

ドーピング検査けんさを受ける選手
や受けるかもしれない選手は、
薬の使用に注意が必要です。
病院や薬局に自分がアスリー
トであることを伝えて、安心
して治療りようが受けられるように
相談さうだんしましょう。

ドーピング

スポーツ選手が試合の記
録ろくや成績せいせきを上げるため
に、筋肉きんを増ふやしたり、
持久力きゆうりきを高たかめたりする
薬物やくぶつを使つかったり、方法はうほうを
使つかうこと。不正行為せいぎょうとし
て禁きん止しされている。

心地よいと感じる適度な運動は、

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンというホルモンの分泌を促します。

それによって心の落ち着きが得られ、リフレッシュにつながるといわれています。

人は支え^{ささ}あって生活をしていきます。

お互い^{たが}があいさつをすることで、相手が元気なのか、調子が悪いのか、また悩み^{なや}をもっているのかを感じ取ることができます。

みんなで声をかけあい、元気を分けあえる。

そんな架^かけ橋となる第一歩が挨拶^{あいさつ}です。

人間は決して一人では生きていきません。

多くの人々と関わり合いながら生きています。

人を愛し、愛されるための始めの一步が

「あいさつ」です。

お互いたがに気持ちのいいあいさつで友情じょうの輪を広

げ、きずなを深めていきましょう。

1日のスタートとなる朝ごはん。

朝ごはんを食べることで、

① 脳のうにエネルギーを送る

② 体温を上げる

③ 胃腸が動いて体のリズムを整える、

この3つのスイッチが入ります。

季節を感じる野菜は食卓たくに彩りいろどと食欲よくをもたら
します。

これに笑顔をプラスした「ビタミン愛」が加わ
れば、よりおいしくなるでしょう。

子どものころから運動やスポーツに親しむ生活習慣^{かん}を身につけておくと、その時の健康や体力はもちろん、年をとってからの健康や体力の下^{ふせ}を防ぐことにもつながり、元気に楽しく過^すごすことができます。

お医者さんから出されたお薬は、その人に合った、その人だけのものです。

他の人のお薬では効果こうがなかったり、副作用に苦しむことになるかもしれませぬ。

家族でも、友達でも、あげたりもらったりすることはできません。

薬を正しく服用することで、病気の悪化や他の病気になってしまふことを防ふせぐことができます。またワクチンを打つことで、自分だけでなく家族や友人の病ぼ気うの予防にもつながります。

解説：薬学部校友 56期 国家公務員共済組合連合会平塚
共済病院 薬剤師 第3回東日本学生フィギュアスケート選手権大会8位入賞 第84回日本学生氷上競技選手権大会10位 村木 佑子

たとえ知らない人からの応援おうえんでも、選手にとつてはとても大きな力になります。

遠慮りよせず、一生懸命けんに頑張がんばる選手を応援おうえんしましょう。

病気とたたかうための体のパワーを免疫力めんえきとい
います。

夜ふかしや朝ねぼうをしない規則きそく正しい生活と
バランスのとれた食事、適度てきな運動をすること
で免疫力めんえきが高くなり、病気に負けない強い体が
できます。

きれいで健康な歯は、相手によい印象を与え元
気で丈夫な体を作ります。

毎日の正しい歯磨きで一生歯を大切に守りま
しょう。

それぞれの薬によって飲むタイミング（用法）

が決められています。用法を守ると効き目がしっかり出ます。反対に、用法を守らなければ効き目が弱くなるだけではなく、悪い効果（副作用）が出てしまう場合があります。

ぐっすりと眠るねむことは成長するためにとっても大切です。

「寝る子は育つ」といいますから、小学生は9時頃ごろには布団ふとんに入れるとよいですね。

多くの場合、薬は安全に使えます。しかし時には薬が効き過ぎてしまったり、思いもよらない影響^{えいきょう}が出る場合があります、これらを副作用といいます。薬を使って何かいつもと違う^{ちが}ことがあれば、薬剤師^{ざいし}に相談しましょう。

お薬は、コップ1杯ばいくらいのお水で飲みましょ
う。水なしで飲むと、のどにひっかかることが
あります。水の量が少ないと、お薬の成分が上
手く吸収きゆうしゆうされないためにききめが悪くなること
があります。

健康診断しんだんは病気を早く見つけるといっただけでなく、今の自分の体の状態じょうたいを知ることができません。まずは今の自分の体を “知る”、去年とくらべて違ちがいがなにか “確認かくにんする” ことが、健康で長生きへの第一歩です。

食事、運動、睡眠、たばこ、お酒を飲むことなどの生活習慣は、健康を保つことや病気になっ
てしまうことと深く関係しています。
どのような生活習慣が健康にとって良いことな
のかを知り、自分で生活習慣の管理を行うよう
にしましょう。

いきなり運動を始めることは危険きけんです。まずは

準備じゅんび

運動で体温を上げ、筋肉きんやすじをしっかりと

と伸ばのしましょう。

準備じゅんび

体操そう

、運動、整理体操そうをセットで行うことで、

あ

運動が体に与あえるきき目を高め、続けて楽しめ

るようにしましょう。

運動はたまに行うのではなく、続けることが大切です。

どんな人でも手軽にできる運動は “歩くこと” 。
一駅歩く、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段だんを使う、小さくても毎日行うことで十分な運動量になります。

薬には組み合わせによって体に悪く働く場合があります。
あります。

色々な病院から薬をもらうような場合は、一か
所の薬局で薬を受け取るようにして、仲が悪い
組み合わせがないかをチェックしてもらおうよう
にしましょう。

今、みなさんの体は大人になるためにぐんぐん成長しています。

この時期にお酒やタバコが体に入ってしまうと健康や成長に悪い影響えいきょうが出てしまいます。自分の体を大切にしましょう。

がんはできはじめに見つけることができれば、きちんと治療りょうができ治るものが多いです。

しかし、はじめはほとんど症状しょうじょうがなく、自分では気づきにくいです。

定期的に検査けんさを受けることで、早い段階だんで見つけることができます。

薬局はみなさんの体の調子が悪くなったときのお薬の相談だけでなく、健康を保つ^{ため}のために必要なサポートも行っていきます。

健康な生活についての心配事はいつでも薬局に相談しましょう。

わたしたちの体は、気付かないうちにたくさん
の汗をかいています。^{あせ}

のどがかわいてきたと思ったときにはたくさん
の水分や塩分が失われています。のどがかわい
たときにはもちろんですが、のどがかわいたと
感じる前に、こまめに水分補給^ほを行いましょう。

適切な運動やスポーツは、体力をつけたり肥満を予防したりするだけでなく、原因のわからない心身の不調を予防すること、周りの人たちとの良い関係をつくることなど、心と体の両方の健康に良い効果があるといわれています。

解説：薬学部校友 56 期 国家公務員共済組合連合会平塚
共済病院 薬剤師 第 3 回東日本学生フィギュアスケート
選手権大会 8 位入賞 第 84 回日本学生氷上競技選
手権大会 10 位 村木 佑子

スポーツはお互たがいの努力を認め、讃たたえ合い、
気持ちよく取り組むものです。

チームの仲間・監督かんとく・コーチはもちろんで

すが、相手チーム・他の選手・審判員しんぱんに対

しても尊敬そんけいと感謝しゃの気持ちわすを忘れず、きち

んとあいさつをしましょう。

スポーツはルールがあることで成りたっています。

ルールと相手を大切に思うこと、正々堂々^{どうどう}と戦う気持ちこそ本当のスポーツのかたちです。

夜遅くまで起きていたい、甘いものをたくさん
食べたい、運動をするのが面倒だ：毎日の生活
習慣を良くできるのは、自分自身です。
自分に合った、続けられる小さなことから始め
て、自分の体を大切にしていきましょう。

朝は日光を浴び、朝食をとることで頭の時計も体の時計も動き出します。

ねる前にスマートフォンでゲームや友達とやり取りをしていると、なかなか眠れず生活のリズムが乱れてしまいます。

夜は眠りやすい環境をつくりましょう。

健康の三本柱は「栄養・運動・休養」です。

おいしく食べて、体を動かし汗あせをかいて、ぐっ

すり眠ねむってリラックスすると、かぜやストレス

に負けない強い体をつくることができます。

病気やケガをしてしまったとき、病院で治療りょうしてもらうことはもちろんですが、病気やケガが起きないように予防ぼうすることも大切です。

そのために、どのようなことをすれば良いか、日頃ごとから考えておきましょう。

日本大学医学部 医学科 教授 兼板 佳孝

たくさん人がいるところには、ばい菌きんやウイルスもたくさんいます。

気付かず吸すい込こんだり、手についたばい菌きんやウイルスが口や鼻から体の中へ入ると病気になることもあります。

病気にならないためにも、外から帰ったら必ず手洗あらいうがいをしましょう。

お薬は、正しく使ってこそくすりです。お医者さんから出された薬は最後まで飲む必要がある場合や、のみ忘れた時にも正しい対応おうが必要です。使い方が分からない場合は、自分で判断はんだんしないでお医者さんや薬剤師ざいしに相談しましょう。

薬を飲んで体に合わなかった経験けいがありますか。

体に合わない薬は飲みたくないものです。

薬を飲まないと言病気は治らないので、飲むことが嫌いやにならないように、また、薬の仲あひだが悪い組み合わせにならないように、自分の体のことや飲んである薬のことをしっかり薬剤師ざいしに伝えましょう。

年をとると、どうしてもお薬を飲まなければならぬことがふえてきます。

薬の種類がふえると、飲み合わせによってはよくない作用が出たり、効き目が落ちたりするところがあるので、薬剤師に相談しましょう。

自分の頑張りやチームの努力
を競えるところがスポーツの
すてきなところですよ。
みんなが正々堂々と戦うこと
を目指しましょう。

ドーピング

スポーツ選手が試合の記録や成績を上げるために、筋肉を増やしたり、持久力を高めたりする薬物を使ったり、方法を使うこと。不正行為として禁止されている。

おなかに赤ちゃんがいるお母さんがくすりを飲むと、赤ちゃんにも影響えいきょうが出ることがあります。薬を飲む時は、自分で判断はんだんをしないで、かかりつけのお医者さんや薬剤師ざいしに相談することが大切です。

お薬は、溶けることで体の中に吸収され効き目
が出ます。くすりを水以外のもので飲むと、効
き目が変わってしまふことがあります。

お薬の効き目が十分に出るよう、コップ1杯く
らいの水かぬるま湯でのむようにしましょう。

汗あせはしょっぱい**です**。

汗あせをかくと、体の中にある水分と塩分が同時に
出でてしま**います**。

熱中症しょうじょうを予防ぼうするためには、水分だけでなく塩
分もとることが大切**です**。

人間の体は、日の出とともに目覚めて、日の入りとともに眠るねむようにつくられています。

生き物としての自然な時間のリズムに合わせて早起きをすることで、生活のリズムが保たれたも、体の調子も心の調子も整ってきます。

ドーピングは、「選手の健康に害がある」、「正々堂々と戦う気持ちがない」、「社会のルールに違反している」という理由で禁止されていますが、同時に「スポーツの価値に傷をつける」ということを忘れてはなりません。

ドーピング

スポーツ選手が試合の記録や成績を上げるために、筋肉を増やしたり、持久力を高めたりする薬物を使ったり、方法を使うこと。不正行為として禁止されている。

解説：薬学部校友 56期 国家公務員共済組合連合会平塚共済病院 薬剤師 第3回東日本学生フィギュアスケート選手権大会8位入賞 第84回日本学生氷上競技選手権大会10位 村木 佑子

本番の試合では、監督かんとくやコーチがそばにいたとしても、試合を行っているとときの一瞬しゅんの判断はんだんは選手自身がおこないます。

選手はそれまでの練習やトレーニングに自信をもって挑いどんでいるのです。

からだ^が疲^{つか}れているとやる気や元気も出てきませ
ん。

しっかり休んで心もからだも元気になりました。

勝ち負けばかりにこだわると仲間の気持ちが見えなくなります。

正々堂々どうどうと戦う気持ち、みんなを大切に思う気持ちは、誰も傷だれつけず味方も相手もみんな元気に明るくしてくれます。

わたしたちの体は食べ物でつくられています。

毎日元気いっぱい活動するため3食しっかり
食べましょう。

お薬の飲み方や使い方を守らなかった場合、お薬の効果が出なかったり、効き過ぎて害（副作用）が出ることもあります。

お薬はお医者さんや薬剤師、薬の説明書の指示通りに使いましょう。

お薬を安全に使うためには、しよ体質や一緒に飲む薬などにも注意が必要です。そのため、一人ひとりが自分のお薬手帳に大切な情報じょうほうを記録しておくことが大切です。

病院や薬局に行くときはお薬手帳を持って行きましょう。

お腹なかに赤ちゃんができたばかりのお母さんは、

見た目ではわかりません。

いつもは大したことのないかぜでも、おなかの

赤ちゃんやお母さんには怖こわい病気になることが

あります。他の人が病気になる**よう**予防ぼうす

る心配りも大切です。

緊張きんちようが続くとストレスで健康に悪い影響えいきようがあります。

笑顔は心をリラックスさせストレスを減へらしてくれらでしよう。