支援室概論・脂溶性ビタミン

学習支援室ですよ　vol.1

20141010

10 月、淑徳大学第二キャンパス（つまりここ）に
学習支援室がスタートしたのはご存知ですか？
金曜日の 12：00～15：00、2 号館 1F の 2-12 のドアが開いています。
そう、そこが学習支援室です。
何をするところか、というと。
皆さんの学習のお手伝いをするところです。
あくまで、メインは勉強です。
（進路、就職の相談は…してもいいけど、
キャリアセンターに行った方が皆さんの時間を無駄にしないと思いますよ）
お相手は私、橋本がいたします。
看護学科 1 年生と 4 年生の一部の皆さんにはお久しぶり。
それ以外の皆さんにとってははじめましてですね。
専門は生化学（看護）です。
図書室に執筆した本がありますので、ちらっと見てくれると人となりが分かると思います。

さて、これだけでは読んでくれた皆さんに申し訳ないので。
毎月、ささやかなお話をしましょうか。

今月は基礎科目の勉強の仕方について。
看護学科も栄養学科も、国家試験（又はそれに類する試験）に基礎科目があると思います。
看護なら解剖・生理・生化。
栄養も似たような科目ですよね。
これらの科目、「その科目だけ」を勉強していませんか？
それって、結構もったいないですよ！
効率よくこれらの科目を勉強するコツは「他の科目を勉強しながら一緒に勉強」です。

…そんなこと言ってもいきなりどうするのか分かりませんよね。
そこで具体例。
看護学科も栄養学科も、
必ず国家レベルの試験でお目にかかるのがビタミンとホルモンです。
今回はビタミン（特に脂溶性）のお話。
脂溶性ビタミンといえば A、D、E、K で、過剰症に注意。
ここまでは、皆さんすぐに覚えられますよね。

支援室概論・脂溶性ビタミン

じゃあ、欠乏症ってどうでしょう。
いくらとっておけるとはいえ、足りなくなったら困るのがビタミン。
どこが、どのように困るのかすぐに出てきますか？

まず、ビタミンＡは…そう、夜盲症。鳥目ですね。
これはビタミンＡがどこに働いているかを思い出せるかにかかってきます。
ビタミンＡは、目の光を感じるところ（ロドプシン）にとって大事でしたよね。
これ、解剖学（網膜）と生化学（ビタミン）を一緒にして覚えると効率がいいのです。
同時に栄養学科だとβカロチンとの関係も復習してしまうといいですよね。
βカロチンは「ビタミンＡのもと」ですからね。

もっと他の科目との関連性が出やすいのが残りの３つ。
ビタミンＤの欠乏といえば…そう、代表は骨粗鬆症ですよね。
きっと、ここで解剖の骨の構造や骨折の好発部位を復習することは頭に浮かぶはず。
でも、ここで止まってしまってはもったいない。
他にも骨粗鬆症の原因がありましたよね。
そう、カルシウム不足や、女性の閉経後、肝不全や腎不全も骨粗鬆症につながりえます。
すると、生化学だけではなく、老年、慢性疾患の勉強にもなるのです。

ビタミンＥの欠乏症が浮かばなかった人もいますよね。
それ自体はなんら問題なし。
実際、日本ではそこまで問題になることはありません。
でも、その原因は理解しておいてほしいですね。
日本人は何をよく食べますか？
また、食べ物以外でビタミンＥを供給するものはなんでしたっけ？

ビタミンＫといえば思い出してほしいもの。
それは新生児と納豆です。
そのこころは、どちらも「血」が関係しています。
答えは来月号で。
では皆さん、くれぐれもお身体に気をつけて！