



JCHO神戸中央病院

ナイチンゲール生誕の「看護の日」のイベントとして、5月23日に地域住民の方を対象に「まちの保健室」を開催しました。身長測定、血管年齢測定、体組成測定を行い、その結果をもとに健康相談を実施しました。

参加者は、40代から90代の男女75名であり、ご自身の健康状態の維持や改善に積極的な印象を受けました。特に血管年齢測定が人気で、実年齢との差に興味を持たれていました。測定結果をもとに、既往歴や生活習慣をお伺いし、日常生活での工夫点などをお伝えし、何ができるかを一緒に考えていきました。体重を増やしたい、体力や脚力が低下し困っている、ストレスがたまると食べてしまう、骨粗鬆症や血圧が心配、というような相談内容がありました。また、神戸市北区の医療や介護の情報が掲載されているキタールさん手帳*を配布したところ好評で、両親の介護をしているのでキタールさん手帳がほしいと参加された方もありました。

参加したボランティアからは、「地域の方と接する機会が普段はないので、生活に基づいたいろいろな話をきくことができ、あっという間に時間が過ぎた」という声や、「相談内容が予防から、医療、介護まで様々な内容があるため、適切な相談が行えるように、自分の知識をアップデートしていく必要性を感じた」というような声がありました。このようにボランティアにとっては、地域の方の健康への思いを聞くことができる貴重な時間となりました。

今後も地域の特性に応じたまちの保健室活動を行うことで、地域住民の健康の保持増進につなげていきたいと思います。

5月12日は



看護の日

看護の心をみんなの心に

キタールさん手帳

*神戸市北区が提供する地域包括ケア手帳。この手帳は、診察券や障害者手帳などを一緒に綴じることができ、利用者の病歴やかかりつけ医、服用している薬、関係者や機関の情報を一冊で管理できるようになっています。



結核ハイリスク検診

出前隊

今回、北区役所主催の「結核ハイリスク検診」に、ボランティア看護職3名が出前隊として参加しました。

結核ハイリスク検診受信者は、高齢者の方が中心でしたが、中には30代の方もおられました。また、通院中の方もおられましたが、「まちの保健室」に来られる方は、健康への意識の高い方ばかりでした。高齢者や免疫が低下した方々は結核の感染リスクも高く、結核は進行が遅いため、定期的な検診や症状の早期発見が必要となります。

そのため、血圧の値や体重の変化を日ごろから自己管理しておられました。80代以上の方も多く、体組成計において80代の方は、「年齢の設定ができない!!」とボランティアと参加者とで一緒に笑う場面もありました。

また、保健所の担当者がCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての説明もされていました。参加された方は、「自分は関係ない」と思われるほど健康に留意している印象でしたが、多くの方が熱心に説明を聞いておられました。COPDの病状や原因を知る事で、予防に対しての意識付けにもつながる機会となりました。高齢者の方は特に呼吸状態の悪化などの自覚症状が乏しいことから、結核やCOPD等の疾患を知っていただく事が大切です。

ボランティアに参加して、病院勤務とは異なる環境で、基本的な感染対策を行いながら、看護職として地域住民の方々と直接触れ合うことはとても新鮮で貴重な経験ができた1日となりました。地域の方々の悩みや不安に寄り添いながら、今後も、地域の方々の健康づくりのお役に立てるようボランティアを続けていきたいと思います。

