

第64回全国学校薬剤師大会報告

日 時 : 平成26年11月6日(木) 16:30~20:30

場 所 : ANAクラウンプラザホテル金沢

表彰式

- (1) 文部科学大臣表彰学校保健及び学校安全表彰
21名受賞
- (2) 日本薬剤師会学校薬剤師賞
10名受賞
- (3) 日本薬剤師会学校薬剤師活動協力者感謝状
7名受賞
- (4) 学校薬剤師制度創設60周年記念文部科学大臣表彰
155名

特別講演

演 題 : 「食」から子供の健康を考える」

～漢方の立場から～

講 師 : 医学博士・北陸大学薬学部 医療薬学講座 教授 劉 園英 先生

漢方とは、経験医学であり個人差を重視し、未病を治したり全人治療（自然治癒力・体質重視）などを目的としたバランス医学である。古来より中国では、本当の名医は病気になる前の「未病」の段階で食物によって病気を防いでくれるという考えがあり「食医」と呼んだ。未病とは、半健康状態のことであり、食生活こそが健康の基本であり、未病を治す食習慣を見直すべきである。

現代の子供の生活習慣は、食生活の乱れ（高カロリー食、夜食・間食、加工食品）、生活習慣の乱れ（運動不足・乱れた食事・不十分な休養）、生活リズムの乱れ（睡眠リズムの乱れ）があり、アレルギー性疾患、子供の生活習慣病、胃腸虚弱、心の病、冷え性、体力低下等が増えてきている。

子供の健康を本気で考えたら、健康な食生活習慣を身に付けることが必要である。バランスの良い食事、体質による食物の運用、環境による食物の運用、五味を調和させ、偏食をしないなど注意が必要である。

食は「命」であり乱れた食生活習慣を見直すことで、食はカラダを変える。