



1月24日には和歌山市でも積雪が観測され、通勤時にはスリップ事故や交通渋滞が多く発生しました。その日には和歌山市で最低気温がマイナス2度を下回り、これは2004年以來のことだそうです。一方、四季の郷公園や平池公園などでは土筆が顔を出し、春の訪れを感じさせますがまだまだ寒さが続きます。体調管理には十分気を付けましょう。

定 義



「定義(ていぎ)」という言葉はよく聞くとおもう。意味を調べてみると「物事の意味・内容を他と区別できるように、言葉で明確に限定すること」とありました。

先日庵尾看護部長が体調不良のため、4、5日の入院を余儀なくされました。その時改めて「健康」について考えたそうで、今月はそのお話です。

皆さん、健康という言葉の定義をご存知ですか？世界保健機関(WHO)が定めている健康の定義は「健康とは、身体的、精神的並びに社会的に良好な状態にあることであり、単に病気や虚弱でないことにとどまるものではない」と書かれています。すなわち、健康を損なうということは身体的だけではなく、社会的にも良好な状態ではなくなるということです。

仕事をしていると身体に少しぐらいの不調があってもなかなか病院に行かない、行けないのが現状ではないでしょうか。身体に不調があれば少しでも早い段階で病院へ行くなどし、健康を保っていきましょう。といった内容のお話でした。

健康管理とはいったい何をすればいいのでしょうか？ひとつ簡単に行ってみましょうか。①睡眠は十分にとれていますか？②食事はバランスよく、三食きちんととれていますか？③定期的な健康診断や人間ドックなどの健康チェックを行っていますか？皆さんどうですか？

そこのあなた、インスタントラーメンばかり食べてないでしょうね？風邪やインフルエンザだけではなく、メタボリック症候群というのがありますよ。

自身が健康であってこそ、仕事や趣味を楽しむことが出来ますね。しっかり健康管理を行って下さい。



病院掲示板

1月末には御坊市で/ロウィルスが原因の集団食中毒が発生し、翌日には紀の川市でも小学校で集団感染がありました。十分に注意していてもどこかで集団感染は発生しています。集団生活の場はもちろん、家庭でも感染予防に努めて下さいね。

こちら地域連携室

一年で最も寒い季節です。

皆様は、風邪をひいたりしておられませんか？

早く暖かくなってほしいものです・・・。

突撃！！地域医療連携室！！

さて、今回は、心理士さんを突撃取材しました！！

Q：心理士の特色を教えてください。

A：「カウンセリングや心理検査を通して、自分のことを理解していくお手伝いをします。」

Q：心理士の自慢は??

A：「自分自身のことを理解していくには、時間や経験が必要です。自分自身を理解することにじっくりと時間をかけて、寄り添うことです。」

Q：心理士を食べ物に例えると？

「コーヒーです。じっくりと焙煎することで、そのもの本来の味を引き出す役割をするのが、心理士だと思っています。」

心理士さん、ありがとうございました。

じっくりと時間をかけて焙煎したコーヒーは、おいしいです。

地域医療連室

＝編集後記＝

先日、串本の方に釣りに行ってきました。帰り道、南部梅林は満開でものすごい渋滞でした。

さてさて、今日は”定義”という言葉が出てきましたが、釣にもあるんですよ。それは各メーカー主催で行われている釣りの大会の中にあります。私たちが海や川に釣りに出かけるときはそれぞれ思い思いのやり方でいいのですが、大会となるとそうはいきません。それ自体の釣りをほかの釣り方と区別するように言葉によって明確に限定されています。

明確に限定された中での楽しみ方もありますが、何も考えず好き勝手に遊ぶ、これが心の健康には一番の良薬と考えています。

＝うらた＝

