

板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 2024年9月号

テーマ：尊敬している職業・仕事はありますか？



医師：島田 潔

難民キャンプや被災地で支援活動をしている皆様はとても立派だと思います。私も最初に就職したいと思って訪ねたのは「国境なき医師団」でした。診療所では、国境なき医師団、日本赤十字社、WFP（世界食糧計画）などに毎年寄付を続けています。



医師：宇仁 淳

感性が基本の仕事に尊敬しています。画家や音楽家、デザイナー、設計の仕事など仕事として成り立つ事や仕事にしたこと、人によっては趣味の領域を超えて仕事にしたことなど沢山尊敬する部分があります。



医師：藤井 秀樹

酷暑の中、外で建築や工事などのお仕事をしている人は凄いなあとと思います。ただでさえ体力を使う仕事の上に猛暑で倒れそうになりながらお仕事をされておりました。



医師：浅海 直

研究を仕事としている人です。成功するかどうか分からないのに、世の中の人に理解されるか、評価されるか、どうかも分からないのに、意欲を持ち続けて継続できることがすごいです。



医師：伊藤 直

介護士さんです。患者さんの日常生活のお世話をしている姿に、いつも尊敬の念を抱いています。



医師：安井 宏仁

心身ともに健康を維持している人です。今年の夏はコロナ、喘息、胃腸炎になり健康は大切だと改めて思いました。忘れないうちに生活を見直そうと思います。



医師：三寺 隆之

アーティスト的な職種の方全員です。物を生み出す能力は自分にはないので尊敬しています。



医師：御子柴 路朗

職業自体で尊敬するというはあまりありませんが、どんな職業でも自分の役割を自分なりに理解して一生懸命その職業を全うしている人は尊敬しています。



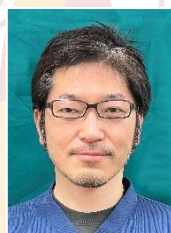
医師：糸山 智

「教師」です。国、社会、組織、どこでも「人」が大切だと思います。国の将来を担う子供を育てる教師は、国の未来を作る仕事だと思います。



医師：長谷川 大輔

年に数回裁判所の仕事があるのですが、裁判官の会議の進め方やファシリテーションの能力は目を見張るものがあり尊敬の念です。コミュニケーションに障害がある人は出来ない仕事だと思います。



医師：廣田 大輔

宇宙飛行士です。なりたくて応募したのですが、なりたい人がたくさんいた様で通過できませんでした。



医師：中山 昇

災害の際に救助にあたる、消防士や自衛隊員は本当に命がけの仕事と思われ、頭が下がります。

板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 9月号

2024

発行：板橋区役所前診療所
〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-12
コスモ・ティエース3階
(都営三田線 板橋区役所前駅A3出口
養育院とあり)
TEL 03-5375-9031



医療～豆知識～コーナー 今月のテーマ：VDT 作業について



医師：長谷川 大輔

DX化に伴って、我々の業務においてもパソコン作業が確実に増えています。VDT作業とはディスプレイやキーボードを使った作業のことを言います。これにより頭痛肩こりなど筋骨格系だけでなく、眼精疲労なども問題視されつつあります。作業姿勢の見本を下に例図しますのでご参考ください。

理想的な作業姿勢



理想的な作業姿勢はこの絵のように、頭のとっぺんが天井から糸で引っ張られるような、真上に伸びる感覚が重要です。

背筋を反ってしまうと反対に疲れやすく、腰痛が生じる可能性があります。

環境の設定も大切で、机の高さも、上半身が良い姿勢をとりやすい高さに設定しましょう。

また、椅子の高さは高過ぎず低過ぎず、足の裏全体が床につくようにし、ももが床と水平になる高さに調整しましょう。

必要に応じて座面クッションの活用もおすすめです。

ディスプレイの位置は、首に負担がかからないように、画面の上側が目の位置とほぼ同じか少し下になるように、調整が必要です。

また、ディスプレイと目の距離はおおよそ40cm以上の視距離を確保して、眼鏡などで矯正する場合にはこの位置で見やすいようにするとよいとされています。

【ポイント1】 画面の傾きを角度10度程度にし、視線がやや下向きになる角度で

【ポイント2】 ディスプレイと目は、40cm以上の距離を確保する

【ポイント3】 椅子に深く腰掛け、背もたれに背を十分にたかして、背筋をのばす

【ポイント4】 足の裏全体が床に接するように座る

診療所の取り組み

★新規患者さんのスピーディーな受け入れの強化

昨年より初回往診の候補日をスピーディーにご回答できるように『事前新患枠』を設定しております。今月からは、更にスピーディーな対応を可能にするため、毎週の新患枠の増枠を行なっています。本人や家族・周囲のサポートの方のご都合により、早目の往診日時のご希望の際などに、その旨のご要望をお伝え下さい。引き続き、医療相談員3名体制による細やかで迅速なご返信にも取り組んでまいります。