

# 学生へのメッセージ 「医の道」



No.26 令和4年10月3日(月) 2022-19号

発行責任者: 神戸総合医療専門学校・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

新規感染は日を追うごとに減ってきて、4万人を割りました。何度か裏切られただけに、このまま収束するかどうかは半信半疑といったところです。

病院に入院される方をみても重症者は少なく、医療以上に介護に手を取られるようになってきています。若い人の感染経路は、カラオケ、大勢での食事などが多いようです。軽症とはいえ罹患すると、隔離や濃厚接触者の洗い出し、その他諸々の手続きなどそれなりに厄介です。

とにかく感染防御に努めましょう。

## ◆防御のために

どこでも換気  
どこでもマスク  
どこでも消毒



## ◆松江総合医療専門学校

### 看護学科1年宣誓式

9月29日木曜に学校で執り行われました。看護の母 ナイチンゲールが、クリミア戦争(1854年)に従軍し、暗闇のなかでロウソクをともしながら看護をしたことから、宣誓式では看護学生が1本のろうそくを燭台にともして、誓いの言葉を述べました。



## 実践健康法 その2 あいうべ体操

若い皆さんには関係のない話かもしれませんが。皆さんのおじいさんやおばあさんに教えてあげてください。

加齢とともに、喉の周りの筋肉が緩み、飲み込むときにむせるようになります。むせる間はいいのですが、反射が鈍り、むせなくなると食べ物や唾液が気管から肺に流れ込み誤嚥性肺炎を引き起こします。誤嚥性肺炎を防止するには、舌筋を含む喉の周囲の筋肉を鍛えることが重要です。

大きな口を開けて「あ」「い」「う」と言った後に、舌を思いっきり口の外にだして「べ、、、」と言います。これがあいうべ体操で、喉の周囲を鍛えて誤嚥性肺炎防止に効果があります。いうならば喉の筋トレです。



事をひとつなしとげるには、それなりの覚悟と準備がいるということです。

学生の皆さんにとって一番大切なことは、国家試験に通るということです。国家試験は、合格率4%といわれる司法試験とは異なり、大半の人が通るわけですから、特別難しいわけではありません。それでも、絶対通ってやるという強い覚悟と、それなりの準備が必要です。

不思議なことに運命の女神は、準備が整って人に微笑むといわれています。

