

はじめてのBirthDay

この8月に晴れて1歳の誕生日を迎えられた子どもたちを紹介します。

8・1
小向 旭くん（檜台）



よっ！裸の大将！
好き嫌いすねでたんと食べて、おっきぐなれよ！



8・9
柿崎 満開咲くん（七日町）

元気ハツラツ！
お姉ちゃんと仲良く、元気いっぱい
いすくすく育ててね！

8・14
矢口 壱午くん（内町）



いつもニコニコな壱午の笑顔でみんな笑顔です！これから壱午らしく大きくなっていこうね！

KANEYAMA 地域おこし協力隊がゆく！

買い物支援事業
9月には試作版のアプリを！

柴田琢磨 隊員



お久しぶりです。地域おこし協力隊の柴田琢磨です。
今年も金山まつりの季節がやってきました。私は、昨年度に引き続き、今年も内町若連で山車制作を行っております。今年も主に小道具などの修復や塗りの作業を行っています。昨年比べて動物などが多く、これからは正念場ですが頑張ります。また、今から梶棒役にも不安を感じています。
さて、前回の記事でも書かせていただきましたが、現在進めている買い物支援事業について、5月末に協議会を立ち上げ、本格的に事業をスタートさせることができます。これは、タブレット端末を利用して、ご自宅にいながら簡単に買い物することを

目指す事業。現在は主にサービスで利用するアプリやソフトウェアなどの開発を行っています。それと並行して、協議会メンバーとサービスについての検討を重ねており、特にNIT東日本さんからは自身の手掛けている事業の紹介をしていただくなど、色々な方面からサービスの方向性を模索しているところです。
まずは、9月までを目標に一度アプリの試作版を開発し、色々な方のご意見をいただきながら使いやすいさなどの調整や、今後の事業の方向性を決めていければと考えています。
買い物支援事業に興味のある方や詳しい説明が必要な方は、産業課の協力隊柴田までご連絡ください！

私は現在疼痛外来を担当していますが、そもそもは麻酔を専門としていました。『手術をすることになったんだけど、手術より麻酔が怖い』と聞いている方はいませんか？「麻酔科は看護師が担当するのは？」麻酔を「ぶつ」だけでしょ！「全身麻酔するとボケる！」などなど…。なんだか怖いイメージがいっぱい。でも身体に負担の少ない薬の開発やモニター機器などの進歩により、麻酔もだんだんと安全な医療処置になってきています。
麻酔は医師が担当します。全国的にも麻酔科医の数は少ないので、専門の医師が担当できない場合もありますが看護師さんが麻酔をすることはできません。

■麻酔後のボケは？
麻酔薬は脳に不可逆的变化を起こすこととはないのですが、まだ効果のメカニズムが完全にわかっていないわけではありません。麻酔直後に一時的な錯乱状態（せん妄）を起こすことも、まれですがあります。ただ80歳代以上の方でも、安全にボケなく全身麻酔を施行されている場合がほとんどであることは確かです。

町立金山診療所だより ほっとクリニック vol.115

麻酔について

町立金山診療所
疼痛外来嘱託医 東郷ひろみ



酔薬を投与し、それでおしまいでなく、安全に手術を行うために患者さんのそばにつきっきりで全身状態を診ているのが麻酔科医のお仕事。いわば手術中の内科医です。無麻酔で手術をすれば、痛みなどのストレスで血圧も上昇し、全身状態も悪くなります。身体への負担やストレスを軽減するために麻酔が必要となること、わかっていただけましたか。

- 全身麻酔で大事なこと
- ・痛みがないこと・無痛
- ・覚えていないこと・意識がない。痛い記憶がない。
- ・動かないこと・筋肉が弛緩した状態。

麻酔薬は意識をなくし、覚えていない状態をつくり出します。それに鎮痛薬や筋弛緩薬の補助を得て全身麻酔がおこなわれます。局所麻酔では身体の一部のみが痛くない状態になります。局所麻酔薬を使った下半身の麻酔（脊椎麻酔）や歯科での麻酔です。最近は全身麻酔に併用することも多くなりました。

金山健康くらぶ

こころの健康

ストレスを感じて、イライラしたり眠れないなどの症状はありませんか？ストレスと上手に付き合みましょう。



■ストレスとは？
外から刺激をうけて、それを受け止めようと、心に生じる緊張状態のことです。さまざまな要因がありますが、良いことも悪いことも心にとつては「刺激」になり、ストレス源になることがあります。
ストレスにより、体や心はさまざまな影響を受け、時には症状として現れることがあります。
《症状の例》
肩こり・目の疲れ・疲労・頭痛・腰痛・不眠・不安・落ち込み・イライラ・集中力低下など
様々な症状が出たり、ストレスを感じていることに気付いたら、早めに対処しましょう。

■ストレスと上手に付き合みましょう
ストレスの感じ方・受け止め方は人によって異なります。自分なりのストレスとの上手なつきあい方を身につけましょう。
まずは、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとること！自分の好きなことをする時間をもったり、誰かと話をしたり、体を動かしたり、自分がリラックスできる方法を見つけましょう。
■気になる症状が長く続く時は：
ストレスを感じて一時的に落ち込んだりイライラしたりすることは誰にでもある事ですが、特に理由もなく気持ちが不安定になったり、心の不調が2週間以上続く場合は、専門機関に相談することをお勧めします。

- 【医療機関】精神科・心療内科が専門
- 【相談窓口】
- ◎最上保健所 ☎29-11266
- ◎役場健康福祉課 ☎52-12111
- 心の健康相談
- 毎月第4月曜日午後（要予約）
- ◎精神保健福祉センター
- 心の健康相談ダイヤル
- ☎023-1631-7060
- ◎役場健康福祉課 健康係
- ☎52-12111（内線265）