

県民に信頼され、心あたたまる病院を目指します

県民けんこうマガジン

コンパス



福井県立病院広報誌
COMPASS
56号
2020. SEPTEMBER

特集

消化器がん、内視鏡、肝疾患のエキスパートが 早期診断・治療を実現

ますます必要とされる周産期医療

令和2年4月より母子医療センター長を拝命しました。全国的に出生数が減少していますが、40歳以上の高齢妊娠出産はこの16年間で3倍の約53000人(5.6%)にまで増加し、また約18人に1人が体外受精による妊娠出産となっています。こうしたハイリスク妊娠の増加を背景として、近年は低体重出生や障害を持った出産例も増加しています。しかし新たに生まれたそのような子たちも新生児集中治療室で一生懸命に生きています。彼ら彼女らはみなとてもかわいい顔をしています。そしてご両親がこんな子に育ってほしい、あんな子になってほしいと希望に満ちたお名前が付けられています。私たち周産期医療従事者は、すべての母子の思いと健康に出来る限りのお力添えをしたいと思っています。



母子医療センター長

土田 達 (つちだ とおる)

【所属学会】
日本産科婦人科学会、日本周産期新生児医学会、
日本婦人科腫瘍学会、日本臨床細胞学会など

この広報誌が「皆様と当院の輪(和)」を描くものとなり、また皆様にとって有用な情報を提供することで「今後の道しるべ」となれるよう思いを込めて「コンパス」と名付けました。

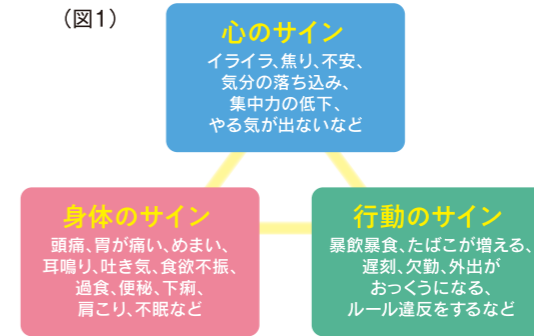
私たち認定看護師が ストレスのサイン について教えます!

私たちの身体を守る“免疫力”。その免疫力を下げってしまう原因の一つが、ストレスです。なぜなら、がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃するNK細胞は、「悲しい」「苦しい」といったネガティブな感情を引き起こすストレスに弱いと言われているからです。

【ストレスのサインに気づこう】

ストレスのサインとは、「このまま放っておくと心の病気になることもあるので、注意が必要です」という自分からのSOSです。これは身体面、心理面、行動面にあらわれ(図1)人それぞれ、あらわれ方は違います。あなたはどのようなサインがあらわれやすいですか?

(図1)



【こころのセルフケア】

自分のストレスのサインに気づいたら、早めにセルフケアをしましょう。(図2) ころの健康は身体と健康と同じで、毎日の生活習慣を整えることが大切。また、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、自分がリラックスできる時間を日常生活の中に取り入れることも大切です。辛さを忘れるための

飲酒は睡眠の質を下げ、うつ病などころの病気につながるがあるので、飲みすぎないように注意してください。

【お互いに支えあい】

もし身近な人にストレスのサインがあらわれていたら、なにか問題を抱え、悩んでいるのかもしれない。そんなときは声をかけてあげてください。それだけで相手の心は軽くなるはずですよ。

(図2)



心穏やかな笑顔を大切にしています



相手に寄り添う看護!
西山 めぐみ

精神科認定看護師
西山 めぐみ

認定看護師とは
看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。審査合格後は認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、5年ごとに資格を更新しています。

発行

福井県立病院 情報発信力強化委員会・地域医療連携推進室

〒910-8526 福井市四ツ井2丁目8-1 TEL.0776-54-5151(代) FAX.0776-57-2945 <https://fph.pref.fukui.lg.jp/>

