



大盛況ふれあいセミナー

ふれあいセミナー運営委員会
看護部 境 信子

ふれあいセミナーとは

富山市民病院公開講座ふれあいセミナーとして1994年（平成6年）より開催される。職員の手作りによる、病院内の広報の一環として開始。

初期や院内改装後には病院内の見学会も開催
現在はミニコンサートや健康チェック、講演会の構成になる。

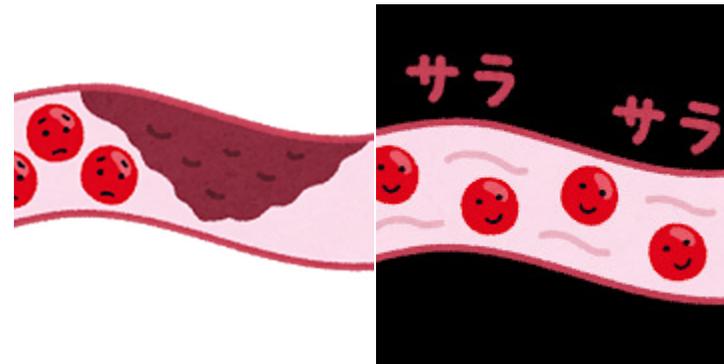
今回キラリホールで開催した結果について報告します。

今年はふれあいセミナー26回記念大会

- 今年度「ふれあい健康講座」も街中へ(まちなか総合ケアセンター)時代はまちなか？
- ふれあいセミナーも院外へ行ってはどうか？
- 市民プラザアンサンブルホール？
- 昨年より医療技術局の中村次長さん、「やってみたい企画がある」 頸動脈エコーをしたい。
- 済生会富山病院が冬に「市民公開講座」としてきらりホールで行っていた



- 実は見学に行ってきた。雪の降る時期だったが、満員だった。検査科も全面協力するのでこれは是非市民病院でもやりたい。
- この企画にのって、血管の話でいこうという事になりとんとん拍子？に決定



きらりホール！これしかない！

開催日は最初8月末日を予定していましたが、

9/16日10時～12時と決定

「心筋梗塞はごめんだ」

「動脈硬化で歩行困難」

「脳卒中にならないために」



以上について3人の先生に講演をお願いしました。また頸動脈エコーを廊下で行い、待ち時間に看護師が血圧を図るなど予定、

- またAEDの説明をICU看護師に依頼し、最初にステージで行うこととしました。
- きらりホールは椅子席で204席、あとフロアーに折りたたみ椅子を置いて300人程度の定員とのこと。当日開場して参加人数が少ないと困るので、新人看護師の皆さんに「学習機会」と参加をお願いし、それ以外にも師長さんや、スタッフなど50名程度の動員？をお願いしました。





当日は大盛況！



- 心配していましたが、朝早くから沢山の方が来られました。資料は足りなくなり、座席もなくなりあわてて「さくら」の人には立ち見をお願いすることになりました。結局300人近くの来場がありました。

市民病院って



すごい！



エコー検査

頸動脈エコー
動脈硬化を調べよう！

富山市民病院 臨床検査科

頸動脈エコー検査の重要性

頸動脈エコー検査は、頸動脈の狭窄や閉塞を早期に発見し、脳卒中の予防に役立ちます。

検査項目

- 頸動脈の狭窄の有無
- 頸動脈の閉塞の有無
- 頸動脈の血流速度
- 頸動脈の管径

検査方法

超音波を用いて頸動脈の断面を撮影し、血流速度や管径を測定します。

検査時間

約15分～30分

検査費用

約1,000円～2,000円

検査場所

富山市民病院 臨床検査科

血圧測定

高血圧の予防

高血圧は脳卒中や心臓病の原因となります。適切な治療と生活習慣の改善で予防しましょう。

予防のポイント

- 塩分の摂取を控える
- 適度な運動を行う
- 禁煙・節酒
- ストレスを解消する

検査場所

富山市民病院 臨床検査科





ふれあいセミナー

一次救命処置



富山県立市民病院・看護部
山田智恵・岡崎博貴・平本大輔

富山県立市民病院 富山県立市民病院 富山県立市民病院







狭心症

- 冠動脈が狭くなり血流が低下する
- 酸素が不足する
- 胸痛を生じる(数分間)



粥腫(プラーク)
酸化したLDL(悪玉)コレステロールとマクロファージ



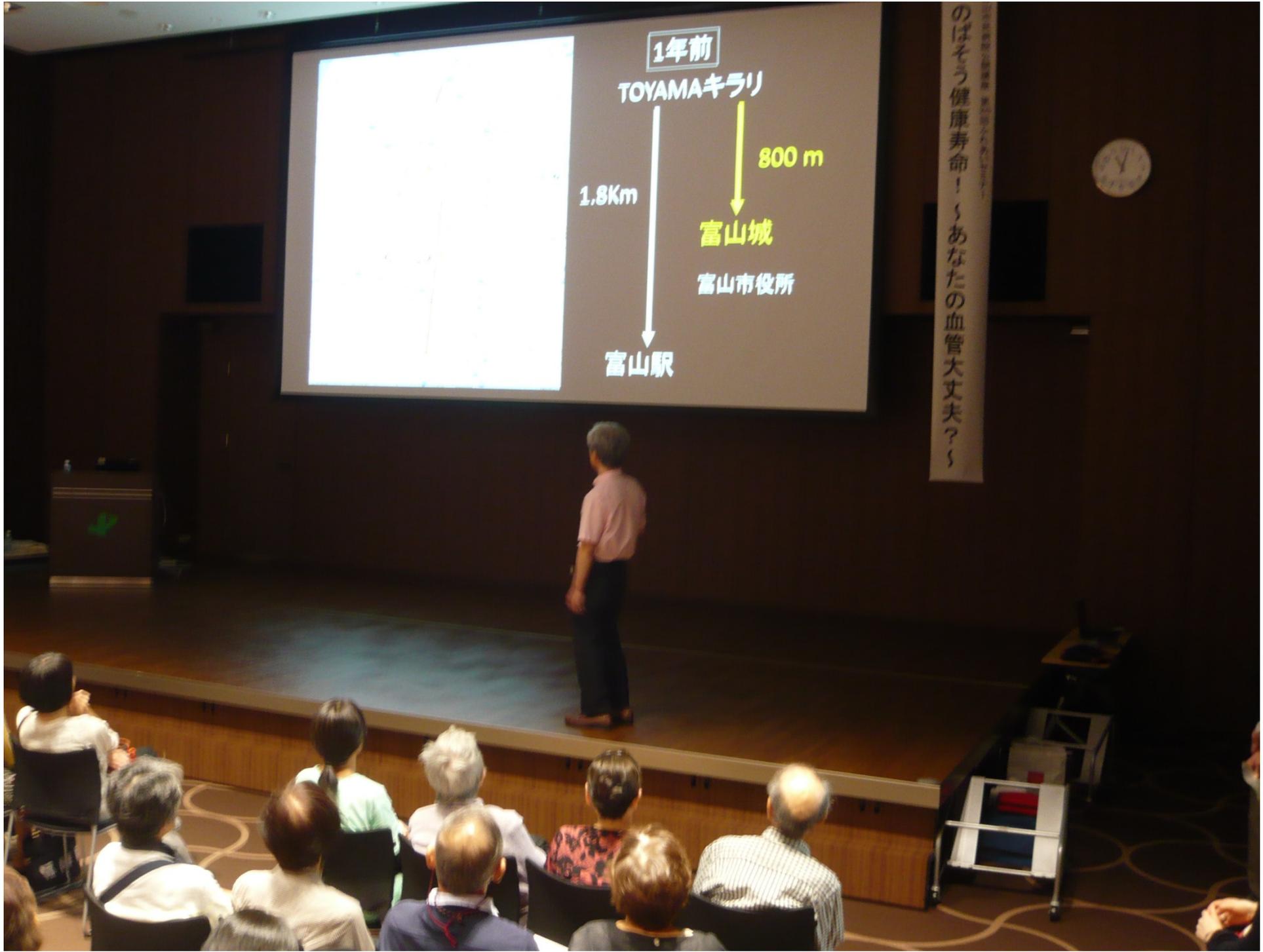
伸ばそう健康寿命！
～あなたの血管大丈夫～
動脈硬化で歩行困難？

呼吸器・血管外科 湖東 慶樹



10:52
2017/09/16





1年前

TOYAMAキラリ

1.8Km

800 m

富山城

富山市役所

富山駅

のばそう健康寿命！あなたの血管大丈夫？



爪の切り方を注意しましょう 深爪を作らない！！

正しい爪の切り方

ニッパーや爪切りの下刃を爪と爪下皮(そうかひ)の間に入れて固定し、上刃だけを動かして切ってください。このとき、もう一方の手の親指で軽く爪の根元を支え、中指で第一関節をつま先に向かって押し上げるようにすると、安定して切ることができます。



長さの目安

爪の白い部分が1ミリくらい残るように切ります。



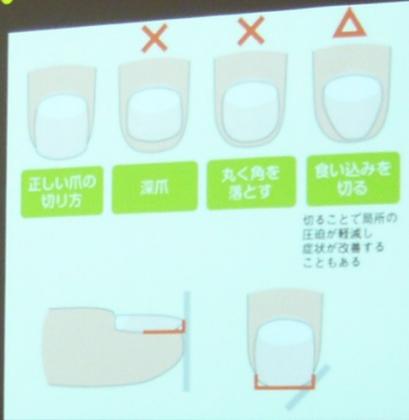
爪の形

足の指の形の通りに切ります。深すぎたり、鋭めにならないように。



やすりがけ

爪の角から中央に向けて、常に一方方向に動かして磨きます。



切ることで指先の圧力が軽減し、症状が改善することもある

山形県立総合医療センター 第二病棟 2階 202号室
のばそう健康寿命！ あなたの血管大丈夫？



脳卒中にならないために

富山市民病院
神経内科
林 茂



突然こんな症状があれば、脳出血、脳梗塞を疑って下さい。

● 片側の顔面と手足が動かない、しびれる



● 言葉が出ない、人の話が理解できない、呂律が回らない



● 片目が見えない、視野の半分が欠ける、物が二重に見える



● 力はあるのに立てない、歩けないフラフラする



監修：橋本洋一郎先生

のぼさそう健康寿命！あなたの血管大丈夫？！



やっぱり広報？



- 広報とやまに掲載(1/2ページ)
- 連携と支援に掲載
- ポスターをまちなか総合ケアセンターで配布する(ふれあい健康講座終了後)
- 総曲輪の町内会でも配布をお願いする
- 報道機関に棚入れ
- 病院内(外来・ローカほか)にポスター貼付
- きらりホールや富山第一銀行にてポスターを貼付・配布をお願いした。



- ふれあい健康講座でも沢山の方から「パンフレットがほしい」といわれ、また富山第一銀行でもパンフレットを何人もの方が持って行かれたと。やはり、頸動脈エコーを受けてみたい、まちなかでの講演会を一度聞いてみたい、と沢山の方が来られたのでは？
- グランドプラザ10周年イベント中でもあった

アンケートの声

- とても分かりやすく楽しく理解できた。
- 市民病院の方々の優しさがわかった。
- とても聞きやすかった
- 自分でできる足チェックよかった
- 健康維持増進のために日常心がける事が聞けて良かった
- 資料の字がもう少し大きければよかった。
- 資料があってわかりやすくてよかった
- 病院内のポスターやちらしがどこにあるのかわかりにくかった





さて、次回は？



- わかりやすいセミナーを目指して工夫や努力を続ける予定です。
- 是非みなさんのご協力を宜しくお願いいたします。
- 良いテーマや情報(こんなことはしては？よその病院では〇〇もしていた。)などもお知らせください。
- 司会をして下さる方を探しています。元放送部の方など教えてください。(自薦・他薦を問いません)