



子パンダの名前に「ルンルン」と応募しました。願いは叶わず香香<シャンシャン>に決まりました。あーあ！？  
親2頭は年間100万ドルのレンタルです。さて日本で生まれた子は？ 親も子も所有権はもちろん中国にあります。  
追加費用は1頭あたり年間60万ドル。合計160万ドルでも100万ドルで据え置いてくれる、って感謝する事？  
上野動物園の入場料だけで足りなければ都の税金で費用負担するのかな？ さて、契約期間はあと何年？

## 食育とは？ Part.1 (築野)

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。

食えることは生涯にわたって続く基本的な営みです。子供さんだけが対象なのではなく人生一生涯になります。食が皆さんの体をつくり人生を左右しているのです。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり食べ物の収穫を体験したり季節や料理を味わったりするなど食を通じて学び感じましょう。近年は、親が共働きの子供さん、独居老人、独身の方が一人で食事をすることで「孤食」が問題になってきています。孤食をすることでコミュニケーションの欠如、マナーへの指摘、好き嫌いが多くなるなど特に子供さんに悪影響が及んでしまいます。忙しくても家族一緒に食事をすることはとても大切です。

食育という言葉は、明治時代に医師であった石塚左玄が図書『通俗食物養生法』の中に「食育」という言葉が登場していることから明治時代から唱えられたのではないかとされています。それから長い年月を経て平成17年に「食育基本法」が制定され脚光を浴びるようになりました。

食育基本法では、「食とは、生きるための基本、知育、徳育および体育の基礎」と位置づけられています。

### 食育支援のそれぞれのライフステージの特徴

- 妊娠期、授乳期 → お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期
- 乳幼児期 → 食べる意欲、食べ方の基礎を作る時期（マナー）
- 学童期 → 身体の発達が著しく、食への関心が深まる時期（味覚や咀嚼）
- 成人期 → 食生活の環境が大きく変化する時期（欠食や孤食）
- 壮年期 → 生活習慣病が伴う時期（メタボリックシンドローム）
- 高齢期 → 加齢に伴う身体の変化、体力低下が見られる時期（咀嚼や嚥下機能の低下）



### 食育で育てたい「食べる力」

- 1、心と身体の健康を維持できる
- 2、食べ物の選択や食事作りができる
- 3、日本の食文化を理解し伝えることができる
- 4、食事の重要性や楽しさを理解する
- 5、一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 6、食べ物や作る人への感謝の心



様々な視点から食育について考え、子供の頃には食に対する知識や文化、マナーを学び、大人は学び得た知識を次世代に伝える役割を果たしましょう。

# 抗生物質と抗菌薬 (黒川)



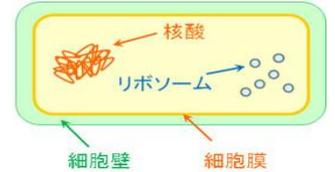
さて、違いは何か？

微妙に使い分けをしている専門家もいますが、臨床の現場ではほぼ同じような意味で使われているのが現実です。細菌の増殖を抑制する薬が抗菌薬ですが、細菌や真菌といった「生き物」から作られるものを抗生物質と呼びます。1928年にイギリスの医師アレキサンダーフレミングは青カビがつくる抗菌物質を世界で初めて発見しペニシリンと名付けました。化学的に合成されて作られるものは合成抗菌薬で、抗生物質ではないことになります。

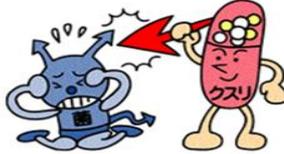
ややこしいですね！

抗菌薬の作用を知るためには細菌などそれぞれの構造を理解する必要があります。

● 簡単な細菌の細胞構造



- ・ヒトと細菌の細胞を比べた時、最も異なる点はヒトの細胞には細胞壁が存在しない
- ・タンパク質は細菌そのものを形作ったり、生命維持に関与したりと重要な役割を担う
- ・タンパク質の合成をリボソームが行う
- ・DNA や RNA などの遺伝情報である核酸が存在し、この核酸に刻まれている設計図を読み取ることによって細胞分裂を行う



## 抗菌薬の種類

### 細胞壁合成阻害薬

細胞壁が作られる過程を阻害する。細菌は細胞壁を新たに作ることができなくなって溶解する。風船（細胞）を針でつつくイメージ。  
β-ラクタム系（ペニシリン系・セフェム系・カルバペネム系・ペネム系）、グリコペプチド系（バンコマイシン）ホスホマイシン系 など  
ペニシリン系は咽頭炎、気管支炎、セフェム系は呼吸器感染症、耳鼻科系感染症、歯科領域にも用いられる。

### 細胞膜機能阻害薬

細胞膜に直接作用することによって本来は細胞内で生命維持に関与しなければいけない物質を細胞外へと漏出させ、細胞を死滅させる。  
ポリミキシン B（白血病治療時に腸内の細菌を殺菌する）

### タンパク質合成阻害薬

リボソームの働きを阻害することで細菌の増殖を抑制する。兵糧攻めのイメージ。相手の食品工場を攻めて、不利な状況を作っていく。  
マクロライド系・テトラサイクリン系・アミノグリコシド系  
肺炎 ピロリ感染症 歯科領域にも用いられる。

### 核酸合成阻害薬

DNA や RNA などの核酸の働きを阻害することによってタンパク質合成を抑制する。  
細菌が DNA の遺伝情報を利用できなくする。  
ニューキノロン系 尿路感染症、腸管感染症、呼吸器感染症などに用いられる。

### 葉酸合成阻害薬（ST 合剤）

葉酸を阻害することで細菌の増殖を抑制する。  
葉酸はビタミン B<sub>9</sub>とも呼ばれ、生命維持に必要不可欠な物質。これは細菌も同じで細胞分裂には葉酸が必要。  
肺炎、腎盂腎炎などに用いられる。

様々な病気に処方される抗菌薬ですが決して万能薬ではなく、細菌感染症以外の効き目はありません。

抗菌薬の併用によって相乗効果があったり、逆に効果が弱まる場合もあるので飲んでいる場合は確実に主治医に伝える事と指示通りに最後まで飲み切る事が大切です。