

半田病院だより

第169号

「半田病院だより」は、半田病院ホームページ（<http://www.handa-city-hospital.jp/>）からもご覧いただけます。

小学生対象

心肺蘇生法

出前講座を行っています!

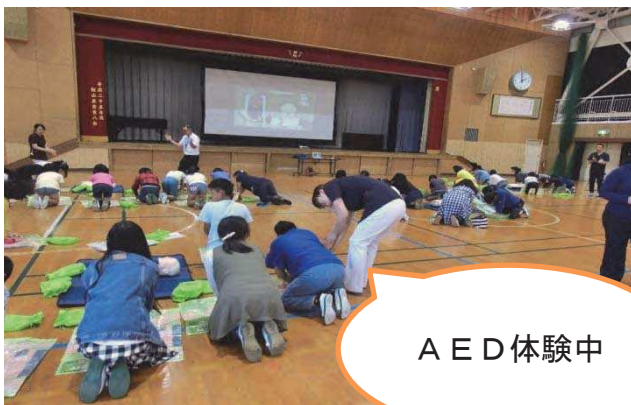


看護局

半田市内の小学校を訪問し、児童を対象に心肺蘇生法(呼吸がとまり、心臓も動いていないと見られる人の救命へのチャンスを維持するために行う循環の補助方法)の出前講座を行っています。

この講座は胸骨圧迫の方法とAED(自動化された体外式の除細動器)が安全に使えるように、DVDを見る→AED体験→DVDを見る→AED体験というように児童が実際に体験し、楽しんで学べるように工夫をしながら行っています。DVDの説明もアニメーションでとても親しみやすく、わかりやすい内容になっています!

今回、半田市立板山小学校6年生の児童と教職員を対象に講座を行いました。6年生の児童はとても元気で熱心に私たちの説明を聞き、興味津々でした。



AED体験中



DVD鑑賞中

実際にトレーニング用のAEDトレーナーを用いた練習では、順番にAEDの操作を体験し、みんなで声を掛け合って協力しながら行っていました。

小学生の頃から心肺蘇生法を知ること、児童が命の大切さを知り、もし目の前で人が倒れたら自分に何ができるのかを考え、友達や家族と命について語りあえるきっかけになればと思っています。

これからも一人でも多くの児童が心肺蘇生法を知り、勇気を持って行動ができるように、出前講座を継続していきたいと思っています。



運動はパワーアップの素!!

リハビリテーション科 新実了樹

近年、街中で日常的にウォーキングやジョギングをされている方を多く見かけるようになりました。皆さんの中にも健康のため、リフレッシュのためなど、それぞれの目的で運動をされている方も多いと思います。皆さんの周りで日頃から運動をしている人を思い浮かべてみると、何となく元気なイメージはありませんか？今回は、適度な運動がもたらす効果について、少しお話ししたいと思います。

学問的には、運動している人のほうが風邪を引きにくいというデータがあり、その理由として免疫が大きく関わるとされています。また免疫の活性化は運動とストレスによって変化するということがわかっており、簡単に言えば定期的に適度な運動を行っている人は免疫が活発になりやすく風邪を引きにくいということがいえます。

ただし、急に激しい運動（疲れ切ってしまうような運動）をするとかえって免疫力は低下してしまい逆効果に、ただ動けば良いというわけではないようです。



では、どの程度の運動が免疫を活性化させるのでしょうか。性別、年齢、運動歴などにより適度な運動は変わるため、万人に共通な運動量は決められません。いわゆる「ちょっと運動した」くらいの運動が良いといえるでしょう。人によって簡単な体操であり、ウォーキングであり、ジョギングであり、習慣として日々行える程度の運動が適切です。



日々の運動習慣が活発な免疫をつくとされ、一時的な運動は良いといえず、それも強い運動ほど逆に免疫力を低下させてしまいます。つまり生活習慣となった定期的かつ適度な運動が免疫力を強くするといえます。このことは高齢者の方にも当てはまり、統計によると「運動経験のない高齢者に週2回程度の運動をしてもらったところ、3年後には倍以上の免疫力を得ている」との報告もあります。仕事上の経験からも、運動習慣のある方は、筋肉や関節など体自体が若々しく、比較的元気な方が多いように感じる場合があります。免疫のことだけでなく、日々を健康に過ごすという観点からも適度な運動は効果的であるのではないのでしょうか。

体を動かすということは、身体的にも精神的にもまだまだ良いことがたくさんありそうですね。暑い季節がやってきます。適度な運動で体を健康に保ち、暑さに負けないよう頑張りましょう！

市民公開講座のご案内

半田病院 がん診療運営委員会

肺がん・肝臓がんについて 専門医の話を聞いてみませんか

半田病院では、毎年がんに関する知識や、その診断と治療法を市民の皆様にも普及するため、市民公開講座を開催しています。今回は、肺がんと肝臓がんがテーマです。

肺がんと肝臓がんは共に初期の症状はほとんどなく、診断された時には進行している場合が多いがんです。検診や他の病気の検査により偶然にがんが発見されることも少なくありません。

この講座では、半田病院の専門医が肺がんと肝臓がんの最新かつ正確な話題についてお話しします。この機会にがんへの関心が高まり、がんを診断されたときどのようにしたらよいかを考え始めることにつながればと思います。



- 日時 7月8日(日)
14時～16時
- 場所 市民交流センター (CLACITY3階ホール)
半田市広小路町155番地の3
- 内容
 - ・肺がんの診断と治療
いけのうち 紀祐
(半田病院呼吸器内科医師)
 - ・肝臓がんの診断と治療
もりい まさや
(半田病院消化器内科医師)
- 参加費 無料(申込不要)
- 問い合わせ がん相談支援センター
TEL 22-9881
公共交通機関にてお越しください。

来月の催し物

- 7月11日(水)
- いきいき健康講座(毎月第2水曜日開催)
- テーマ「血液検査について」
- ※「はんだ健康マイレージ」対象事業
- 講師：臨床検査技師
- 時間：10時30分～11時30分
- 場所：半田病院 正面玄関ホール
- 申込み：不要
- 問い合わせ：半田病院 看護局

無料 Wi-Fi サービスが ご利用いただけます！

管理課業務担当

半田市立 半田病院
Handa-city-hospital Wi-Fi

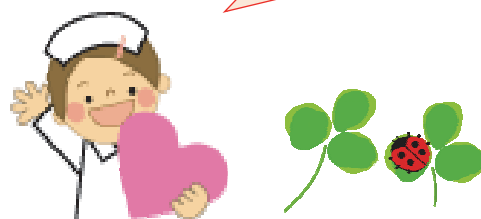


【無料 Wi-Fi サービス】
ご利用できます

ご利用可能時間：外来診療日（月～金）AM 7:30 ～ PM 5:30

【SSID】 Handa-city-hospital_Wi-Fi

平成30年5月1日から、外来患者さんのサービス向上のため外来待合で無料Wi-Fiサービスが利用できるようになりました。」



設定等の問い合わせはお受けしておりませんので、接続はご自身で行ってください。なお、通信電波状況によっては接続しにくいことがあります。



● 半田病院の理念 ●

私たちは、良質な医療の提供を通じて地域社会に貢献します。

● 半田病院の基本方針 ●

1. 救急・がん・災害・周産期小児医療を含む急性期医療を提供し、基幹病院の役割を果たします。
2. 安全で適切な医療を提供します。
3. 地域の医療機関や介護施設等との連携を大切に、地域完結型の医療を提供します。
4. 教育・研修病院として豊かな人間性を有する医療人を育成します。
5. 常に健全な経営を意識して、安定した医療サービスを提供します。

● 患者の権利と責任 ●

半田病院は、十分な説明と同意に基づく高い信頼関係のもとで、患者の皆さんと病院が協力して安全な医療を行うために、「患者の権利と責任」について以下のことを確認します。（各項目抜粋）

1. 適切な医療を受ける権利
2. 医療内容について知る権利
3. 治療について自分で決定する権利
4. セカンドオピニオンを求める権利
5. プライバシーが保護される権利
6. 病院内及び社会のルールを遵守し、医療に参加・協力する責任
7. 診療に要する費用を負担する責任

半田市立半田病院 広報部会 （事務局 管理課）

〒475-8599 半田市東洋町2-29 / TEL (0569) 22-9881 / FAX (0569) 24-3253

Eメール byouin@city.handa.lg.jp / URL <http://www.handa-city-hospital.jp/>