

学生へのメッセージ 「医の道」



No.31 令和4年12月19日(月) 2022-23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

◆新型コロナ関係

21日の新規感染者数は全国で19万人、東京は4カ月ぶりに2万人、島根県は1800人と感染者数は増加しています。この数字がどれだけの重みを持つのかは、今となってはよく分かりません。というのも、海外ではワールドカップに象徴されるようにマスクなしで大声援ですし、決勝に進んだアルゼンチンやフランスでも映像で見る限りはマスクなしで普通の生活をおくっているからです。唯一、中国はゼロコロナ政策をやめた影響で一気に感染が広がり、高齢者の死者が多くなり、斎場には列ができていたとの報道があります。

2類指定が続く限りは、感染者数を気にしながら、高齢者などの有症状感染者は隔離するという対応を続けざるを得ません。

3年生はこれから一番大事な国家試験時期を迎えます。軽症とはいえ罹患すると、隔離や濃厚接触者の洗い出し、などそれなりに厄介です。とにかく感染防御に努めましょう。

◆防御のために

どこでも換気
どこでもマスク
どこでも消毒



◆国試日程

看護師 2月12日

理学療法士 2月19日

作業療法士 2月19日

あと、2か月足らずとなりました。まだ時間はあります。焦らず、最後まで粘り強く頑張りましょう

人間に必要なのは困ることだ。
絶体絶命に追い込まれたときに
出る力が本当の力です。

本田宗一郎

◆国家試験のために

知っておいたほうがいい数字

国民皆保険制度 1961年

介護保険制度 2000年

65歳以上 1号保険者

40歳以上 2号保険者

年間総医療費 約45兆円

年間総介護費 約10兆円

国家予算 約100兆円

日本の総人口 約1億2千万人

世界の総人口 約80億人

2025年問題 高齢者が人口の1/4になり医療と介護の費用と労力が格段に増える

ちなみに、団塊の世代である1947年から1949年の年間出生者数は約260万人であり、今年80万人を割るとの予想があります。

コロナ感染者数 12月現在

世界約6億5千万人、日本約2500万人

細かい数字を知らなくても、おおよその数を押さえておくことは大切です。



実践健康法 その6
体幹トレーニング

リハ科の学生には、釈迦に説法とおもいます。体幹とは脊椎周囲の筋肉のことです。これを鍛えることで、体の軸が安定し転倒しにくくなります。また、しっかりとした「筋肉ベルト」をまくことになるので、腰痛も緩和されます。

基本はドローインといって、鼻で息を吸いながらお腹を膨らまし、口でゆっくりと吐きながらお腹をへっこめます。これを繰り返すことで体幹が鍛えられます。美木良介で有名なロングプレスもこれと同じです。「立腰」といって常に腰を立てた姿勢も体幹を鍛えることにつながります。

私は、体幹を鍛え大腿筋(ハムストリング)のストレッチを続け、5分と立っておれなかったひどい腰痛から開放されました。