

○ イベント

平成22年度第1回ふれあい医療教室

平成22年度第1回ふれあい医療教室が、7月10日（土）安芸市民会館で行われました。



○講演テーマ

1. 高齢者の排尿障害
〈安田 雅春 先生〉
2. 医師の定着への取り組み（高知医療再生機構）
〈一般社団法人高知医療再生機構 副理事長 家保 英隆 先生〉

講演終了後、「大変良い学習となりました。」「医師の確保、病院の経営が大変なことがわかりました。安芸病院を私たちは頼りにしています。よろしくお願いします。」などの感想が寄せられました。

地域の皆さまに多数ご参加いただき、大盛況に行うことができました。今後も皆さま方のご意見、ご要望を基に、最新の情報や知識・技術をお知らせできるよう、ふれあい医療教室の充実・発展に向けて努力していきたいと考えております。ありがとうございました。

○ 今月の記念日 ～9月3日は「ベッドの日」～ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

毎日の健康管理に欠かせないのが睡眠です。良い睡眠は「good sleep（グッド・スリープ）」ベッドで「グッ（9）」「スリー（3）」お休みして「休（9）眠（3）」を——「良い睡眠には良いベッド」が欠かせないことをもっと知ってもらおうと、全日本ベッド工業会が制定しました。人生の3分の1は眠りの時間。快適なベッド生活は、健康生活の第一歩といえます。

健康的で快適な睡眠を求めて、ベッド利用者は年々増えています。世帯レベルでは6割がベッドを使用しています。日本の寝室も様変わりし、また、高齢社会の進展で、ベッドは寝室生活の主演となりつつあります。

ベッドには様々な効果があります。例えば、スプリングマットレスの内部は空洞になっていますが、寝ることによってマットレスが押されて中の湿った空気が外に出されるとともに、マットレスから降りると乾いた空気が吸い込まれることで、身体からの湿気を外に排出し、清潔で乾いた状態を保ちます。また、ベッドは床より高いところで使用するので、ホコリやごみなどを吸収することが少ないといえます。

ベッドを購入する際は、信用あるお店で信用あるメーカー（製造業者）の商品を選ぶことが基本です。そして、実際に寝てみるなど納得するまで確かめることが大切です。寝てみることで、全体に体重が分散し、その人の肌で感じた適度な堅さのマットレスが選べます。また、全日本ベッド工業会では、マットレスの中身にもこだわってほしいと、衛生や環境に配慮したマットレスを「衛生マットレス」として認定しています。同工業会による環境基準をクリアしたマットレスには「衛生マットレス」の安全マークが付いているので、購入時に確認してみましょう。

○ 新任医師の紹介



〈泌尿器科 西川 宏志 医長〉

- ① 着任：平成22年9月
- ② 出身地：須崎市
- ③ 卒業年：平成4年
- ④ 専門など資格：泌尿器科専門医、指導医
- ⑤ 趣味・特技：活字中毒気味ではあります。
- ⑥ 一口コメント：優しくご指導のほどを。