

第5回西湊地区健康教室を開催して

医療社会事業専門員 上田 竜也

平成25年7月13日(土)西湊公民館で健康教室を開催し、今年も健康チェックと病院スタッフによる講演2題を行いました。

健康チェックは、血圧、酸素飽和度、血糖、体脂肪、血管年齢、肺機能年齢を測定して、最後に医師・看護師による測定値コメントと健康相談を行いました。友人同士で結果を見せ合い一喜一憂しておられる姿や、普段測定する機会の少ない血管年齢や肺機能年齢に興味を持っている方もいました。

藤村院長からは「長引く咳と痰」という演題で講演があり、呼吸器科には県内外のさまざまな地域から患者さんが来ていることに会場からは驚きの声が聞かれました。講演内容では、1週間ほどで完治する風邪症状の咳嗽と8週間以上持続する慢性咳嗽は大きく違うこと、北陸地方における慢性咳嗽の3大原因疾患は咳喘息、アトピー咳嗽、副鼻腔気管支症候群であることなど説明がありました。藤村院長が診察した症例紹介や実際のX線や検査機器の写真を表示しながら、咳には原因があり有効な治療法があることを分かりやすく話していただきました。

田本老人看護専門看護師からは「地域で支え合う健康維持～寝たきり予防について～」という演題で講演がありました。七尾市では誰かの手助けを必要とする要介護状態になる原因として認知症、脳血管疾患、関節疾患、転倒の順で多いこと、また基礎疾患で高血圧、高血糖、高脂血症、肥満症の方が多いと説明がありました。そこで寝たきり予防のために食事や口腔ケア、活動と休息、運動と体操を行い生活習慣病の予防が大切になることを話していただきました。講演の最後には座ったままできる肩や腰まわりのストレッチや簡単な体操を実際に行いました。

地域の方の参加者は45名で昨年とほぼ同数で、昨年に引き続き参加されている方もいました。講演後はさまざまな質問やご感想をいただきました、本当にありがとうございました。



健康チェック



左:田本看護師、右:藤村院長