

経験豊富な看護師が朝日診療所に!

12月から3月までの4か月間、朝日診療所で勤務をしていただく会津中央病院看護師の鈴木樹里さんです。鈴木さんは看護師歴19年のベテランで、数々の経験を経ていますので、町民の皆さんはもとより朝日診療所のスタッフにとっても頼れる存在になると思います。

診療所で見かけたらぜひ気軽に話しかけて欲しいとの事でしたので、皆さんどうぞよろしくをお願いします。



広報ただみ診療所

朝日診療所
医師 森 冬人



「妊娠前の女性を助ける3か条」

こんにちは!4月から朝日診療所に赴任した森です。さて只見町では毎年20~30人の赤ちゃんが生まれています。町内には常に同じくらいの妊婦さんや妊娠前の女性がいることとなります。只見町の子も達が元気に生まれ、そして妊娠前後の女性が安心して過ごすために、町民の皆さんは(もちろん診療所スタッフも)何かできることがあるでしょうか?今回は妊娠前の女性を助ける3か条をお伝えします。

若い方へぜひ皆で伝えましょう。

①まずは声をかけましょう

妊娠、出産前は様々な不安や悩みが多いものです。人生の先輩方の経験が若い方の役に立つことはたくさんあるでしょう。若い方が困っていることがないか、相談したいことはないか、声をかけてみてはどうでしょうか。

②風疹ワクチンやった?葉酸とっていますか?

妊娠中に風疹という病気になると、赤ちゃんに心臓病・難聴など重い障害が残ることがあります。2013年の

風疹流行では全国で多くの障害を持った赤ちゃんが生まれました。特に1990年以前に生まれた人(現在25歳以上)は子どもの時、風疹の予防接種をしていないことがあります。そんな女性は妊娠前に風疹の予防接種を打てば予防ができます。そして夫もぜひやりましょう。

また、妊娠前から葉酸というビタミンが不足していると重い神経の障害を持つ子が生まれやすくなります。妊娠前から葉酸のサプリメントを飲んでしていると予防ができます。葉酸は、意外と安く薬局で買えます。

③タバコ・お酒はそろそろやめませんか?

妊婦の喫煙・飲酒や、周囲の方の喫煙は赤ちゃんに悪影響があります。特に喫煙は不妊・流産・早産など多くの影響があります。妊娠前・妊娠中の女性がいる町役場や会社、お店などでタバコの煙がなく女性が安心して過ごせるといいですね。

診療所では妊婦健診はできなくても、予防接種の相談、妊娠前の助言などもできますので、ぜひ声をかけてください。

地域おこし協力隊として vol.15 只見町教育振興協力隊 末谷 広大

『残り少ない時間』

こんにちは、教育振興協力隊の末谷です。今年の12月を終えると、私も協力隊の任期満了の年である最後の3年目を迎えます。赴任当時は高校1年生だった生徒も3年生になりもうすぐ卒業。少し寂しく感じる反面、1年生の時に比べ精神的に成長し、それぞれの道を歩んでいく彼らに誇らしさも感じています。

卒業する生徒の背中を見ていていつも思うことは、彼らは只見に来てどれだけの事を学び、思い出を持ち、かけがえのない繋がりを得たのだろうかということです。そして、それを得る過程の中で、「私」はどれだ

けの事を彼らにしてあげることが出来たのだろうかと思います。してあげられたのか、してあげたつもりだけなのか、それは今後の彼らの人生と只見町との繋がりが語ってくれるものなのかもしれません。

2年前、右も左もわからずに只見の地に来て、どのように生徒達に接したらよいか模索する毎日の中で私を受け入れてくれた卒業生を、今度は在校生と共に盛大に送りだしたいと思います。そして、残り少ない只見で過ごす時間を、ここで出会った仲間たちと大切にしてほしいと思います。