

診療所インフォメーション

《福島診療所編》

相楽看護師からひとこと！

「健康について考えてみましょう。」

こんにちは。福島診療所相楽です。

下期の健康診断、特定保健指導の面談と慌ただしく日々は過ぎていきます。

特定保健指導についての研修をうける機会があり、現在の健康保険組合について話を聞いてきました。

動脈硬化性の疾患は、日々の食事、運動の習慣、特に現代では生活活動をいかに増やすか、また、心のもちかたなどさまざまなことが問題となりますが、予防できる疾患です。健康とはどんな状態なのか？働くとは？聴講した先生のなかには、国勢調査に関わる中で例えば、『家事などは収入にならないので働いた事にはならないとされるが、本当にそうなのか。』と問いかけていらっしやいました。

私自身も考えてしまう問いかけでした。

H24年の健康診断の有所見者をみると血中脂質は同じように上位でしたが、お腹周り、体重が多い方のほうが上位となっていました。そして血圧や肝機能、尿酸値、続いて血糖が高いという状況でした。

やはり根気強く個人にあわせて生活改善へと意識を変えていけるよう支援していきたいと感じています。

先日、食堂の管理栄養士スタッフの方、食堂の方、管理の方と一緒に特定保健指導対象者の方々を対象とした講義を行う事ができ、43名の方に参加して頂きました。

実際に500kcalの食事を試食していただいたり、実際に自分の脈を測ってみたりと、具体的な内容でおこなうことができました。

ストレッチなどもすでに寝る前などにやっている方も再確認でき参考になりましたとの声も聞きました。

とてもなごやかな雰囲気よかったですと感じました。

また、福島診療所の現在の状況ですが、管理医の先生の体調不良により9月より診療業務ができない状況となっています。代替りの医師を探していますが、まだ先が見えません。利用される方には、ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが病院、疾患、薬などについて何かわからない事があれば希望に副えるように探し情報を提供していければと考えています。

