

んとなくの栄養価を知るといった感じがすかね。最近知ったことは、牛乳や卵は意外と蛋白質だけではなく、ビタミンなどもバランスよく栄養素として入っているんだなということ。

山沢 勉強になります。卵いっぱい食べよう！

長谷 その流れで言うと、この食品にこういうビタミンやミネラルが含まれているんだなというのは、覚えるまではいかなくても自分で計算するので、やっぱり色々な食品を食べて栄養素を摂るのが健康に良いんだなというのはやっていくうちに認識します。コ

ンビニに行った時にもおにぎりだけではなくて、ちょっと野菜買っとくか、みたいな。

山沢 薬学部の場合は、食品添加物や物質系の授業が多いです。食品パッケージの裏を見て、食品添加物は何か入っているかを確認して、ちょっとこれは添加物が多いなと意識するようになったとか、無添加って書いてあるけど完全無添加ではないなと考えたりして、最終的には添加物ができるだけ入っていないものを買おうって頑張ったりします。栄養素は全然わからないんですけどね(笑)

## 栄養士と薬剤師 密接な関係を

森山 薬学生から見て、栄養科ってどう思いますか。あまり知られていないような気がしますし。薬学生の子と知り合ってから、同じ医療学生って思っていたけど、結構イメージと違いました。

山沢 どんなどころが違うなって感じましたか。

森山 思った以上に勉強量が多くて、病気の知識もやっぱり桁違いです。本屋さんに行った時に、辞書みたいに薬の名前がいっぱい書いてある教科書もあって、唖然としちゃって。これを薬学生は勉強しているのかと思ひまして……。

山沢 私自身も薬学部に入る前に持っていたイメージと、実際に薬学生になってからのイメージはだいぶ違います。薬学ってやっぱり医療のイメージが強かったんですけど、入ってから薬学というのが病気の治療だけではなくて薬品全般、化合物全般という感じのくくりで捉えられていると知って、水質検査など公衆衛生の勉強もありました。その上で辞書みたいな量の薬の勉強をしていて、これは大変なところに来てしまったなど。

今ちょうど病院実習に行っていてそこで患者さんを見て思うことは、点滴で栄養を入れている患者さんもいるけれど、薬だけじゃ絶対に対応できない部分があって、食べることができなくなるのがQOLの低下も招くので、栄養素や食事はすごく大事です。学年が

上がるに連れて、栄養学が身近になってきていますね。学生のうちからもっと薬学と栄養学が交わったらいいのって思っています。

森山 それはすごく思います。薬学生に対抗する訳じゃないですけど、私は栄養学というのは天然の薬のスペシャリストだと思っているので。薬剤師

が薬によって安心を与えるのであれば、栄養士は食事で喜びを与える。もっと密接に関わればいいのになって思っています。

加藤 病院でいうと、栄養サポートチームですかね。どういう関わりがあるかまだ詳しくは分かっていないのですが、チームの中に管理栄養士さんも薬剤師さんもいる中で、薬と栄養がちゃんと関わりあえる関係があってほしいですね。

山沢 薬学生と栄養学生でコラボしてみたいことはありますか。昨年度、年会というイベントで、日本薬学生連盟では薬膳料理についてやったことがあるのですが。

長谷 かつては薬学生とコラボして薬膳と一緒に作るイベントをやったことがあるそうです。

山沢 例えば、症例解析ってあるじゃないですか。こういう病気の患者さんです、みたいな感じでポンって情報が与えられて、その患者さんのご飯を考えましようとかはやりませんか。

森山 バリバリ授業でやっています

ね。私の大学の場合だと、アセスメント表が配られて検査値や食習慣などが全部書いてあって、それに基づいて分析して、食事のどこを変えるべきかというのを組み立てたあと、エネルギーや蛋白質などの基準値に全部あてはめて、それに従って献立を立てます。自分で作って、ちゃんと本当に食べられる量なのかもチェックします。

山沢 薬学部や医学部の症例解析だと、疾患から治療方針を考えて終わることが多くて。でもその先もある気がして、大体の薬は食後か食前に飲むのに、その食について考えないで議論をしているのは不自然ではと思う時があります。食事と薬の関係みたいな感じで、ディスカッションできたら面白そうだなって思います。

森山 例えば、ある薬ではグレープフルーツがダメ、納豆がダメとか、病気によってはカリウムに制限があるとか。薬や病気によって禁食が発生することがあるので、そこは栄養士の出番というか、しっかり配慮して提供することになりますね。

## 食品やIT 幅広い就職先

山沢 ダメな成分はわかりますが、それがどの食べ物に入っているかはわからないってなってしまう(笑)

最後に、将来はどのような道に進みたいですか。

森山 少し前までは、急性期病院の管理栄養士になって臨床に携わりたいと思っていました。調理や献立を立てることも大事ですが、その患者さんに必要な栄養素を分析する方をやってみたいです。

ただ、ぶっちゃけると、病院勤務はそれほど給料が高くない。栄養学生には、食品メーカーとかに勤める方がいいんじゃないかと考える時があると思います(笑)

私は今、とにかく様々な業界を見てみよう、既存の就職業界だけではなく、マーケティングやIT、コンサルティングなどの企業も見ています。今は、栄養学の幅って結構広がっていて、ITとヘルスケアをかけあわせてアプ

リ開発などをやっている企業もあるので、様々な業界を見ています。

長谷 私は、予防医学に携わりたいです。病気になった方の栄養管理に携わるのも大切ですが、病気にならないための栄養や食事を考える方に就きたいと思っています。

病院の管理栄養士より、保健所や食品メーカーに就くのが候補になっています。特に民間企業に就職しようかと考えが傾いてきています。

保健所の取り組みは、私自身も栄養学部に入るまで知らなかったくらいなので、一般の方に浸透させるのはなかなか難しいかなと思っています。企業でマーケティングなどに関わって、社会で必要な力や情報を広めていくための力を身につけて、みんなが無理なく食事を改善し健康になれるようにしたいです。自分に能力をつけてから、保健所に転職して地域の健康増進に活躍することも考えてい

ます。

高木 栄養科を4年で卒業した後に、医学部に編入することを考えています。大学に医学部出身の先生が多くいらっしゃるので話す機会があって、医学にも興味を持ちました。昔から料理や栄養学に興味があって栄養科に入って、そこで栄養学への熱が冷めたのではなく、むしろ医学と結びつけて学びたいと思って。

栄養だけでも薬だけでもダメで、より架け橋のような存在になりたいと思っています。栄養学を学んだ上で医学をやることによって、薬に頼れば100%良いということではなくて、日頃の食事からちゃんとケアをする、そして必要に応じて適切な薬を使っていくことではないかと思って、頑張っているところです。

山沢 将来の目標が三者三様で、しっかり考えていて素晴らしいと思いました。もっと栄養学生とつながりたいと改めて思いました。本日はありがとうございました。

## 勉強には五感を使おう



メディセレスクール  
社長

児島 恵美子

こんにちは。メディセレのしゃっちゃん、児島恵美子です。薬学部は他学部よりテストが多いです。国家試験の範囲も膨大です。そんな状況に呆然として、日々「むーん」と過ごしている人も多いと思います。それだけに「テストが終わったら忘れた」という短期記憶を、国家試験の時まで覚えている長期記憶に変えてほしいと日々私は熱望しています。そこでよく私がいうのは、五感を使って勉強してほしいということです。

「頭が悪いのです」とか、「記憶力が良くないんです」と嘆く相談が舞い込めますが、話をよく聞くと、それは覚

えるやり方が悪いだけだったりします。やり方が悪いと何でもうまくいかないのは当たり前です。そんなのもったいないです！自分のやり方を見直してみましよう。

「百聞は一見に如かず」ということわざを聞いたことがあると思います。同じことを100回聞くより、1回見た方が物事はよく理解できるという意味ですが、これがヒントです。

カナダのビショップス大学の心理学者の研究結果でも紹介されていますが、人は単語だと1000個を超えると記憶力はガクンと下がりますが、画像の場合なんと1万個まで記憶力は下がりにくいです。ということは、画像記憶をいかにうまく使うのがとても有効な記憶力向上につながるのです。解糖系

などは画像で覚えた方が良いのです。薬理の作用機序系も混乱するのなら、画像として覚えたら良いのです。「何度聞いても覚えられない」と行き詰っている人は、聴覚ではなく、視覚を使えば良いのです。

一方、目で追うだけと、口に出して読むのでは、後者の方が記憶の定着が良くなります。なので、参考書の黙読はもったいないのです。小声でもよいので声に出して読み、大切な単語は空で字を書きながら進めるだけで、定着力は全然違います。そして感情を持って勉強してほしいです。分からない時は悔しがり、できた時は喜び、知らなかったことには驚く、という感情もつけてあげると、引き出しから記憶を出しやすくなりますよ！