

■ お受験

「あれっ？どこに置いたかなあ？」「今、何をしようと思っていたのかなあ？」等・・・と年々苦笑いを浮かべる事が多くなってきた今日この頃ではあります。一年前に院長より「介護支援専門員試験を受験してみませんか」との声かけをして頂き、「これから受験？」と正直不安はありましたが、プラス思考でやってみようと、私の挑戦が始まりました。

『お受験まで約8ヶ月！』

一度ではあまり記憶に残らず、やはり繰り返しの学習で、まさに眠気との戦いでした。「疲れには青汁が良く効く！眠気には目薬を！」と当院スタッフからの励ましも受け通信教育で学習しました。「年齢を重ねる度に記憶力は衰えて行くが、思考力は年々向上する」と言う言葉にも励まされながら・・・

『お受験1週間前』

追いつめられた時の集中力は、自身でも驚きがありました。負けん気も出しました。

『お受験当日』

「チョコレートを食べると頭の働きが良くなるよ」

との子供からのアドバイス？で、カバンに忍ばせて臨みました。胸の鼓動がバクバク鳴り、久しぶりにとても緊張しました。

『2ヶ月後・・・』

無事に合格する事が出来、現在は実務研修受講に至っております。ちょうどわが子も受験生！机に向かっている母の姿を見て何かを感じてもらえたでしょうか。

幸い当院には、主任介護支援専門員の院長を始め、三人の先輩介護支援専門員が目の前におりますので、ご指導頂きながら無事に実務研修を済ませ、認定証の交付を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）として努められればと思います。（介護福祉士 長瀬智恵子）



漢方入門 其の四十一

「高血圧と漢方」



一般に、正常な血圧は最高血圧130mmHg～最低血圧85mmHg未満とされています。また、140/90mmHg以上を高血圧とし、治療が必要と考えられます。高血圧は、ほうっておくと、脳血管障害や心筋梗塞、心臓肥大などの原因となる可能性もあります。合併症を起こさないうちに早めに治療をすることが重要です。

漢方には、血圧を短時間で強力に下げる薬はありません。高血圧の患者さんの中にはストレスなどにより頭痛、めまい、のぼせ、肩こりなどの症状を訴えたり、それが原因で血圧コントロールに支障をきたしている患者さんもいます。漢方ではこうした自覚症状を改善し、患者さんのQOLを改善することを目的としています。

不眠や動悸を訴え、神経が過敏になっている人には柴胡加竜骨牡蛎湯（サイコカリユウゴツボレイトウ）、神経系の症状が強く、冷え、のぼせなどの更年期症状を訴える場合には加味逍遙散（カミショウヨウサン）、起床時に頭痛を訴える場合には釣藤散（チョウトウサン）など、個人の体質、症状に合わせて処方を使い分けます。高血圧やその随伴症状でお困りの方は当院にご相談ください。

新人自己紹介

昨年12月に入職しました看護師の藤島敦子です。まだ慣れてない所もあり、ご迷惑をおかけ致しますが皆様、どうぞよろしくお願い致します。

私は、14年前当医院で看護助手として働いていました。当時、看護師に成る事を夢みて少しでも医療の事を学べたらと一生懸命、仕事と勉強をしました。私には資格も何もなく、医療の知識もまったく無かったのですが、院長、スタッフの皆さんのご指導と支えもあり、1年後無事看護学校に入学することができました。今、振り返ると色々ありましたが、なんとか看護師となり、他の病院での経験も積むことができました。島外で働いていた時、主人と知り合い一昨年結婚し、主人と共に淡路島に戻ってまいりました。住居が当医院の近くになりましたので、もう一度初心に戻ってより一層精進して仕事にはげみたいと思っています。皆様よろしくお願い致します。

（看護師 藤島敦子）



ふれあい曾山医院

淡路市志筑1391-9 電話 62-5566

発行人:曾山 信彦

2010年3月号(第65号)

編集委員会

曾山 信彦 棟近 成氏
西岡 博子 赤松 陽子
福井 真巳 谷岡 尚子