

学生へのメッセージ 「医の道」



No.30 令和4年11月21日(月) 2022-22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

新規感染者数は10万人弱が続いています。5回目のワクチン接種はさほど進んでいないようです。体感的に効果が感じられないこと、重症化が少ないこと、ワクチンの副反応が頻繁に報じられることが原因だと思います。

北海道では、すでに医療ひっ迫が起りつつあるようです。コロナとインフルエンザの同時流行で最悪75万人/日との予測もあります。予断は許しません。

3年経っても、予防の基本は変わっていません。三密を避け、手洗いとマスクの励行です。

サッカーワールドカップで誰もマスクをしていないのを見て、真似はしないほうがいいでしょう。彼は感染覚悟のうえであるようにしています。

学生、特に三年生は国家試験が控えています。くれぐれも感染防止を怠らないようにしてください。

◆高校の先生方見学会

松江校では11月16日午後から 島根・鳥取の高校学校の先生方見学会を行ないました。

急なお誘いにもかかわらず、松江市を中心に12の高等学校から、校長先生や教頭先生や進路指導の先生方に来ていただきました。

チーム医療の動画やシミュレーション人形を使った実習の実際を見ていただき、各学科見学と校内ツアーや本校の概要説明を行ないました。

そのあと本校の在校生が、出身高校の先生がたに、現状報告をする場を設けました。学生たちは高校の先生方に、これからの抱負や取り組みをしっかりと説明してくれました。

先生方は卒業生の生の声を聴くことができ、教え子が元気に学校生活を送っているのをご覧になってとても嬉しそうな表情をされていました。

いい見学会となりました。



実践健康法 その5 下肢を鍛える スクワット

老化は足からといわれます。あの元プロスキーヤーの三浦雄一郎さんが、いまだに足に重りを付けて歩いているのをみて納得しました。

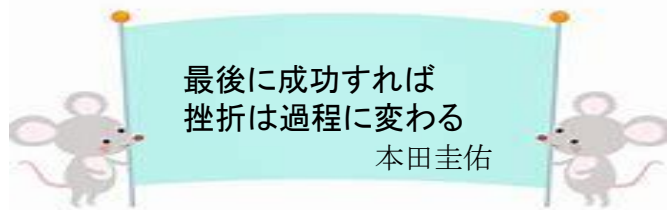
私は2日に1度、百回を目標に継続中です。膝をつま先の前に出すと膝を痛めるので注意が必要です。最近、大腿四頭筋が浮き出てきて効果を実感しています。

スクワットだけではなく、病院や駅ではできるだけ階段を利用する。椅子に座るとき、便座に座るときには、ゆっくりを座る。ことを心がけるだけでも、下肢の筋トレになります。

最近ではゴムのベルトも利用して下半身の鍛錬に励んでいます。学生の皆さんは若いのでそこまで必要ないでしょうが、今から意識することは大切です。

◆卒試と国試

11月も下旬となり、国家試験まで3か月となりました。皆さんは徐々にプレッシャーが掛かり、何となくそわそわしてくる頃です。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。



最後に成功すれば
挫折は過程に変わる
本田圭佑

サッカー本田圭佑選手の名言です。当初はそれほど評価の高い選手ではありませんでした。その割には大口をたたくと酷評されたこともあります。それでも積極的に海外でプレーを磨き、日本のエースとしてワールドカップでも活躍しました。その言葉には重みを感じます。