はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会
五十嵐支部
合同通信 No. 168　2021. 2. 4
℡ 269-2339
会員世帯数　210 世帯（4 月 1 日現在）

コロナ看護の最前線（ある病院の話より）

軽症や中等症で入院しても呼吸状態の悪化は早く、「怖いな」と思います。全員が、呼吸器を扱った経験があるわけではありません。一人の患者さんが呼吸器を装着している状態で別の患者さんが悪化したらと思うと不安になります。

二人一組で防護服のずれを確認しながら看護します。防護服を着ている間はトイレや水分摂取も出来ません。脱ぐときは、防護服から身体にウイルスが付着しやすいため一番危ないと言われています。高齢患者は酸素マスクをいやがってすぐ外すので、そのたびに防護服を着て酸素マスクを付けに行きます。

歩いて入院し、会話をした患者さんがみるみる悪化して亡くなったのを見て辛くなった看護師もいます。

自分たちは友達にも会えず実家にも帰れない。ずっと満床でいつまでこれが続くのかと思います。

介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」℡269－1611へ

五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

まだ間に合う今年度の健診

市民健診、３月までの令和２年度分の健診は、お済みですか。無駄にしないように申し込みましょう。電話での申し込みでも良かったです。検診日が決まったら、書類を取りに行けばよいのです。勿論、診療所の窓口に行って、申し込めばベストです。診察券と保険証もお忘れなく。

遅ればせながら、小生、誕生月に合わせて、申し込みました。胃の内視鏡検査もお願いしたところ８０歳以上？？後期高齢者？は、２年に１回と言われてしまいました。

友人の話です。**健診で大動脈瘤**が見つかりました。坂井輪診療所でのエコー検査で異常が発見され、安達先生から済生会病院を紹介してもらい、そこで精密検査。大動脈瘤が発見されました。早速、入院手術の手配が整いました。

１月１５日（金）入院。１月１８日（月）手術。手術は、簡単。術後は、順調だったらしい。リハビリ、歩行訓練（４０㍍の廊下２往復）。それが難儀だったという。２４日には、元気な顔を見せてくれました。

大動脈瘤は自覚症状がありませんからエコー検査で見つかったのです。まさに、検査で命が救われたのです。やっぱり、健診は大事と言うこと。

2月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部　読書サークル

課題図書「日本のいちばん長い日」

半藤一利 著（文春文庫）

期日　令和３年２月２１日(木)

九時半～十一時半

会場　寺尾上町自治会館 2階和室

※（文春文庫の帯より）追悼　半藤一利
降伏か本土決戦か。運命の２４時間を再現した大ベストセラー　不朽の名作

※又吉直樹「火花」。お笑い芸人が直木賞作家になった。何年か前のことだが、どんなことを書いているのか。
端から上方漫才が気に入らないと作品世界に入られないという人もいた。
芸人の世界がどんなものか。とにかく目立って出世することがどんなに大変なことか共感と共に寂しさを覚えた。
主人公と、同じ芸人の先輩が酒を飲みながら語り合う姿が良いという人も。
文章もそれなりに上手い。

健康余話

健康チャレンジ その後①

一月末に、何人かの方に歯ブラシをお届けいたしました。皆さん、もらってニッコニコ。「何時届くかと、心待ちしておりました。」と。

下越病院歯科クリニック推奨の歯ブラシ、自分も頂きました。

強風で、停電したときに予約をしていた歯科検診。予約をし直しました。

どうする？　その後②

足が身体を支えられない。

健康チャレンジで、片足立ちに挑戦した人がいました。右足一分、左足一分それを毎日繰り返す。只それだけ。

結果は、まず、ふらつかなくなったこと。女性です。

現在も継続中で、片足で立ち、空いている足を前後に振ったり横に出したりしても平気になったと喜んでいる。何だか、ふくらはぎの辺りが、しっかりしてきたようだと。加齢による筋肉減少には、強めの負荷を筋肉にかける筋トレが必要だという。

約一ヶ月後くらいで効果を実感できるようになるといいます。良い実践例ですね。