

きらり★保健師だより

発行日:2022年12月
編集:医療生協さいたま
保健師職能部会

『健康とは?』 2022年度保健師活動交流集会を開催しました

12月3日(土)保健師活動交流集会を開催し、9事業所15部門から31名の保健師が参加しました。

学習講演としては、医療福祉生協連合会の学習会動画「わたしの考える『健康観』」

(講師:順天堂大学国際教育学部准教授 鈴木美奈子氏)を視聴しました。

鈴木先生からは主観的健康観や世代や属性による健康観の違い、他分野の学者による健康の定義、WHO憲章の健康の定義にある「complete」の捉え方、ヘルスプロモーションにおける健康の位置づけについて講義がありました。

活動報告では、他業種と連携した「トラックの日行動」※への参加や、病院での社会情勢やSDH(健康の社会的決定要因)の視点を踏まえた支援、診療所での地域診断や健診業務改善の取り組み、労働安全衛生の視点など多彩な報告がされました。

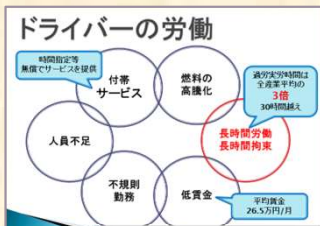
学習講演

動画講義視聴後に、グループで講義の感想やそれぞれの健康観について交流しました



活動報告

- ①『トラックの日行動の取り組み』
埼玉協同病院 鯨井 沙央
- ②『貧困、孤立した高齢者への健康支援』
熊谷生協病院 平賀 真優
- ③『診療所保健師の活動』
おおみや診療所 林 美貴子
- ④『COVID-19罹患後症状調査から』
本部保健看護部 佐藤 智美



トラックドライバーの話は、簡単にネット注文出来る便利な時代の裏側の黒い部分だと思いました。ドライバーの生活状況・健康問題を、専門職として問題提起し国や利用者にも伝えて行く役割があると感じました。



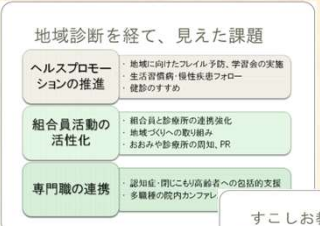
地域や時代の特徴を捉え、今何が問題となっているのか、どのような解決策が必要なのか保健師の視点でまとめられていて、聴いていてとても楽しかった。



すこしお教室、特定保健指導等、自分では行えていない活動を知ることができた。今後、地域活動をする機会があったら、健康チェックやすこしお教室等の学習会ができれば良いと思った。



なかなか罹患後のフォローが出来なくて困っていたので、そのフォローをするためにも是非やっていきたい



コロナや高齢者の貧困問題、生活習慣病など、生活に関する課題が数多くある中で、保健師として活動できることは、数多くあるんだと改めて感じた。

現在も残存している症状(上位6症状)

1位:倦怠感・疲労感 (12名) 8.6%
2位:吐き (11名) 7.9%
3位:頭痛 (9名) 6.4%
4位:発熱・寒気 (7名) 5.0%
5位:嘔吐 (6名) 4.3%
6位:健忘 (5名)、思考力・集中力低下 (5名)、記憶障害 (5名) 3.6%

※症状別に対した改善傾向がみられる
脳神経系の症状が顕著する傾向
15項目中14項目が120日(4か月)以上で軽減していても症状残存するものがある



ドキドキ♡
聞こえる～！



2019年からHPH委員会を中心に全国にあるNPO法人学童保育じゃんぷの川口市のクラブで年1-3回夏休み冬休みに学習会をして今年で4年目になります。

これまで手洗い学習会、高齢者体験などその都度相談し開催してきました。2021年度は同法人の支援員向けの熱中症に関する学習会を実施し、オンラインで全国から参加がありました。

今年の夏休みは職業体験の目的もあり「看護師の仕事とは～看護師体験～」を実施しました。診療所の看護業務についてパワーポイントで紹介。子ども達からは「一番大変な仕事はなんですか？」などの質問がありました。その後、白衣を着用したり、脈拍測定や聴診器で呼吸音を聞く体験を実施しました。

終了後、支援員からは冬休みも何か学習会をしてほしいと依頼があり、現在企画中です。細々ではありますが、こちらの提案で始まった活動が依頼へと変化していることが嬉しいです。

今後は、活動内容を発展させながら他団体や学校等とも連携し、地域から求められるヘルスプロモーション活動を展開していきたいと思います。

保健師をめざす皆さんへ ～第109回保健師国家試験にむけて～

来年の保健師国試は2月10日(金)です。試験日まで2か月を切りました。保健師を目指す皆さんは今どんな思いでしょうか？不安や焦りでいっぱいの人もいるかもしれませんね。そんな皆さんへ、先輩たちから応援メッセージです☺

不安もあると思いますが、今まで頑張ってきた自分を信じて、全力を尽くせるよう頑張ってください。応援しています！
(石原)

不安なのはここまで精一杯頑張ってきた証だと思います。それなら大丈夫。その調子であと少し頑張り！
(不破)

最後の最後は体力勝負です！しっかり勉強して、しっかり食べて、しっかり寝て、元気に本番を迎えましょう！
(青沼)

今努力していることは必ず自分の力になると思います！あと少しの力には気をつけて無理せずがんばってください！
(林)

当日「やるだけやったんだから大丈夫！」と自信をもって臨めるよう、今が踏ん張りどころ！みんなならできよ～！
(佐藤)

皆さんが実力を出し切れること、合格して私たちの仲間として迎え入れられることを、職員一同心から祈っています。がんばれ～！！

合格祈願！

