

「出前講座」のお知らせ

「出前講座」は、町民の皆様に当院の医師や職員が持つ専門的知識や技術などを紹介するための講座です。この講座を通じて、町民の皆様の医療や健康に対する意識や知識向上を図り、又、町民の皆様との交流により、当院へのご理解を深めていただくために開催する講座です。

申込基準と講座メニューは下記のとおりですので、ご希望のある方はご検討いただき、お申し込みください。講座一覧にない内容もお受けできる場合がありますので、ご相談ください。

記

- 開催日時：土日祝日を除く平日の午後1時30分から午後9時までの間 概ね2時間以内
(日時につきましては、協議のうえ決めさせていただきます。)
- 開催場所：会場の設定や設営は、申込者側でお願いします。(原則として町内の会場に限ります)
- 費用：無料
- 申込要件：原則として町内に住んでいるか、通勤・通学されている人で構成され、7人以上の参加が見込まれる町内会・会社・学校等の地区・グループや団体
- 申込方法：利用希望日の1ヶ月前までに、出前講座利用申込書にご記入のうえ病院事務局へ提出してください。

「出前講座一覧表」

No	講座名	内容説明	所要時間	担当
1	メタボとロコモについて	メタボとロコモティブシンドローム(運動器の障害により「要介護になる」リスクの高い状態)の関係	20分	担当医師
2	骨粗しょう症にならない取り組みについて	骨粗しょう症を防ぐための、食事、運動等	20分	担当医師
3	骨粗しょう症との上手な付き合い方	骨粗しょう症になった場合の対処方法	20分	担当医師
4	腰痛にならないために	腰痛の原因と、予防方法	20分	担当医師
5	腰痛との上手な付き合い方	腰痛になった場合の対処方法	20分	担当医師
6	膝痛とその予防	膝痛の原因と、予防方法	20分	担当医師
7	膝痛との上手な付き合い方	膝痛になった場合の対処方法	20分	担当医師
8	生活習慣病について	高血圧、高脂血症等の対処方法	20分	担当医師
9	糖尿病の治療について	糖尿病になった場合の対処方法	20分	担当医師
10	糖尿病の合併症について	糖尿病が原因による病気の誘発	20分	担当医師
11	一般的な傷の処置の仕方	切り傷等の一般的な傷の処置方法	20分	担当医師
12	癌一般について	癌の発症等、治療方法等について	20分	担当医師
13	メタボリックシンドロームについて	メタボリックシンドロームの診断基準、予防、治療等	20分	担当医師
14	喫煙の害について	喫煙による人体への悪影響等	20分	担当医師
15	アルコールの上手な飲み方について	アルコールとの付き合い方、上手な飲み方	20分	担当医師
16	地域包括医療ケアとは	地域包括医療ケアについて理解していただく	20分	担当医師
17	救急蘇生法について(2ヶ月前要予約)	救急蘇生の方法やAEDの使い方	60分	担当医師
18	小鹿野町で生きる	終末期をどう迎えるか(15名以上からお申し込み)	60分	担当医師
19	私の療養手帳	私の療養手帳の使い方	20分	地域連携室
20	社会資源の活用方法	秩父郡市の医療・福祉サービスの使い方	20分	地域連携室
21	血液検査をする前の予備知識	検査をする前日や数時間前に〇〇をすると、ある項目の検査値に影響を与えることがあります。それを紹介いたします。	20分	臨床検査技師
22	放射線業務と医療被曝	放射線技師って何をやるの? この間胸のレントゲンを撮ったけど、また撮って大丈夫?	20分	放射線技師
23	医療の賢い使い方	「かかりつけ医とは」健康を保つための普段からの心がけや「ケガや体調の急変時で困ったときの賢い受診の仕方」などについて質問やクイズ形式で楽しく学びます。	20分	看護師
24	「フットケア」	足との付き合い方、ケア方法	20分	看護師
25	「認知症のケア」	認知症患者さんとの付き合い方、ケア方法	20分	看護師
26	“ボケない”ための食生活って?	認知症予防のための食生活について	20分	管理栄養士
27	“血糖値を上げない”ための食生活って?	糖尿病予防のための食生活と健康管理について	20分	管理栄養士
28	リハビリとは?	リハビリの考え方やどのような業務を行っているかを説明します。その他質問・疑問があれば対応します。	20分	理学療法士又は作業療法士

26 《 生きていることの意味・・・ 》

新元号、『令和』になって1ヶ月がたちました。先日まで朝はまだ時々肌寒く感じることもありましたが、日中は暑いですね。新年度や新年号にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

さて、実は私、最近血圧が上がってきました。いつ測っても150/90前後。まあたまたまだろうと思いつつ、翌日測ってみるとやはり高い。しばらくそんな日々を過ごしましたが、患者さんに「血圧が高いと、脳卒中や心筋梗塞の危険性が高くなります」などと話している手前、やはり自分のことは受け容れるべきだと思い、血圧の薬を飲み始めました。ついでに言うとコレステロールの薬も開始です。自覚症状としてはとくになく、病人という自覚もありませんが、何だか患者さんの仲間入りをした気がしています。診察中に「私も血圧の薬飲み始めたんですよ」というと、患者さんはちょっとうれしそうにも見えます。お互いの距離が近づいた、ちょっと理解しあえた、そんな気がするのかもしれませんがね。

話は変わりますが、私の知り合いに、あきえさんという目の見えない方がいます。彼女は6歳の時に流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）から髄膜炎を併発し、失明しました。その辛さは想像することが出来ません。そんなあきえさん、視覚以外の感覚が、足りない部分を補っていると感じることがあるということです。たとえば声の調子で相手の表情を思い浮かべ、聞こえる声の高さでその人の身長を感じ、気持ちの動きも声の変化で感じる。音の響き方で空間の

広さ、天井の高さを感じ、肌にさわる空気で曲がり角や障害物を感じたりもする。花粉が飛びだした季

節はマスクをしたいけれど、マスクで感覚を奪われる気がするのでできず、つばの広い帽子はさえぎられるようでむしろ怖いとのこと。すごいのはそこから、彼女は「視覚的なものを聴覚や皮膚の感覚で補ってくれていたとは、見えていれば一生気づかなかったかもしれません。見えなくなって意識できるようになったし、育てられてきた力のように思います。人間はすごい。一つが駄目だと、別のものが目覚めて働きます。神様はそんなふうに備えてくださる」。なんてすごい言葉でしょう。あきえさんは現在、プロの語り部として各地で語りのライブを開いています。点字の本を指でなぞりながら児童文学を読む彼女の語りは、本当に引き込まれます。聞く一人一人の心にはいろいろな映像が浮かんでいるのでしょうか。

同じ血圧の薬を飲むという共通点、目の見えないあきえさんが語る物語に引き込まれるという空間の共有、相手と同じ立場に立つことは無理でも、何か共通すること・共有できることがあれば相互理解って少し深まると思うんです。

自分の生き方を考えるとき、自分自身で立っていかないといけません。でも、目の前の人と何か共通の点を探してみると、もう少しうれしくなるかもしれませんね。

今月も頑張りましょう。

院長 内田 望

☆感謝状をいただきました！

5月13日（月）
病院が警察活動に寄与したことで
小鹿野警察の宮下敏郎署長から
感謝状をいただきました。
これからも地域の安全と安心に
協力して参りたいと思います。



外来からのお知らせ

令和元年5月24日現在

休診

心療内科：6月 8日（土）

新井Dr.