

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2018

「豊かに生きる ～大学は知の宝庫～」

第8回 12/7 (金) 13:30～15:00 報告

豊かな暮らしは家族の健康から

講師 伊藤太一 (本学講師)

於：図書館大セミナー室

◆◆◆◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*

12月7日13時30分より、本学健康福祉学部総合福祉学科伊藤太一先生による講演「豊かな暮らしは家族の健康から」が開催されました。講演では主に、直接手で触れて脈を測ることの大切さが語られました。長く医療現場で勤務された経験を持つ先生によると、最近の医療現場では、患者の脈を手ではなく、脈拍測定器を使って計る看護師が多いそうです。これは、多忙を極める職種であるため仕方の無い部分もあるとのことですが、出来れば脈を測る際は患者さんの目線で顔を見て、直接手を触れて脈をとることが良いそうです。その理由として、脈を手で触れて取ることで、患者の現在の様子や、病気の兆候を知ることが出来るからだそうです。体温はどうか、脈拍のスピードやリズムはどうか、血管の弾力は正常か、血液の流れる力は正常か、また患者に至近距離に近づくことで、皮膚の色や顔色、表情、匂い、そういった様々なことを知ることが出来ます。優秀な医師は患者の脈に触れるだけで多くの病気を感知出来るそうです。

講座では、実際に参加者の方に、教壇に用意した椅子に座っていただき、先生がどのように患者に近づき、どう脈を測るのかを実践されました。そこで先生が強調されたことは、膝を柔らかく、ということでした。多くの場合患者さんは、座っていたりうつむいていたりすることが多い。そうしたとき、片膝を地面につけ、目線を患者と合わせることで、安心感を与えることが治療の第一歩ということなのです。大学の日頃の授業においても、先生は学生にこの点を指導されているそうです。

また講義では、正しい脈の計り方、指の添え方などが指南されました。脈は正常な場合、心拍数と同じになるそうです。不整脈の場合は末端の脈拍は、跳んだり休んだり必ずしも同じになりません。安静脈拍は通常、毎分50～70程度とされています。緊張している場合もあるので誤差はありますが、だいたいはこの幅だそうです。自分の脈拍を計ることで、自分の体調を管理することはとても有効であると感じました。

最後に、大変興味深い提案がなされました。欧米のある研究では、夫が仕事に行くときに妻がキスをする、交通事故が減ったり、仕事の意欲が上がったり、収入が上がったりするという調査結果があるそうです。さすがに日本の夫婦がそのような欧米風のコミュニケーションをとることは照れくささがあるとは思いますが、お互いに脈拍を計ることなら日本人でも出来るのではないかと、このことです。肌と肌が触れ合うことで夫婦や家族の絆が深まり、健康管理も出来るのです。これはまさに一石二鳥だと思いました。

このように豊かな暮らしを実現するには、まず家族が互いにコミュニケーションをとり、健康を管理していくことがとても大切であると改めて感じるとともに、脈拍を計るといういたってシンプルなメディカルチェックの奥深さに触れた講義でした。

【講座の様子】

