっかりとバランスのとれた食事を考えてしなきゃいけないんだよね。

(種市) 僕もずっと空手をやっていただけで、こういった支援を受けたことないから、ある意味羨ましいと思う。でも、もし僕が中学生の時にこういう支援を受けていても、真面目に取組んでいたかなあ〜って思っちゃう(笑)

(荒井) こういう資料作るのって、けっこう大変なんだよ。みんなも作ってるから、わかるでしょ？だから、しっかり取組んで欲しいよね(笑)。でも、「取組みたくなるような資料」を私たちが考えて作らなきゃいけないんだけど……。これが、難しいんだよね。まずは私たちの知識が……。もっと広く深く勉強しなきゃって、何度思ったことか……。 (笑)



ゼミで作成している「栄養ドリル」などの教材

(藍野) 先輩たちは、実際に選手にセミナーとかもやっていたから、選手との距離感が近かったという

か、「顔が見えた支援」をやっていたけど、私たちがこの1年間、「紙媒体」を中心とした「顔の見えない支援」をやってきたんだよね。私はもうちょっと、「顔の見えない支援」をやってみたかったし、2013年はそういう支援をもっと積極的にできればいいなあ〜と思っていた。

(種市)「顔が見える、見えない」って、支援するにはとても大事なことだと思う。やっぱりお互いの顔を見れば、信頼関係というか繋がりが深まるから支援の効果ももっと増すのかなって思う。

(御牧) そうだよ。私たちが今やっている環境だったら、もっと顔を出した方がいいよね。でも、いろんな考え方もあると思うんだ。もしかしたら、直接足を運ぶことが地理的に困難な選手たちを支援しようと思ったら、今やっておくことですごく意味があると思うし、「ただ支援する」のではなく、その「結果」を評価していかなきゃいけないと思うんだ。支援者の自己満足に終わったら意味ないし、支援は選手のために行っていることだから、「選手の何がどれだけ変わったか」をしっかりと見極めた支援を行わないとね!

(荒井) そういった意味では、選手もそうだけど、もっと保護者の方たちの「生の声」を聞いてみたいよね。アンケートとかでは、「お褒めの言葉」をいただいちゃったりしているけど、ホントに保護者の方たちにとって必要な知識や支援が何なのかって……。

(木村) そうだね。2013年はもっと積極的に顔を出していきたいね!

薬学生が「食支援」を行うことについて、どのように感じますか？

(御牧) 正直、「薬学生だから」必要とか不必要とかって、考えたことなかったかな?自分もスポーツやっていたし、食事とか栄養とかにもちょっと興味があったから……。

(藍野) 私は、今年病院や薬局の実習もあったけど、薬剤師としての力をつけるためには、やっぱり栄養のこととかもしっかり勉強しなきゃって思ってたから、すごく意味のあることだと思う。確かに病院とかでは、管理栄養士さんとか専門職のスタッフがいるけど、チーム医療とか考えても、「食事や栄養」の知識を持っていることって大事だと思う。

(木村)僕はまだ薬局実習しかしてないけど、薬局、とくにドラッグストアなんか就職を考えているん

だったら、薬剤師でも食事や栄養の知識ってすごく大事だと思う!

(種市) そうだね。これから薬剤師はもっと「(疾病) 予防」について真剣に取り組まなきゃいけないと思う。今やってる支援は、対象こそ違っても、将来薬剤師としてそこに住む生活者の健康支援を行う際に絶対に役立つと思う。

(荒井) 私は、ドラッグストアへの就職を考えているんだけど……。正直、自信がないというか、セルフメディケーションとか健康支援って、言葉で言うのは簡単なんだけど、実際にどういう風にやっていくのがいいのかな?って考えさせられる時があるの。ドラッグストアなんかだと、どうしても「商品」ありきでしょ?だから、サプリメントとかの適正利用を促すことは重要なんだけど、本当にそれだけでいいの?って。今やっている支援

は、「商品」というより、もっと基本的な「食事」についての支援でしょ。こういうの方が大事だって思うんだけど、将来、薬剤師としてこういうことが、本当にできるのかなって不安に思っちゃう。

(木村) 有美が言ってることって、本当に難しいよね。食事とか栄養って、クスリみたいに「飲んで、すぐ」ってわけにはいかないから、日々の習慣というか、行動を定着させなきゃいけないから。その効果がどれだけあるのかな?って不安に思う時もあるよね。

(藍野) でも、だからこそ支援をする必要があるんだよね。今、私たちが行ってる選手や保護者への支援を通していろんなことが学べていると思う。相手に応じた支援の仕方っていいのかな? 情報を作り込む作業や、情報を伝える手法とか、いろんなスキルを身につけられていると思う。

(御牧) そういう意味では、ホント活動すること自体が私たちの成長なんだよね。

これからの支援について

(木村) もちろん、これからも支援は継続していきます。これまでは、JEF アカデミーのコンディショニングコーチの関さんにすごくお世話になっているんだけど、もっと選手に関わるいろんな方々の意見を聞いたってして、多方面で食事や栄養に関する支援ができればいいなあ〜って考えています。

(種市) そうだよ。選手は練習後にお弁当食べているけど、そういったものの中身までチェックできるといいよね。トレーニング後の栄養補給は、とても大事だからね!

(藍野) それから、私たちは薬学生なんだから、クスリの適正利用についても、そう、「ドーピング」についても、もっと選手や保護者の皆さんに情報提供できるといいよね。スポーツファーマシストって資格もあるけど、折角の環境なんだから、クスリの使い方なんかについても、実践的にいろんな支援の在り方についてチャレンジしてみたい!

(荒井) 海外では、サプリメントに禁止物質が含まれていてドーピング検査に引っかかる選手がいるなんて話もあるけど、やっぱりサプリメントの知識なんかもしっかり提供していかなきゃだね。「食品を知る」ためには、食品の包装っていいのかな、食品表示なんかもしっかり読めるようになるよう、しっかり支援をしていきたいと思っています。

(御牧) ホント、まだまだ支援できることってたくさんあるよね。私たちがまだまだ勉強不足なんだけど、これからもしっかりと支援をしていけるように頑張らないと!それから、「支援をすること」にはやり続けずに、「選手のためになっているのか」をしっかりとモニタリングしながら継続していかないと。そのためには、これからも関さんを始め、チームスタッフの方々ともしっかりと連携をとっていかないと。「関さん、今後ともよろしくお願ひいたします!」



関 大悟 ジェフユナイテッド市原・千葉アカデミーコンディショニング・コーチ

当クラブでは、選手にとって「食事がなぜ大事なのか?」ということを中学生から継続的に学べるのは非常に大事なことでと考えています。保護者にとっても「子供」ではなく「サッカー選手」として必要な食事をご理解いただくことも重要だと考えています。皆さんには、栄養に対してクラブスタッフが重要だと考えていること以上の知識を選手・保護者に伝えていただいていると日々感じています。特に、選手に対して「栄養」のことだけではなく「誰かのために協力する気持ち」や「親への感謝の気持ち」等の人として成長していくために必要な愛情を伝えていただいている点に大変感謝しております。今後とも暖かいご協力を宜しくお願い致します

「遠くの大病院よりも、近くの頼れる薬剤師に！」

超高齢化と国際化が進む日本社会のこれからの地域医療を支えるために、主体的に行動できる薬剤師の輩出を目指しています。

従来の医療薬学のみならず、栄養、福祉、看護・介護、セルフメディケーションなどの幅広い専門知識と国際感覚を有し、あらゆるライフステージにある人々の健康に興味・関心を抱き、人々から信頼される、地域に根ざした薬剤師を養成します。

薬剤師による軽医療の実践 OTC医薬品を用いた患者ケア



公益財団法人 一般用医薬品セルフメディケーション振興財団助成事業
ワークショップ：OTC医薬品を用いた実務研究の実施方法

山村重雄教授（臨床統計学）が、一般用医薬品セルフメディケーション振興財団の「啓発事業等助成」に採択されました。本助成事業の一環として、2012年12月1～2日に本学紀尾井町キャンパスにてRoss Tsuyuki 教授（アルバータ大学、カナダ）とJeff Taylor 教授（サスカチュワン大学、カナダ）を招聘し、ワークショップを開催しました。

JIU 創立20周年記念講演会 「がんと向き合って生きる」



垣添忠生 先生 前国立がんセンター総長
(現 公益財団法人 日本対がん協会 会長)



地域福祉・医療研究センター
所長 長山忠雄 先生



薬学部 学生代表
3年 工藤瑞稀 3年 名執翔



看護学部 学生代表



福祉総合部 学生代表

地域福祉・医療研究センター

平成22年に開設され、近隣地域の期待に応える多職種連携および地域医療・福祉に貢献することを目指して、福祉総合学部、薬学部、看護学部の3学部の連携教育を支援し、協働の推進をはかる教育・研究組織です。

2013年度生 募集 大学院 薬学研究科 医療薬学専攻 博士課程

城西国際大学 入試・広報センター TEL: 0475-55-8855 E-mail: admis@jiu.ac.jp <http://jiu.ac.jp/pharmacy/graduate/index.html>