

地域連携センター Newsletter

ごあいさつ

新型コロナウイルスと共存する時代の地域貢献

地域連携センター長 横山 京子



日頃より地域連携センターの事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本センターは、県民の保健・医療・福祉の向上に寄与することを目的として設置され、9年目を迎えました。今年度は、新たな事業として「看護師特定行為研修課程」を開始いたしました。専門職を対象とする本課程と看護学教員養成課程の2事業は、新型コロナウイルスの感染予防策を講じた対面式授業とICTを活用した授業により実施しています。他の事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により積極的に展開できない状況ではありますが、少しでも地域社会の発展に寄与できるよう、社会情勢に合わせて検討し慎重に取り組む方針です。

保健医療専門職の教育研究および県民の皆さまとの交流の拠点としてどのように連携できるのか、新型コロナウイルスと共存する時代の地域貢献を模索し挑戦していきたいと思っておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

新型コロナウイルス (COVID-19) について

「コロナ予防 ～無理をせず、必要な対策をしぼって確実に～」

診療放射線学部 教授 瀬川 篤記

現代の日本で暮らす私たちにとって、交通事故に遭うリスクをゼロにすることは不可能に近いでしょう。365日、一步も外出しなければ可能かもしれませんが、そんなことをすれば心を病むなど、かえって健康を損なう可能性すら否定できません。しかし、無理な横断をしない、夜間に歩行する時は黒い服を着ないといった安全対策を徹底すれば、何もしない場合よりもリスクは確実に低下します。それでも決してゼロにはなりません。コロナ対策も同じです。近くに人がいる時、特に会話を伴う場面では必ずマスクを着用する、マスクを外す（＝自分の手で口や鼻に触れることが可能になる）前に、入念な手洗いを確実に。個人でできる最も有効な対策は、以上の2点です。くどいですが、コロナ感染症を100%避けることはほぼ不可能です。周囲に誰もいない状況でも頑なにマスクの着用を続けるなど、無茶ないし精神論的な行為に走らず、必要な予防策を冷静に選ぶことが大切です。



【診療放射線学部学生(昨年度卒業生)の優秀研究発表受賞について】

診療放射線学部 准教授 大崎 洋充

2019年11月に開催された第39回日本核医学会技術学会 in 愛媛にて、本学の昨年度の卒業生3名（黒森一星、齋藤友哉、益子裕誠）が、それぞれ学会発表を行いました。骨転移の診断に有用な骨シンチグラフィの撮像技術および定量解析法に関する発表を行いました。発表後、聴講されていた学会参加者から「こういう研究を待っていたよ」と激励され達成感を感じている彼らの表情が印象的でした。その後、2020年1月号の核医学技術（Vol.40, No.1）に黒森君の研究発表が優秀研究発表として選ばれて掲載されていることを知りました。現場の第一線で活躍している放射線技師の方々の前で勇気を振り絞って発表することで大きく成長する学生の可能性に研究発表の重要性を感じました。



【看護師特定行為研修課程がはじまりました】

特定行為は、診療の補助であり、医師が行ってきた医行為の一部を医師の指示のもと看護師が実施できる行為です。この特定行為に係る看護師の研修制度の指定研修機関として4月に開学し、5名が学修を開始しました。e-learningで学んだあと、学内で演習を行いました。詳しくは、次号で報告する予定です。

【WEBオープンキャンパスを開催しました】



新型コロナウイルス感染症対策対応のため、入試説明やキャンパスツアー、学部長や在校生からのメッセージを動画配信しました。また、オンラインでの個別相談会を行いました。

県科大ぐんまちゃんの健康アドバイス



タッピングタッチによるセルフケア ～腕だけ散歩～

看護学部 講師 中野あずさ

タッピングタッチとは、ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にタッチすることを基本としたホリスティック（全体的・全人的）ケアです。腕だけ散歩はタッピングタッチのセルフケアの方法で、誰にでも簡単にしてもらえます。まず、脚を肩幅くらいに開いて立ち、膝を弛めます。腕は交互に、ぶらぶらと散歩するように前後に振ります。まさしくその場で「腕だけで散歩」します。歩くこともそうですが、左右交互の動きは心身を安定させる働きのある脳内のセロトニンが増えるとされています。

コツとしては、最初は腕の振りを小さく、慣れてきたら好みの振りにします。音楽をかけたり、好きな景色をイメージしたりするのも良いですね。5～10分くらい散歩できたら、振りを小さくして、上体を左右に2～3回軽くひねります。最後にお腹の部分に両手を当て、ゆっくりと深い呼吸を繰り返します。ご自分へねぎらいの言葉をかけながら、手のひらでお腹を何回か丸く撫でさすり終わるといいでしょう。

