

中部メディカルの看護師便り



桜の花も散り新緑のまぶしい季節になりました。事務所の周りにも大家さんが植えてくださり、お世話をしてくださっている植物が花を咲かせてくれたり、実をつけ始めたりしてくれています。職員の間では事務所の横に植えてくださった“さくらんぼ🍑”の成長を楽しみにしています。

ある日、花が咲き緑だった実にはほんのり色がつき始めたと、さくらんぼ🍑を見ていると…葉の上に…青虫が…。

初めはビックリしましたがよく見ていると、とてもおいしそうに(?)に新緑の葉を食べています。日に日に大きくなっています。毎日成長を見ていると可愛くみえてきます。不思議なものです。今では、さくらんぼ🍑の成長とともに青虫君たちの成長も楽しみにしています。

(松本・管理者 看護師)



健康診断の必要性



新年度が始まり、職場や自治体の健診のお知らせがくる頃でしょうか。

近年、食生活の変化や運動不足によって糖尿病や高脂血症、高血圧といった生活習慣病が問題になっています。これらの病気はなかなか自分では気づかないものです。自分は病院にかかっているから自治体の健診など受けなくても良いと考えている人がいるかもしれませんが、それは間違いです。健診の大切さを理解し1年に1回は受けるようにしましょう。

混同して使用されることも多い「健診」と「検診」の違いは、「健診」とは、健康診断のことを意味し、健康であるか否かを確かめるものです。つまり、その確認をするために、病気の危険因子があるか否かを見ていくものであり、そもそも特定の病気を発見していくものではありません。病気の危険因子が見つかり、リスクがあると判明した場合は、生活習慣を改善し健康管理に努めましょう。「検診」は特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としています。つまり予防医学の「二次予防」にあたるもので、健診とは目的が異なります。例えば、乳がん検診や子宮頸がん検診などのがん検診は、検診の代表例です。

健康診断の心がまえ

- 1 毎年欠かさず健診を受ける
- 2 結果はきちんと受け止め、改善目標を立てる
- 3 気になることがあれば健診機関に相談する
- 4 二次検査(再検査、精密検査)を恐れない、面倒がらない
- 5 「異常なし」を過信せず、日ごろからの体のチェックを行いましょう

(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は私の叔父のオススメで、守山区にあるそば処「やまぼうし」さんをご紹介します。閑静な住宅街にあり、一見お洒落なカフェ風のお蕎麦屋さんだそうです。お蕎麦単品 850 円からありますが、そば御膳も種類があり叔父は「楽の膳」季節の一品、蕎麦、車海老と季節のお野菜の天ぷら、自家製日替わりデザートの 1500 円を食べたそうです。信州戸隠のお店で修業を積んだ店主さんが、蕎麦の香りと甘みを含んだ二八蕎麦を打っており、くるみのつけだれ蕎麦もなかなか美味との事。私もぜひ行ってみようと思います！

皆さんのお勧めのお店をも紹介くださいね♪

(三宅・看護師)



私の 18 のビリーフ 6 番「清掃」



桜も終わり暖かくなってきました。そろそろ衣替えの時期になりますね。片づけは大変ですが私たちは普段から丁寧に清掃することに心がけています。

私達は「フローレンス・ナイチンゲール精神」に則り妥協のない清潔を保ち、療養生活の方やご家族を感染から守ります。職場や家庭でも同様に清潔を保ち、気持ち良く過ごせるように毎朝清掃して頑張っています。

(熊澤真・専務)

