

学生へのメッセージ 「医の道」



No.29 令和4年10月31日(月) 2022-21号

発行責任者: 松江総合医療専門学校理事長、新須磨病院院長 澤田勝寛

isonare@ka2.so-net.ne.jp 隔週月曜発行 令和3年(2021年)9月13日創刊

◆コロナ関係

11月1日の新規感染者数は65,000人で、先週の同じ曜日に比べ17,000人ほど増加しています。日本シリーズ、ラグビー、サッカー、そして渋谷のハロウィンの人出をみても、コロナはどこ吹く風といった感じです。感染拡大はやむなしといったところ。重症者が少ないのが幸いです。

この冬はインフルエンザの流行も予想されています。学生とくに3年生は、最後の詰めである卒試そして国試が控えています。体調管理に留意し感染予防に努めるようにしましょう。

◆新型やくも

私がこの約10年間、毎週水曜日松江に行くのに利用しているのが伯備線特急「やくも」です。その「やくも」が2024年春から新車両になります。

先日最新モデルが発表されました。現車両は、揺れる、隙間風が入る極めてうるさい、という老朽化した列車です。こんな新車両をずっと待ちました。楽しみです。



◆卒試と国試

11月となりました。12月、1月はもうすぐです。卒業試験そして国家試験が迫り、皆さんは徐々にプレッシャーがかかり、何となくそわそわしてくる頃です。その上に、長引くコロナパンデミックで、学校生活でも家庭生活でも、非日常なことが重なり、精神的につらい人もいるでしょう。

そんな時、自分ひとりで抱え込まずに、家族や友人打ち明けるか、教職員に相談してください。私たち教職員は全力で皆さんをサポートします。

学生と教職員が協力して、卒試国試を乗り越えていきましょう。



実践健康法 その4 オーラルケア

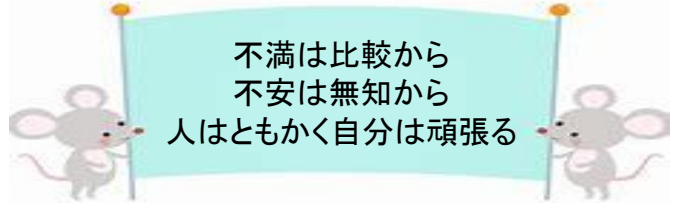
ガムを噛んでいたら虫歯にならないと、かつてな思い込みが続き、気が付けば虫歯だらけになり、すでに何本か欠け落ちてしまいました。

遅ればせながらも、取り組んだのがオーラルケア。ウオーターピック(ブランド品でなければ5千円弱)を購入し、ブラッシング後に最強出力で歯周ポケットと歯間を洗浄、そのあとは、コンクールで消毒するようにしています。

若い皆さんは、ウオーターピックを使わなくても、しっかりと歯磨きをすることが大切です。若いからといって油断してはいけません。若い頃からの小まめなケアが大切です。

歯周病は万病のもと。心疾患、腎臓病、認知症との関連も指摘されています。

今から、オーラルケアに努めましょう。



皆さんがどんな時に不平不満を言うかを、思い描いてください。兄弟なら、おやつの多い少ない。容姿なら背が高い低い。大人は給料の多い少ない。といったように、比べることで不満がでくるのです。

また、今回のコロナパンデミックは、未知のウイルスに対する不安が蔓延しました。知らないことに対しては、不安を覚えるのです。

不安はともかく、不満を解消するためには「人はともかく自分は頑張る」という気持ちが必要です。

