第3回 かしま病院 認定看護師による勉強会

内容 抗がん剤治療のあれこれを学んでみませんか？

講話内容予定

「がん治療の基本」
「不安です、抗がん剤の副作用!」
「副作用に関連したケア」

講師 がん化学療法看護認定看護師
荒木 美穂

日時 平成30年 3月28日(水)
18時00分～19時00分

会場 かしま病院 コミュニティーホール

対象者 主に医療、看護、介護に携わっている方。

参加には事前の申込が必要です。

かしま病院の認定看護師が講師を務める、病院、診療所、施設などの現場で役立つ実践的な内容が盛り沢山の勉強会です。
興味をお持ちの方は、
かしま病院地域医療連携室
(TEL0246-76-0350)
までお問い合わせください。

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

糖尿病の治療の1つ、今回は運動についてのおはなしです。

「散歩がいいんでしょ？」

私たちが糖尿病教室でお話を伺うと、運動が必要なことは皆さん理解されているようです。でも今年は寒い日が多かったですよね？

寒い日の運動は考えただけでも・・・
腰・膝は痛いし・・・
運動の効果はすぐにはでないし・・・
仕事が忙しくて運動する時間がない・・・

まとまった時間を必要とする運動を継続することはなかなか難しいのです。何か工夫できることはないでしょうか？

毎日の生活を大きく変えずに、今よりちょっとだけ活動的にするのはいかがでしょうか。

まず息を吐きながら、おへそを背中の方向に引き込むようにおなかに力を入れてみましょう。背筋を伸ばして姿勢をよくして、少しだけ大股で早歩きをしましょう。ソファーから背中を離してテレビを観ましょう。コマーシャルの時には膝伸ばしやもも上げ体操。歯磨きの時には踵上げをしてみる。など

これならできそうと思えることはありますか？自分でこれと決めたことをカレンダーに記入してやってみましょう。そしてできた日のカレンダーに○を書き込み自分を褒めましょう。

小さいことの積み重ねのようですが、日常生活が活発になってきたら次のステップへすすんでみましょう。

理学療法士　坂本 貴子

日本人のモラルの高さよ永遠に！
高速バスで落としたスマホが無事戻りました

1月下旬に大雪が降りましたが、その2日後に会議のために福島市に出張しました。上荒川に車を置いて高速バスで出発しました。

福島市に着くと、大雪の影響で歩道には雪が残っており足元が不安定でした。書店をぶらついているうちに会議の時間が迫ってきました。急ぎ足で時刻を確かめようと左ポケットに入れたスマホを出そうとしましたがポケットは空っぽでした。右ポケットも、胸ポケットも、コートの内のスーツのポケットにも、ズボンのポケットにもありません。鞄の中も探しましたが見つかりません。病院に忘れたのか、そもそも自宅に置いてきたのか。

そういえば、バスの中で携帯電話が鳴ったのを思い出しました。病院からだと思い慌てて電話に出ました。相手は携帯電話会社でした。この手の電話は、利用回線を変えろとか、契約内容を変更しろとか、話が長く理解しにくい内容が多く、時を弁えず電話攻勢してくるので不愉快になります。ましてや、バスの車中での携帯電話ですから、本来は禁止されているわけです。途中で、『今は都合が悪いので』とお断りしました。会議の件で憂鬱な時に迷惑電話をうけたものですから、きちんとポケットに戻さないでうっかり座席から落としてしまったのかも知れません。よく確認しなかった自分を後悔しました。

急いでバス会社に連絡を取ろうと思いましたがそもそも発信器が手元にありません。2時間の会議中は落ち込んでいました。気づかれないままバスに落ちているのか、見つけた人が持ち去っていないだろうか、個人情報が盗まれないだろうか、悪用されないだろうか、など心配は尽きません。

自分の生活は、この小さな機器に依存しており、ひとたび失われると社会から孤立します。そんな大切なものがポケットから簡単に行方不明になるのですから毎日の生活は危険極まりなく、文明の利器は砂上の楼閣です。自分自身のセキュリティ管理の杜撰さに愕然としました。

会議終了後、急いで高速バスの窓口に足を運びました。事情を伝えたところ、見覚えのあるケースに収められたスマホが目の前に差し出され、吃驚しました。運転手さんが気を利かしてくれたのだと思います。

バスでの落し物、忘れ物は、これで4回目です。嘗て、いわき好間ではお尻のポケットに入れた財布や免許証を落としたことがありました。それを見つけた運転手さんがバスを運転しながら追いかけて届けて下さいました。

日本はすごい国です。4回とも忘れものが戻ってきたのです。悪いことを想像した自分が恥ずかしくなりました。でも、日本がいつまでもこんな国でいられるのか心配です。

こんなにモラルが維持されているのは、国民がまだ落ちるところまで困窮していないからでしょう。また、強欲な人にもモラルが残っているからでしょう。しかし、弱肉強食が進む現代社会ではいつか脆く崩れるかもしれません。そんな日の来ないことを祈っています。

（呼吸器科　部長　山根　喜男）

ひんがら目(129)