



## 薬剤師を目指す方を応援します



### 奨学生募集！

当院には、大学薬剤部の学生を対象にした「修学資金貸与制度」があります。これから大学薬学部への進学を希望される方や在学中の方で、資格取得後当院へ就業していただける方に奨学金の貸与を行っています。詳しくは、下記担当者までお問い合わせください。

#### <募集要項>

対象者	大学薬学部に入學予定または在学中で、卒業後に榛原総合病院に入職を希望される方
貸与限度額	月額 10万円
貸与期間	1年以上6年以内
返済免除	貸与期間と同期間を榛原総合病院で勤務したとき、返済が全額免除されます。
備考	現在、在学中で他の奨学金を利用している方や、当院に興味のある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

※看護師奨学生も随時募集中

お問合せ 榛原総合病院 総務課 大石 ☎0548-22-1131(代)

### 高校生1日ナース体験

8月1日に掛川西高校、島田高校、清流館高校、榛原高校、焼津中央高校、常葉菊川高校、第一学院高校、ふじのくに国際高校から19人の生徒さんが1日ナース体験に参加しました。看護部長の講話を聴いた後、院内施設見学、病棟での看護体験（検温、血圧測定、患者移送、清拭、シーツ交換、手・足浴、食事介助など）をしました。



## ドクターからのメッセージ



～最期まで健やかに～ 「平均寿命と健康寿命」  
心臓血管外科 垣 伸明 (かき のぶあき)

日本人の平均寿命は、男性82歳、女性88歳で、世界でもトップレベルです。一見すると喜ばしい話に聞こえますが、言い換えると、不自由な体で生きる期間が長くなることを意味し、健康を大きく損ねた期間を含んでいます。健康寿命とは、“寿命がつきるまで健全でいたい”と誰もが願うように、健康上の問題がなく日常生活が送れている期間のことで、平均寿命と健康寿命のギャップ（差）が少ないのが理想です。日本の現状に目を向けると、厳しいものがあります。健康寿命は意外にも短く、男性で73歳、女性で76歳、平均寿命とのギャップは、男性で9年、女性では12年と長くなります。90歳に到達する確率は、男性が4人に1人に対し、女性では2人に1人であり女性の方が深刻かもしれません。

人はいつか病気にかかり、健康寿命を失っていきます。その原因となる代表的な病気は、癌、循環器病、糖尿病、肺気腫などがあり、いわゆる生活習慣病との関係が深いものばかりです。生活を見直すことで、健康寿命を延ばすことは可能となるため、以下の大きな3つの柱を実践していきましょう。

#### ①運動をしっかり

病気をきっかけに運動量が減少すると、足腰が弱り、いずれ介護が必要となってきます。ウォーキングなどの有酸素運動（苦しくならない運動）を継続し、自立した生活を維持しましょう。

#### ②健康的な食事

野菜は多めに摂取し、塩分の過剰摂取や食べ過ぎに注意しましょう。禁煙は必須です。

#### ③社会参加

ひとたび社会とのつながりを失うと、戻ることが困難となります。認知面にも悪影響です。積極的にコミュニティに参加し、生きる目標を失わないようにしましょう。

静岡県の健康寿命は、幸いにも日本の中でも上位です、お隣の山梨県は最上位です。もしかすると富士山がもたらすものなののでしょうか、それとも緑茶の恩恵なののでしょうか。いずれにせよ、恵まれた環境の中で、皆様の健康寿命の延伸を願っています。



<おねがい> 受診の際には、必ず『おくすり手帳』をご持参ください。