

# 「学生部だより」

2014年 12月 VOL.32

## プロフェッショナルの現場 新人編

私は結婚・出産を経てから専門学校に入学し、今年の4月より歯科衛生士として今の職場で働いています。一般歯科、訪問歯科をメインに行っていますが、時には小学校での衛生講話や保健指導なども行っています。また、歯科衛生士会に入会し、様々な勉強会に参加したり事業所への歯科検診に参加させて頂いたり毎日充実した日々を送っています。

実際に働いてみると、歯科衛生士という職業は様々な角度から社会に必要とされているということも改めて実感しています。そして、結婚後も家庭と両立しながら一生懸命働くことのできる素晴らしい職業です。

受験生の皆さん、国家資格はあなたの味方になります。残りの学生生活をより充実なものにし、国家試験に向けて頑張ってください。

○龍方 砂季子さん (佐久間歯科医院 郡山市)



さまになっているね!!



皆さん、こんにちは。

3年間の学生生活が終わり、今年の4月から働き始めた松本です。

歯科衛生士として働くようになり、自分が思い描いていた歯科衛生士にはまたなれり、思つようにいかないことが沢山ありました。ですが、職場の先生や先輩から励ましの言葉やアドバイスを頂き、今では任せてもらえる仕事も増え毎日充実した日々を過ごしています。

小学校の健康教育、訪問歯科診療の補助を行わせて頂き、学生時代のグループ実習がとても役に立ちました。学生時代の経験が就職してから活かせることがたくさんあるので、いろんなことを経験して下さいね。

3年間の学生生活を無駄にしないよう今まで行ったことを発揮して下さい。  
国家試験まで残りわずかですが、頑張ってください。

○松本 千明さん (辻歯科医院 福島市)



歯ぐき、引き締まりましたよ



『日本歯科衛生士学会第9回学術大会に参加して』

9月 大宮ソニックシティ

濱 彩香さん (野木歯科医院 いわき市)

卒後2年目の私ですが、全国で活躍している先輩歯科衛生士の発表を聞き、とてもやりがいのある仕事であると改めて感じました。

ポスター発表

「周辺の人々は興味津々!質疑応答の活発でした。」

ワークショップ

「様々な意見が飛び交い、白熱したトークとなり衝撃的でした。」



次の発表は、「濱さん」ですか!?



私はいわき市にある総合病院の歯科・口腔外科に勤務しています。この病院は地域の中核病院として他院からの紹介を受けて外科的処置を行う地域連携病院としての役割を入院中の患者さんの口腔管理をおこなうという2つの役割を担っています。その中で私達歯科衛生士は診療の補助をはじめ術期の患者さんの口腔機能管理を行っており、医科と歯科の連携力を高め、口腔外科の歯科衛生士としての専門性の向上に動いているところです。

私がこの仕事を始めてまず感じたことは他職種との連携の難しさでした。全身疾患をかかえた患者さんを目の前にして口腔ケアを行うには、職種間で共通となる医科的な専門用語や医療内容の知識が必要です。しかし、難しさの反面口腔ケアを通して患者さんの健康を支えるやりがいと病める方々の心に寄り添い、社会復帰を応援するという看護の本質に触れています。皆さんも歯科衛生士になって沢山の患者さんとの出会いの中で成長して下さい。

○曳地 沙耶香さん (いわき市総合磐城協立病院 口腔外科)



ブルーのスクラブ、お似合いです。



# 各支部の活動

## <郡山支部>

キッズニア取り入れた、  
歯科衛生士のお仕事体験は  
講評でした。

「全身のストレッチと呼吸法」  
深い呼吸で  
身体のリフレッシュ!



## <相双支部>

摂食・嚥下ケアの実践講習会を開催  
いたしました。

消防署にて、応急手当の講習会を実施  
しました。



## <福島支部>

「福島歯科医師会主催・お口の健康フェア」：アオウゼにて、沢山の会員の  
参加協力や学生さんのボランティア協力があり大盛況でした。

「支部主催・新年会」：当日は大雪にも関わらず、多数参加して頂き、  
会員相互の親睦を図ることができました。

「支部主催・研修会」：身体機能の維持について、筋力低下における  
エクササイズや普段の運動不足解消法など多くのトレーニングを学びました。  
次の日は、皆で筋肉痛・・・改めて筋トレの大切さを実感しました。



## <いわき支部>

公衆衛生活動への参加や研修会を開催し、  
支部会員の交流を深めています。



## <会津支部>

毎年、市主催の「健康まつり」がメイン  
の活動です。  
三歯会は唯一集まって活動できるこの健康  
まつりで絆を深めています。また、支部  
勉強会では和気あいあいと交流を深め、  
日々の診療に活かせる内容で知識を高めて  
おります。



福島医療専門学校  
鍼灸科学科長 手塚清恵先生

## ーリラックスのツボー

人間が一人一人違う個性があるように、その人の体調・体質・生活習慣にあわせて各々違う症状が現れます。病院に行くほどではないけれど何となく調子が悪い、病院で検査をしたけれど異常がないと言われた、等々、病気ではないけれど自分の身体が思うようにならないと感じたことがある方は多いのではないのでしょうか。

そんなときにはツボへの刺激（押す、お灸、はり・・・など）でセルフケアをしてみてください。少しずつですが身体が楽になってくると思います。

これからの気持ちにも身体にもゆとりがなくなってくる時期ではないのでしょうか。リラックス効果のあるツボを紹介するので生活に取り入れてみてください。

### 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの一番高いところから、  
指幅4本上の高さにあるへこみやむくみ。

軽く押ししてみるとジーンと響くような痛み、つんとする痛みがあるところ。

「女性のツボ」とも言われ、女性特有の美容や健康には欠かせないポイントです。



### 神門（しんもん）

手のひらを上にして、手首にある横ジワの小指側。手のひらを外側に反らしたときにわかる豆状骨の出っ張りの少し下で、静かに触れると動脈の拍動を触れるところ。

「神門は心に効く」と言われています。不安、動悸、イライラ、精神的ストレスによる疲れを癒してくれます。



ツボを押すだけでは物足りない・・・と感じる方はお灸に挑戦してみてください。お灸は熱くて、痕も残るのでは・・・と思っている方も多いはず。今はほどよい熱さでおしゃれなお灸がたくさんあります。自分の身体を見つめるリラックスタイムに活用して下さいね。



発行/一般社団法人福島県歯科衛生士会  
組織委員会  
〒960-8015 福島市仲間町6-6  
福島県歯科医師会館内

