Ver. 220331-2

４月・５月の「暮らしの保健室」

東京都立大学 看護学科の教員（看護師・保健師・助産師）と東京女子医科大学附属足立医療センターの看護師を中心に健康と暮らしに関するご相談を伺います。学校にある保健室のように、どなたでもお気軽にお立ちよりください（無料）。

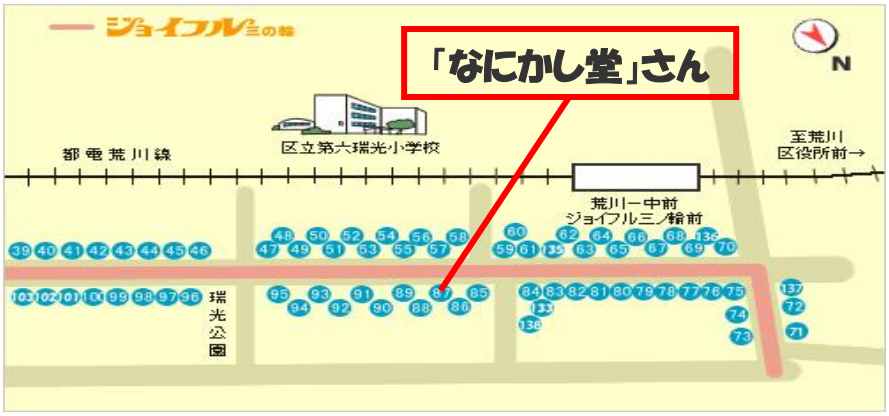
４月の予定 酸素飽和度や血圧の測定もします。下記以外のお話しでもどうぞ☺

4/ 7（木）11:00～14:00 理学療法士・助産師も在室します！ご相談お待ちしています。
4/12（火）11:00～14:00 外来受診に関するご相談もお気軽にどうぞ！
4/21（木）11:00～14:00 理学療法士も在室！首・腰・膝などの痛みはありませんか？
4/26（火）11:00～14:00 がんに関するご相談も伺います。

2022 年５月の予定 5/5（木）、5/10（火）、5/19（木）、5/24（火）

★看護学科ホームページでも予定をご覧いただけます！https://tmu-nursing.jp/

«場所»



«問い合わせ»

東京都立大学 健康福祉学部 看護学科

在宅看護学 准教授

島田 恵（しまだ めぐみ）

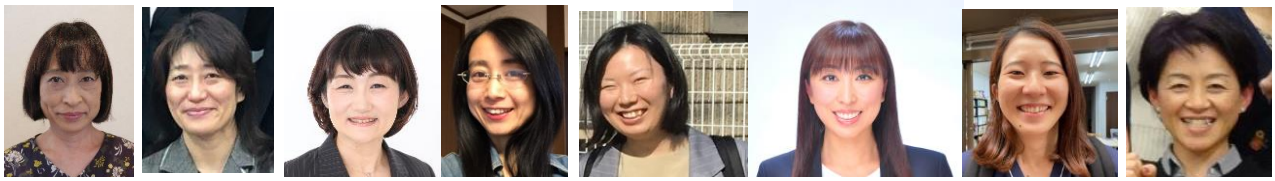
電話：03-3819-1211（代表）

不在時は伝言をお願いします！

時間内にご自由にお越しください！

«メンバーと得意分野» 毎回２名程度が在室します！

石井　岡本　福井　増谷　巌（いわお）　菱沼　吉川　島田



人工肛門や足のケア　がん看護や心のケア　助産師です！　理学療法士です！

「最期まで自宅で」を応援　高齢者ケアや認知症　助産師です！　外来相談やエイズ看護

☺これまでに保健室を利用された方からはこのようなお話しがありました☺

糖尿病で病院にかかっているけど、食事がこれでいいのか心配で。甘いものなど、ついつい食べてしまうから…

よろしければ、食事の記録を書いてお持ちください。一緒に拝見しますよ。

その後、記録をお持ちになり、バランスよく食べていらっしゃることが分かり、安心されました。この調子でがんばってくださいね！

遠くの大学病院に 40 年以上かかっているが、通院が大変になってきた。近くの病院に変わりたいが医師に言い出せない…

お世話になってきた医師に対し遠慮の気持ちがあることも、一緒に伝えてみてはどうでしょう？

「そういう風に話せばいいのか！」と驚かれましたが、「今度の診察の時に話してみる」とおっしゃいました。医師に気持ちが伝わったでしょうか？

子どものことや家族のこと、何より自分のことをおしゃべりできると、本当に気分転換になりますね。

気軽にお立ち寄りください。“おしゃべり”って、とても大事なことですよね。

いろいろおしゃべりするうちに、日頃のいろんな気持ちや考えがご自分なりに整理できたそうです。どうぞまたお立ち寄りくださーい！

この他にも、腰や膝の痛み、めまいなど**症状のこと**、ご自分のことだけでなく家族の**介護について**、また**血圧測定や酸素飽和度測定**もお気軽にどうぞ ☺