



📢 白血病の原因



先月 12 日競泳日本代表の池江璃花子選手（18 歳）が自身の twitter で白血病を公表しました。その報道に殆どの方が衝撃を受けたのではないのでしょうか。「何故健康そのものの彼女が？」と思った方も多いと思います。

白血病の原因と発生機序はハッキリ分かっている訳ではありません。しかし、最近の研究では遺伝子異常を経て発生することまでは分かっています。簡単に言えば、遺伝子に傷がついてがん細胞に変化する。遺伝子に傷をつけるものはストレスや活性酸素など様々なものがありますが、代表的なものがタバコに含まれる発がん物質です。どうすれば絶対に罹らないかということとは分かりません。予防としては当たり前ですが、十分な睡眠と適度な運動とバランスの良い栄養としか言いようがありません。

彼女が白血病を克服して、また元気な笑顔が見られる事を心からお祈り致します。



(熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



看護師 Quiz みちくさ



今回は、連想ゲームです。連想ゲームは一言で言うと、いくつかの言葉から、問題の答えを導き出す問題です。

※例題

- | | |
|---------|--------------------|
| 1. 11 人 | 問題：ここから連想されるスポーツは？ |
| 2. ゴール | 答え サッカー |
| 3. キーパー | |

それでは、問題です！！

次の 3 つの言葉から連想されるものを答えましょう。皆さんは、答えがわかりますか？

第 1 問

- 塩
- 四股名
- 両国国技館

第 2 問

- 女性史上初の国民栄誉賞受賞
- 川の流れるように
- 歌謡界の女王

第 3 問

- 1 万円札
- 慶應義塾大学
- 天は人の上に人をつくらず、人の下に人をつくらず

(中村・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
 携帯 080-5298-9513
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
 HP <http://www.chubu-med.com>
 事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



2019年1月24日に、岐阜県多治見市の中学校で、中学1年生を対象に**職業講話**をしてきました。職業講話は学校の**キャリア教育**の一つとして行われるもので、様々な職業人の話を聴くことによって、仕事の大切さや将来就きたい職業について考えてもらうことが目的なのだそうです。私は、看護師の仕事の内容、喜び、やりがい、苦勞といった点を話しました。



今回、22名の生徒さんが私の話を聞いてくれたのですが、講話の最中には、いろんな表情を見せながら真剣に話を聞いてくれる姿が本当に嬉しかったです。緊張しながら行った授業でしたが、最後に生徒さんから、「良かったです。看護師になりたいと思いました！」と言われた時は、安心感と共に引き受けて良かったと思いました。

今後未来ある生徒の皆さんの、少しでも将来のことを考えるきっかけになれば幸いです。貴重な経験をさせて頂きました。

(中村・看護師)



「毎晩ぐっすり眠れていますか？」



不眠は、「**眠れない**」という夜間の苦痛だけでなく、日中の眠気、だるさ、集中困難など心身にさまざまな影響を及ぼします。不眠の原因はさまざまですが、その一つとして考えられるのが「**睡眠**」と「**覚醒**」のバランスの乱れにあります。眠りたい時に、何らかの理由で体を「**覚醒**」させる機能が、「**睡眠**」を誘う機能よりも上回ってしまった場合に不眠が起こるといふ仮説が提唱されています。快適な眠りには、正しい睡眠の知識と規則正しい生活習慣が重要です。実践できそうなことから毎日の生活に取り入れ、睡眠による悩みを少しでも改善させたいものですね。

<快眠のための工夫>

- * **寝る時間**や睡眠時間にこだわり過ぎない
睡眠時間には個人差があり、高齢になるほど睡眠時間は短くなる
- * **寝床**は眠るだけに使う
眠たくなければ別の部屋に行き、時間を気にせずリラックスした時間を過ごす
- * 寝る前には、**刺激物**を避ける
明るすぎる照明やテレビの光は避ける
- * 睡眠薬の代わりに**寝酒**はさける
- * 毎朝、**同じ時刻**に起床する
体に一定の睡眠と覚醒のリズムを身につける
- * 朝起きたら、**太陽の光**をあびる
体内時計のスイッチをON
- * 規則正しい3度の**食事**と、適度な**運動**を心がける
朝食は心と体の目覚めに重要 運動の習慣は熟眠を促す
- * **昼寝**をするなら **20~30分**にする
20分程度の昼寝は集中力や作業能力の低下を防ぐ

(松本・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は勝川の『**櫻蔵 (さくら)**』というパン屋さんを紹介したいと思います。前々から気になっていたお店で以前訪れたときは臨時休業でしたので再チャレンジに行ってきました。写真にある**クリーム入りあんパン**はあんこがとても上品な甘さで、和菓子に使われているようなあんこでした。あんこたっぷりのクリームとの相性が良く、とても美味しかったです。



もう一つの写真は**明太子**がたっぷりとかかっている中には**ジャガイモ**が入っている食べ応えのあるパンでした。他にも惣菜パンや菓子パンなど合計9個購入したのですが、どれも具材一つ一つの味がしっかり分かり食べ応えのあるパンでした。もう一度訪れたいと思うパン屋さんでしたので皆さん是非一度お試しください。



(山中・看護師)



私の18のビリーフ2 感謝



3月は年度末になり、職場や家庭でも環境が大きく変わるときです。些細な事でも**感謝**する気持ちをもって、きちんと相手に伝えていけるといいですね。

私たちは、ほんの小さな親切もきちんとお礼が言えるように、普段からコミュニケーションを積極的にとっています。そして温かい**心の交流**を大切にしていきたいと思います。

(熊澤真・専務)

